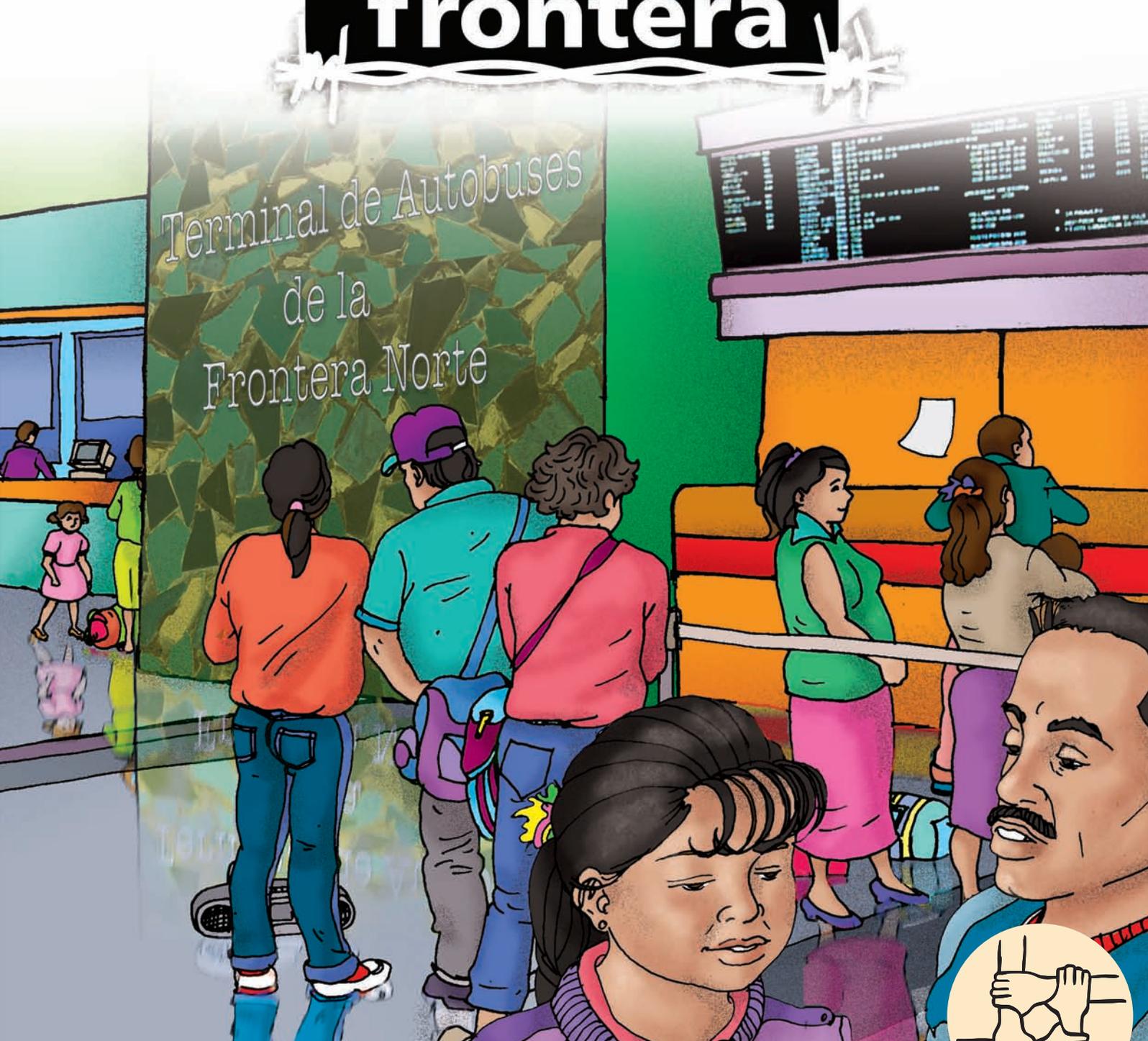


Migré a la frontera

Terminal de Autobuses
de la
Frontera Norte



Terminal de Autobuses de la Frontera Norte



Coordinación académica
Flor María Vargas Frescas
Sara Elena Mendoza Ortega

Autoría
Flor María Vargas Frescas
María Cruz León Pineda
Laura Valdez Arzate
Iris Arminee Coronel Morales
Francisco Portillo Mendoza
Alma Rosa Pérez Jáquez
Maribel Hidalgo Morales
Marisela Álvarez Ramírez

Revisión técnica
Ma. del Carmen Atlaco Macedo

Coordinación gráfica
y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Revisión editorial
Marcela Zubieta
Ma. Eugenia Mendoza Arrubarrena
Áqueda Saavedra Rodríguez

Diseño y formación electrónica
María Aurora Arellano Saucedo

Ilustración
Ismael David Nieto
Enrique Torralba
Cristina Niizawa Ishihara

Diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

El módulo *Migré a la frontera* se elaboró por iniciativa del Instituto Chihuahuense de Educación para Adultos (ICHEA) y forma parte de los módulos regionales del *Modelo de Educación para la Vida y el Trabajo (MEVyT)*.

Agradecimientos:

A Esther Chávez Cano, Gabriel Borunda Olivas, Juan Ledezma Arroyo, Gabriel Vargas García, Jesús Vargas Valdez y Jorge Carrera Robles.

A las organizaciones de la sociedad civil, empresas de la iniciativa privada e instituciones de gobierno y educativas: Universidad Pedagógica Nacional unidades Chihuahua y Ciudad Juárez; Colegio de la Frontera Norte; Unidad de Estudios Históricos Chihuahua e Instituto de Ciencias Sociales y Administración de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez; Instituto Tecnológico de Ciudad Juárez; Escuela Nacional de Antropología e Historia campus Chihuahua; Unidad Regional de Culturas Populares de CONACULTA, en Chihuahua; Delegación Chihuahua y Subdelegación Ciudad Juárez del Instituto Mexicano del Seguro Social; Delegación Chihuahua de la Secretaría de Desarrollo Social; Paso del Norte Fundación de Salud de El Paso, Texas.; Red de mujeres Kolping, A. C.; Procuraduría de Defensa del Menor del DIF Municipal de Ciudad Juárez; Pastoral Social de la Parroquia del Sagrado Corazón de El Paso, Texas.; Ysleta Community Learning Center de El Paso, Texas; Oratorio San Bosco de Ciudad Juárez; Secretaría Fomento Social del Gobierno del Estado de Chihuahua; Servicios Estatales de Salud en Chihuahua; Centro de Investigación y Docencia de los Servicios Educativos del Estado de Chihuahua; Dirección de Investigación y Departamento de Instituciones Formadoras de Docentes de la Secretaría de Educación y Cultura de Chihuahua; Sección 8 del SNTE; Sección 42 del SNTE; Comisión de Equidad y Género del Congreso del Estado de Chihuahua; Comisión Estatal de Derechos Humanos de Chihuahua; Regidoras de los Ayuntamientos del Municipio de Chihuahua y de Ciudad Juárez; Asociación de Abogadas Chihuahuenses; Centro de Atención a la Mujer Trabajadora, A. C. Grupo Feminista 8 de marzo; Mujeres por México, A. C.; Círculo de Estudios de Género; Centro de Crisis Casa Amiga, A. C.; CASA Promoción Juvenil, A. C.; Fundación del Empresario Chihuahuense; Organización Panamericana de la Salud; Patronato Pro Educación para Jóvenes y Adultos del Estado de Chihuahua; Asentamiento Indígena Rarámuri Sierra Azul; TDK de México; Sindicato de Trabajadores de TDK de México; Thomson Televisores de México; Honeywell de México; OMEX; STRATTEC de México; Cooper Bussmann; Industrias Kessler; Alambrados y Circuitos Eléctricos.

Un agradecimiento especial al personal de la Delegación Municipal del Instituto Chihuahuense de Educación para los Adultos en Ciudad Juárez.

Migré a la frontera. Libro del adulto. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA.
Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D. F., C.P. 06140. Primera edición 2005

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y autor, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA.
Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin la autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Obra completa, *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9
ISBN *Migré a la frontera*. Libro del adulto: 970-23-0604-3

Impreso en México.

Índice

Presentación	5
---------------------------	---

Unidad 1

Migrantes: origen y destino

Tema 1	Ser migrante	10
Tema 2	Todas las personas tenemos derechos humanos . . .	36

Unidad 2

Trabajo y migración

Tema 1	Los trabajos que hacemos	66
Tema 2	Tenemos derechos laborales	86

Unidad 3

La salud de los migrantes

Tema 1	El cuidado de la salud	120
Tema 2	Prevenimos algunas enfermedades	134
Tema 3	Otros aspectos de la salud	142

Unidad 4

La violencia, una realidad que vivimos las personas migrantes

Tema 1	La violencia más cercana	172
Tema 2	Nuestro entorno también es violento	192
Tema 3	Nos exponemos a la violencia sexual	202

Anexos	Declaración de los derechos sexuales	226
	Artículos de la Ley Federal del Trabajo	228

Hojas de avances	231
-------------------------------	-----



*...El que emigra no es de allá y no es de aquí,
es de en medio, es del río, es de la barca, no
del punto de partida, no del punto de llegada.
Soy finalmente toda esa mezcla.*

Ikram Antaki¹

¹ Escritora migrante de origen sirio, nacionalizada como mexicana, que vivió en México durante 15 años, hasta su muerte en el año 2000. Publicó más de 26 libros, así como múltiples ensayos y artículos en periódicos y revistas. Fue comentarista de radio y catedrática universitaria.

Presentación

Te damos la bienvenida al estudio del módulo *Migré a la frontera*, esperamos que sea de tu interés y obtengas aprendizajes útiles para tu vida diaria. Este libro está dividido en cuatro unidades. En la primera se estudia el tema de la migración de acuerdo con las causas que propician que las personas salgan de sus lugares de origen, tales como la pobreza y la necesidad de buscar lugares en donde haya mejores oportunidades de empleo y de vida.

También se revisan algunas de las consecuencias del movimiento de estas personas, tanto para ellas como para sus lugares de origen y de destino, entre éstas podemos mencionar el dinero que reciben los familiares y la soledad en la que se quedan en sus lugares de origen muchas mujeres (madres, esposas, hijas, hermanas). En la Unidad 1, además, se aborda el problema de la discriminación, una de las situaciones más vergonzosas que padecen las personas migrantes y una de las faltas más graves a sus derechos humanos.

En la Unidad 2 se incluyen algunos temas relacionados con los derechos y las obligaciones de los trabajadores migrantes, de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo; y la necesidad de tener condiciones de seguridad e higiene que reduzcan las posibilidades de riesgos en el trabajo.

En la Unidad 3 se reflexiona sobre la importancia de que las y los migrantes cuiden y conserven su salud, que aprendan a reconocer las situaciones de riesgo a las que se exponen y que mantengan una actitud de prevención de las enfermedades.

Finalmente, en la Unidad 4 se habla acerca de los peligros de violencia que hay en su lugar de origen y de destino, y se analiza la importancia de desarrollar actitudes para prevenirla, detenerla y denunciarla.

El módulo incluye, además, algunas recomendaciones vinculadas con cada uno de los temas; esperamos que éstas te sirvan en tu situación como persona migrante.

Como parte de los materiales educativos del módulo, se anexan testimonios de mujeres migrantes, con el fin de que desarrolles algunas actividades que te permitan tener como punto de partida historias reales de quienes te

comparten los motivos o las razones que tuvieron para salir de su lugar de origen, sus experiencias y dificultades durante el traslado, y en su lugar de destino, así como sus logros en sus lugares de residencia. Son relatos desgarradores, que muestran la fortaleza de las personas migrantes para luchar y superar las dificultades y los retos a los que se enfrentan.

El módulo *Migré a la frontera* consta de:

- Libro del adulto
- Libro de lecturas *Testimonios de mujeres migrantes*
- Tríptico *Los hombres nos protegemos del cáncer*
- Tríptico *Las mujeres decimos no al cáncer. Autoexploración de mamas*
- Folleto *Infecciones de transmisión sexual*

Libro del adulto Contiene información básica de temas relacionados con la migración. Para facilitarte que comprendas mejor cada uno de los contenidos, se te pide hacer una serie de actividades de aprendizaje, es importante que pongas empeño cuando las realices y no te saltes ninguna. El libro te menciona el momento y la manera en que vas a trabajar cada uno de los otros materiales que conforman este módulo.

Libro de lecturas *Testimonios de mujeres migrantes*. Está conformado por una serie de historias de vida y experiencias de mujeres migrantes que, como tú, un día decidieron abandonar su lugar de origen para mejorar su calidad de vida. Con base en estas historias, podrás reflexionar sobre tu experiencia y resolver algunas actividades y ejercicios que se piden en el Libro del adulto. En este libro incluimos dos anexos que te serán muy útiles: Declaración de los derechos sexuales y Artículos de la Ley Federal del Trabajo.

Tríptico *Los hombres nos protegemos del cáncer*. Incluye información para los hombres sobre la necesidad de proteger su salud y cuidar de sus órganos sexuales; muestra, además, la técnica para explorarlos y prevenir el cáncer.

Tríptico *Las mujeres decimos no al cáncer*. Da a conocer a las mujeres las medidas preventivas contra el cáncer cérvico uterino y las exhorta a que se realicen la prueba de Papanicolau.

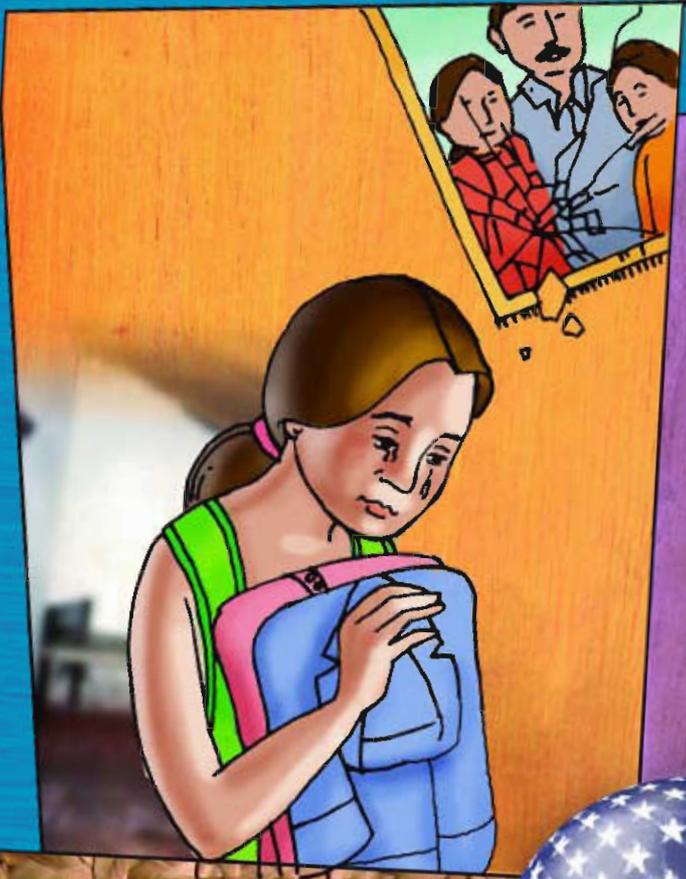
Folleto *Infecciones de transmisión sexual*. Informa sobre cuáles son las infecciones que se adquieren por transmisión sexual y las medidas de prevención para evitarlas.

Es muy importante que compartas las experiencias, conocimientos y habilidades que has adquirido durante tu vida. Puedes platicar de los temas incluidos en este módulo con compañeros del Círculo de estudio, amigos, familiares o vecinos, de esta manera, todos aprenderán de todos.

Al término de cada Unidad, se te pide que escribas una carta dirigida a las personas que tú elijas. En ésta expresarás tus ideas, conocimientos y sentimientos sobre lo que estudiaste en este módulo. Estas cartas te servirán, al final del módulo, para demostrar lo que has aprendido. Es importante que las guardes.

Puedes avanzar en el estudio de este módulo, de acuerdo con tu propio ritmo de aprendizaje, interés y tiempo. Cuando tengas alguna dificultad, no dudes en buscar el apoyo de tu asesor o asesora.

¡Gracias por participar!



Migrantes: origen y destino

Propósitos

- Analizar las experiencias que las personas tienen como migrantes, para reconocer sus capacidades para adaptarse y desarrollarse en el lugar en donde viven.
- Reflexionar sobre el número creciente de mujeres, niñas y niños que migran solos, con el fin de reconocer la pobreza y la violencia familiar como las principales causas de estas movilizaciones.
- Reflexionar sobre algunas de las causas que provocan que las personas salgan de su lugar de origen, para identificar algunas consecuencias de la migración en las personas y en las comunidades de origen y de destino.
- Reconocer las situaciones de discriminación, maltrato y explotación a las que es probable que se expongan durante su recorrido y en su lugar de residencia, para conocer y ejercer sus derechos humanos.

1

A

D

A

D

U

N

1

Tema

Ser migrante

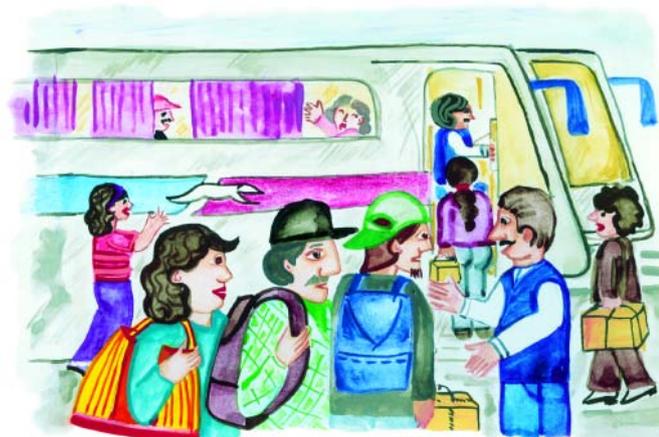
Propósitos

- Reconocer las causas que les llevaron a migrar; apreciar los aspectos positivos y negativos que hay en sus lugares de origen y de residencia y reflexionar sobre las habilidades que tienen para adaptarse a personas y circunstancias nuevas en su lugar de residencia.
- Reconocer el nuevo fenómeno de la migración de niños y niñas que viajan solos, con el fin de identificar los peligros a los que se enfrentan.

La migración de mujeres, hombres y menores de edad es un fenómeno creciente que se presenta en muchos países. En México es el “pan de todos los días”. Las personas migrantes casi siempre van en busca de mejores oportunidades de empleo, también migran por razones de estudio y por desarrollo personal. En ocasiones lo hacen de manera temporal y en otras deciden quedarse en el lugar al que migraron, a pesar de que no siempre son bien recibidas.

Actividad 1

Observa las siguientes imágenes y escribe una pequeña historia a partir de ellas.





¿En qué se parece la historia que escribiste a tu historia personal?

Marca con una **X** las situaciones que vivías en tu lugar de origen.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Falta de empleo. | <input type="checkbox"/> Falta de apoyo familiar. |
| <input type="checkbox"/> Buenos sueldos. | <input type="checkbox"/> Salarios bajos. |
| <input type="checkbox"/> Problemas con autoridades. | <input type="checkbox"/> Pobreza. |
| <input type="checkbox"/> Problemas entre pandillas. | <input type="checkbox"/> Falta de servicios. |
| <input type="checkbox"/> Otros. ¿Cuál(es)? | |

Comenta alguna de las situaciones que elegiste en el ejercicio.

¿Piensas que alguna de estas situaciones que viviste en tu lugar de origen influyó para que decidieras migrar? Sí () No () ¿Por qué?

Comenta alguna de las situaciones que elegiste en el ejercicio.

¿Consideras que las situaciones que viviste en tu lugar de origen son actos de violencia cometidos en tu contra? Sí () No () ¿Por qué?

Observa la ilustración.



¿Qué características tienen estas poblaciones?

¿Consideras que los habitantes de estos lugares tienen motivos para migrar?



Busca en tu Libro de lecturas, *Testimonios de mujeres migrantes* los relatos: “Sola, siempre sola”, “Me dejé envolver por él” y “Si me quieres seguir”. Comparte la lectura con amigos y familiares, después realiza el ejercicio.

Relaciona las columnas de acuerdo con el lugar de origen de sus personajes.

Soledad

Veracruz

Martha

Chiapas

Claudia

Durango

Con base en los testimonios que leíste, escribe tres situaciones que vivían en su lugar de origen las mujeres de la historia.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

¿Consideras que en su nuevo lugar de residencia, estas mujeres podrán resolver sus necesidades económicas? Sí () No () Explica tu respuesta.

Algunas condiciones sociales que propician la migración son:

- El desempleo y subempleo, este último consecuencia de la falta de empleos formales y su baja remuneración; es frecuente encontrar personas que desempeñan actividades eventuales o que no corresponden con su preparación y capacidad.
- La distribución desigual de los servicios de educación o salud en muchos sectores de la población. Estos servicios se concentran en las grandes ciudades, mientras que en las comunidades rurales más alejadas son muy escasos y de mala calidad.
- Los actos delictivos contra la población como robos o asaltos, la corrupción y la impunidad con la que se llevan a cabo, así como la desigualdad en la impartición de justicia, crean un ambiente de inseguridad y abandono.

Cuando las personas **no** encuentran oportunidades de desarrollo en su lugar de origen, es decir, carecen de servicios de salud, educativos, de empleos que les permitan tener al menos la promesa de una vida más digna, prefieren salir de sus lugares de origen e ir a buscarlas en otros lugares.

Un número importante de migrantes a las ciudades fronterizas proviene del medio rural, directamente del campo, o son personas que llegaron de zonas rurales y que viven en ciudades en condiciones de pobreza, también hay muchos menores de edad que viajan sin compañía.

En nuestro país se viven cada día y con más frecuencia situaciones violentas que provocan que la migración sea mayor. Pero migrar no

necesariamente resuelve este problema, porque las y los migrantes se exponen a constantes situaciones violentas durante el viaje y en su lugar de destino.

Hasta hace algunos años se consideraba que quienes migraban eran sólo los hombres, pues existía la creencia de que las mujeres no tenían la capacidad para hacerlo por su propia cuenta.

▼ **Sabías que . . .**

La migración es el desplazamiento de un lugar a otro, por ejemplo de una localidad, estado, municipio o país.

Actividad 2

¿En tu comunidad quiénes migran más, las mujeres o los hombres?

¿A qué se debe?

¿Consideras que las mujeres tienen derecho a salir solas en busca de un empleo que les permita superar su situación de pobreza? Sí () No ()
Explica tu respuesta.



Lee en tu Libro de lecturas el relato “Dos veces intenté cruzar”.

Escribe dos motivos o razones que tuvo Esperanza para salir del lugar donde vivía.

1 _____

2 _____

Marca con una **X** quiénes ejercieron violencia contra Esperanza y sus compañeros de viaje.

() El pollero

() La migra

() Los “cholos”

Las y los migrantes salen de su lugar de origen a buscar mejores condiciones de vida, a pesar de las dificultades que encuentran en el camino siguen adelante con la confianza de alcanzar su propósito, aunque no siempre lo logren.

Las mujeres participan en la migración de diferentes maneras: cuando los varones migran, ellas se quedan en el lugar de origen, se ocupan del cuidado de los hijos y del hogar, además trabajan para sostener a la familia; en algunos casos acompañan a los hombres de la familia y, en otros, deciden abandonar el lugar de origen por cuenta propia.

La existencia de redes de apoyo para los migrantes anima a muchas personas a decidirse, porque les ofrecen facilidades de traslado, hospedaje, alimentación y empleo.

Actividad 3

¿Tienes parientes o paisanos que hayan migrado? Sí () No ()

Escribe tres causas por las que salieron de su lugar de origen.

1 _____

2 _____

3 _____

¿Hubo algún amigo, familiar o conocido que te animara a salir de tu lugar de origen? Relata tu historia.

¿Con quién o quiénes decidiste salir de tu comunidad?

¿Hubo algún pariente, amigo o paisano que te apoyara durante tu viaje?
Sí () No () Explica tu respuesta.

¿Qué son de ti las personas con quienes llegaste?

¿Tienes alguna experiencia desagradable de la persona que te “ayudó” a migrar? Descríbela brevemente.

En algunos lugares la migración de los habitantes se ha convertido en una forma de vida. Los jóvenes siguen el camino de sus padres o hermanos y esperan el momento oportuno para salir de la comunidad, por ejemplo, cumplir determinada edad, terminar los estudios de primaria o secundaria.

Después de un tiempo regresan para casarse, visitan a los parientes o amigos y se vuelven a ir, es decir, van y vienen. En muchos casos hacen su vida fuera de su lugar de origen y ya no regresan.

Uno de los aspectos que influyen de manera importante para que las personas decidan migrar son las redes sociales.

Amigos, parientes, paisanos y “enganchadores” forman parte de las redes sociales. Los “enganchadores” muchas veces engañan a las y los migrantes; ofrecen llevarlos a lugares de trabajo con sueldos atractivos y en realidad los llevan a lugares donde son explotados y a veces “esclavizados”. Por ejemplo, en las grandes fincas agrícolas; hombres, mujeres y niños trabajan de “sol a sol” sin ningún tipo de protección laboral ni social por una miserable remuneración o salario.

Las y los migrantes que logran una mejor situación económica y social son los más antiguos en el lugar y con las mejores redes sociales. Estas personas en ocasiones rechazan a los migrantes nuevos, olvidan la situación difícil por la que pasaron, o bien, consideran que los que llegan tienen que sufrir tanto como ellos.

▼ Sabías que...

Se llaman redes sociales a los apoyos y favores mutuos que se dan entre parientes y paisanos migrantes.

Actividad 4

Las y los migrantes para adaptarse a su nuevo lugar de residencia recorren un largo camino, son muchos los cambios que tienen que hacer para conocer y adoptar el modo de vida de las otras personas de la comunidad, entre ellos seguir las reglas o normas de la vida social.

¿Recuerdas tu lugar de origen, el paisaje, las costumbres y las fiestas?
¿Recuerdas a las personas que se quedaron allá?

Completa las frases.

Lo que más me gusta de mi tierra es: _____

Lo que no me gusta de mi tierra es: _____

Los familiares y amigos que más extraño son:

Menciona tres actividades que has cambiado para adaptarte a tu nuevo ritmo de vida.

- 1

- 2

- 3

¿El clima de tu lugar de origen es diferente al clima del lugar en donde ahora vives? Sí () No () Explica en qué es diferente.

¿El cambio de clima ha influido para que hagas algún cambio en tu forma de vida?

¿En qué ha cambiado tu forma de vestir?

Menciona los tres alimentos o platillos que más extrañas de tu lugar de origen.

- 1

- 2

- 3

Menciona los dos alimentos o platillos que más te gusta comer en tu lugar de residencia.

- 1

- 2

Menciona los dos alimentos o platillos que menos te gusta comer en tu lugar de residencia.

1 _____

2 _____

Escribe en el cuadro el nombre de las personas que viven contigo en la misma vivienda. Agrega a qué se dedican.

Nombre	Parentesco	¿A qué se dedica?
Teresa	Mi tía	Trabaja en un restaurante como cocinera.

¿En qué ha cambiado tu vida familiar a partir de que saliste de tu lugar de origen?



Lee en tu Libro de lecturas la historia “Me dejé envolver por él”.

¿En qué cambió la vida de Claudia cuando se fue a vivir con su mamá?

Los y las migrantes pueden recordar con nostalgia su tierra, revivir sucesos amables que les hicieron felices, e incluso llegar a sentirse tristes porque abandonaron a sus seres queridos, pero también recuerdan los sucesos desagradables que les hicieron alejarse y sienten alivio de estar en el lugar en el que actualmente se encuentran.

Una vez que las personas migrantes llegan a su lugar de destino, necesitan hacer cambios en sus rutinas de vida, como son: sus horarios para dormir y levantarse; sus hábitos de vestir; la forma de alimentarse. Todos estos cambios les pueden ocasionar dificultad para adaptarse, e incluso llegar a ser molestos.

En el recuadro, dibuja un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos.

- Escribe en las raíces lo que dejaste en tu lugar de origen, por ejemplo, casa, familiares, amistades, diversiones, etcétera.
- Escribe en la base del tronco lo que te llevó a migrar.
- Anota en las ramas, las cualidades y capacidades que te sirvieron de apoyo para partir, y en los frutos las cosas positivas, éxitos y logros que has obtenido en tu actual lugar de residencia.



Muestra el árbol que dibujaste a tus compañeros de grupo, amistades o familiares y pide que agreguen logros, cualidades y acciones positivas que a ti no se te ocurrieron.

Las y los migrantes tienen cualidades, habilidades y capacidades para adaptarse a nuevas formas de vida y aceptar los cambios que se les presentan al convivir con personas de diferentes orígenes y costumbres. Con su trabajo las personas migrantes producen transformaciones sociales y económicas en las ciudades a las que llegan a establecerse. Contribuyen a fortalecer la economía del lugar en el que residen.

Actividad 5

Escribe una **X** en el paréntesis, según las características laborales del lugar en donde vives.

- () Hay muchas vacantes en los centros de trabajo.
- () Contratan tanto a mujeres como a hombres.
- () Ofrecen mejores sueldos que en mi lugar de origen.
- () Existen diversas actividades que se pueden desempeñar.

¿Qué diferencias encuentras entre tu lugar de origen y el lugar donde vives?

¿Consideras que con tu trabajo contribuyes a incrementar la riqueza de la comunidad para la que laboras? Sí () No () ¿En qué?

Piensa por un momento, ¿qué ocurriría si por alguna circunstancia todos los y las migrantes decidieran regresar a su lugar de origen?, después contesta las preguntas.

¿Cómo afectaría a la economía del lugar donde vives y trabajas si faltara la mano de obra de las personas migrantes? ¿Qué pasaría con la industria, el comercio y la agricultura?

Casi siempre las personas migrantes van a lugares en los que hay desarrollo económico. Con su trabajo contribuyen al crecimiento de la riqueza de la región. Éste es el caso de las ciudades de la frontera norte del país.

Algunas de las características de los lugares de destino que hacen atractiva la migración son:

- Mayor número de empleos.
- Mejores salarios.
- Contratación de mujeres jóvenes en la industria maquiladora, el servicio doméstico o en lugares de entretenimiento. Esto ha favorecido la migración de este grupo de población que tradicionalmente se quedaba en su lugar de origen.

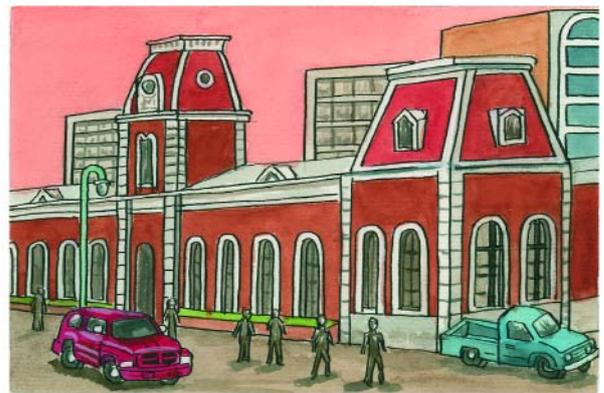
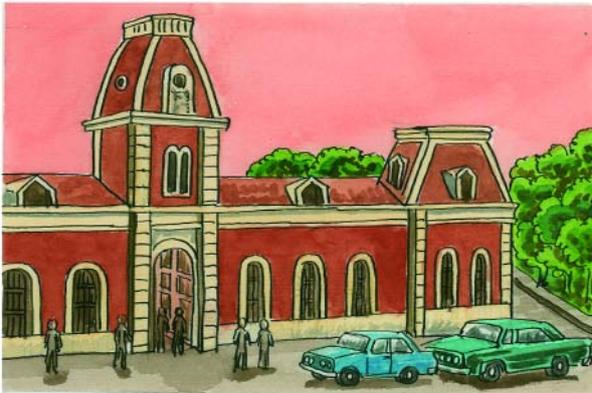
La mano de obra de las personas migrantes es muy valiosa para el desarrollo económico de los lugares a donde llegan; debido a la disposición que tienen para ocuparse de las más diversas actividades. Por ejemplo, muchos desarrollan tareas en los ranchos agrícolas, en las plantas maquiladoras, en el campo y en la industria de la construcción, entre otras.

Es difícil contratar gente que haga algunas de las tareas que las y los migrantes desarrollan, porque son trabajos rudos, en caso de encontrarlas, tendrían que pagarles mucho más y darles las prestaciones de Ley.

Además de generar riqueza en sus lugares de destino, las y los migrantes también demandan vivienda, servicios educativos, de salud, y de consumo diario como: agua, energía eléctrica, gas, seguridad, etcétera.

Actividad 6

De acuerdo con tu experiencia, ¿qué sucede en una urbe como Ciudad Juárez u otra de la frontera norte a la que llegan gran cantidad de personas todos los días?



¿El lugar donde vives cuenta con todos los servicios? Sí () No ()

Escribe los servicios con los que cuenta.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Cuáles son los problemas más importantes que afectan al lugar donde vives?

¿Consideras que el lugar donde vives es seguro? Sí () No () ¿Por qué?

Observa la imagen y contesta las siguientes preguntas.



¿Por qué crees que estos niños y niñas viven en la calle?

Menciona dos peligros a los que se exponen estos niños y niñas.

1 _____

2 _____

Algunos esfuerzos que los gobiernos municipales y estatales necesitan hacer ante el crecimiento de la población migrante son: construir o ampliar calles y avenidas, abrir centros de salud y consumo, desarrollar la infraestructura eléctrica para servicio público y privado, realizar tareas de pavimentación, crecimiento y modernización de la red de transporte público, garantizar el suministro de agua potable, efectuar obras de drenaje, suministrar un servicio de limpia eficiente, proporcionar más escuelas y mejores servicios de vigilancia.

En las ciudades fronterizas adquiere especial importancia la seguridad pública pues son lugares muy expuestos, por ejemplo, en ellas es mayor el tráfico y consumo de drogas. Muchas niñas, niños y jóvenes caen en manos de redes de venta y consumo de drogas, explotación sexual y otras actividades que ponen en riesgo su vida.

La demanda de servicios de los migrantes en los lugares donde se establecen es una de las razones por las que no son bien vistos por los lugareños e incluso por personas que también llegaron como migrantes, ya que consideran que tienen que compartir además de los empleos, los servicios.

▼ Sabías que...

Las comunidades, los pueblos, las ciudades se han formado con personas que llegaron de otros lugares y construyen, con los que ya estaban ahí, nuevas formas de vida, es decir, la mayoría de los seres humanos fuimos o somos migrantes.

Actividad 7

Así como existen cambios en los lugares a los que llegan las personas migrantes, también hay cambios en los lugares de origen debido a su salida.

¿Te has preguntado alguna vez qué será de la tierra y de las personas que se quedaron?

Describe la situación que se vive actualmente en tu lugar de origen.

Lee los siguientes enunciados y marca con un signo + aquéllos que consideres efectos positivos de la migración y con un signo - aquéllos que consideres negativos.

- () Las tierras se quedan sin sembrar.
- () La persona migrante manda dinero y las familias mejoran económicamente.
- () La familia se divide entre los que se quedan y los que se van.
- () Algunas costumbres, conocimientos y tradiciones se pierden.
- () El que migra adquiere experiencia y nuevos conocimientos, creencias y costumbres.

¿Qué otros cambios positivos y negativos puedes agregar? También señálos con los signos + o -.

() _____

() _____

() _____

El envío de dinero. El poder de los migrantes.

"(...) Sin este dinero que les mando la tendrían bien difícil", dijo Leoncio Jesús, originario del Municipio de Perote, Veracruz.

Cada semana, Jesús separa 700 pesos de los 1300 pesos que gana como supervisor en una empresa local y los envía a su joven esposa y su niña de dos años de edad.

"Yo creo que me las voy a traer para acá, cada vez se me hace más difícil regresarme y hacerla allá", dijo.

Aquí, como en el caso de Leoncio Jesús, muchos de los migrantes ven cada vez más distante regresar a sus tierras de origen y calculan que dividir sus ingresos no es muy redituable, por lo que optan por traerse a sus familiares.

Diario de Ciudad Juárez, Chih., 9 de abril de 2001, Secc. B, p. 3.

¿Cómo crees que sería la situación de la familia de Leoncio Jesús si éste no enviara dinero?



La ausencia de las personas que migran, provoca entre otras cosas que:

- Las tierras que abandonan se quedan sin sembrar.
- Rupturas familiares.
- Las mujeres que se quedan vivan con mucha soledad.

- Muchas mujeres al quedarse como jefas de familia tengan que trabajar aún más para sostener a sus familias, debido a que sus parejas no vuelven, ni les envían dinero.
- Muchas familias, amplíen su vivienda, sostengan los estudios de sus hijas e hijos o impulsen un negocio familiar.

El hecho de que las personas salgan de su lugar de origen puede calificarse de positivo o negativo, según la apreciación de cada individuo. Existen muchas familias, como la de Leoncio Jesús, que consideran positiva la migración porque pueden enviar dinero a su familia, con el cual logran ciertos beneficios.



▼ Sabías que...

Algunos estudios sociales hechos en México revelan que existen muchas localidades en las que la principal fuente de ingresos de sus habitantes la constituyen los envíos de dinero de las y los migrantes.

2

Tema

Todas las personas tenemos derechos humanos

Propósitos

- Conocer los derechos humanos que todas las personas tenemos por el simple hecho de serlo. Independientemente de la raza, color, sexo, idioma, estrato económico o condición social, para ejercerlos y hacerlos valer en el lugar donde se encuentren.

Actividad 8

La población que habita en la frontera norte de México es muy diversa; en ella, conviven grupos de diferentes regiones geográficas, culturas y posición económica.



Pide a una persona conocida que te ayude a realizar el siguiente ejercicio.

Colóquense cara a cara, obsérvense detenidamente y describan mutuamente sus rasgos físicos.

Características	Participante 1	Participante 2
Estatura		
Color de piel		
Tamaño y forma de ojos		
Forma de labios		
Tipo y tamaño de cabello		

Contesten a las siguientes preguntas.

Preguntas	Participante 1	Participante 1
¿Hablas alguna lengua indígena?		
¿Tienes alguna creencia religiosa?, ¿cuál?		
¿Puedes mencionar dos fiestas que se celebran en tu lugar de origen?	1. 2.	
¿Puedes mencionar dos platillos tradicionales de tu lugar de origen?	1. 2.	
¿Has adoptado alguna creencia, festividad, forma de vestir o de alimentación de algún grupo al que no pertenezcas, cuál y por qué?		

Menciona tres personas que consideres “muy diferentes” y explica por qué las consideras así.

Persona 1	Persona 2	Persona 3

¿Cuáles son tus sentimientos hacia cada una de esas personas?

Persona 1	Lo que siento por esa persona

Todas las personas tienen características físicas y culturales que las distinguen de otras. Los rasgos físicos, la manera de vestir, el idioma y las costumbres conforman las características culturales del grupo social al que se pertenece.

México es un país de múltiples costumbres y tradiciones. En la frontera norte, debido a la colindancia con los Estados Unidos, existe un gran intercambio cultural que enriquece a ambos pueblos. Cada persona decide si acepta o no costumbres diferentes a las suyas, o si sólo toma las que considera que le enriquecen.

▼ Sabías que...

Todas las personas somos diferentes, no existe una persona igual a otra, cada individuo es único e irrepetible.

A la mayoría de las personas estar frente a alguien que juzgan como “diferente” les provoca algún tipo de reacción o sentimiento, que puede variar desde la simpatía hasta el rechazo, pero pocas veces se ponen en su lugar, para tratar de comprenderla.

A pesar de que todas las personas son diferentes, en ocasiones esas diferencias son un pretexto para discriminarlas y darles un trato de inferioridad. Los indígenas son uno de los grupos sociales más discriminados.

Actividad 9

Coloca las palabras que faltan en el párrafo: desigual, económica, religión, discriminación, sexo.

La _____ es el trato _____ entre personas, basado en la diferencia de raza, posición _____, nacionalidad, _____, manera de pensar o _____.

Lee el testimonio de Valentina Martínez, migrante indígena mazahua, que vive en Ciudad Juárez.

A mis padres les fue muy difícil vivir en Juárez. Empezaron trabajando en la pizca de algodón en el Valle, pero a veces demoraban mucho en encontrar trabajo. Después se decidieron a vender por las calles.

Cuando las autoridades no querían ver a ningún vendedor de la raza de nosotros, nos agarraban y nos metían a la patrulla y de ahí a la cárcel.

Durábamos tres o cuatro días sin comer, pues no permitían que nos visitaran.

Ellos decían: no queremos ver indios aquí porque hay mucho turista.

En el relato de Valentina se expresan algunas formas de discriminación, ¿cuáles son?

¿Cómo te imaginas que se sintieron Valentina y sus papás al ser encarcelados injustamente por los policías?

¿Consideras que fue correcta la actitud de los policías?, ¿por qué?

▼ **Sabías que...**

La discriminación es una forma de violencia social. Las personas migrantes están expuestas constantemente a la discriminación, que con frecuencia se expresa con menosprecios y malos tratos. Pueden, incluso, llegar a ser agredidos físicamente por su color de piel, sexo, edad, cultura, religión, orientación sexual o forma de pensar.

La discriminación de quienes son distintos crea situaciones conflictivas, como las confrontaciones entre “pochos”, “chilangos” o “guachos” que se dan en el norte del país.

En tu lugar de residencia ¿Cómo se les llama a las personas del grupo social al que perteneces?

Actividad 10

Marca con una **X** si en tu lugar de residencia, las personas del grupo social al que perteneces son:

- () Aceptadas
- () Rechazadas

Te gusta o disgusta la forma en que se llama a la gente que pertenece a tu grupo social. ¿Por qué?

Escribe dos características que tienen las personas que pertenecen a tu grupo social.

1 _____

2 _____

Escribe el nombre de un grupo social que no sea el tuyo y que te desagrade.

Menciona dos características por las que no te gusta ese grupo social.

1 _____

2 _____

¿Has vivido algún rechazo por parte de las y los migrantes que tienen más tiempo de vivir en tu lugar de residencia? Comenta tu experiencia.

La discriminación impide que las personas de distintas culturas, naciones y estratos sociales se sientan identificadas y deseen ayudarse unas a otras. La discriminación también existe entre personas de una misma cultura o nación, ejemplo de esto es el rechazo de los migrantes que tienen más tiempo viviendo en un lugar, hacia los que llegan después.

▼ **Sabías que...**

Las personas migrantes viven una situación compleja, por un lado, tienen el deseo de superarse por medio de una vida de trabajo digna pero, por otro, se enfrentan al rechazo social, a la falta de servicios en el lugar donde viven y a la discriminación.

Para combatir la discriminación hacia todo lo que es ajeno a nuestras costumbres y manera de pensar, hay que poner en práctica nuestros valores de respeto, tolerancia, solidaridad y apoyo mutuo, para mejorar la convivencia entre las personas, los pueblos y los países.

La solidaridad y la tolerancia son dos valores muy importantes para garantizar la convivencia humana.

Completa los enunciados con la palabra solidaridad o tolerancia.

1. La _____ es ayudar a otro, compartir con el otro.
2. La _____ es el respeto hacia las ideas, formas de vida, orientación sexual o prácticas religiosas de otro.
3. Los seres humanos tenemos valores distintos, creemos en cosas diferentes, tenemos gustos y objetivos diversos, pero compartimos necesidades comunes, a través de la _____.
4. En una sociedad donde conviven personas de diferentes orígenes es necesario practicar la _____.

Tanto las personas migrantes como los residentes tienen que practicar los valores de tolerancia, respeto, apoyo mutuo y solidaridad, para contribuir a mejorar las relaciones sociales y convivir de manera pacífica con todos aquellos que son diferentes. La convivencia entre personas diferentes es parte de la vida cotidiana, nos enriquece y nos hace comprender más a los demás.

Las personas migrantes...

Tienen el gran reto de sobrevivir en ambientes diferentes a los de su lugar de origen, pero también la oportunidad de compartir con personas de distintos lugares, costumbres, tradiciones y maneras de relacionarse.

Uno de nuestros derechos como ciudadanos mexicanos es el libre tránsito, es decir, tenemos libertad de ir de un lugar a otro dentro del territorio nacional. Sin embargo, las dificultades y los peligros a los que están expuestos los migrantes hacen que ésta sea una experiencia difícil.

Actividad 11

¿Piensas que tienes derecho a cambiar de residencia dentro del territorio mexicano? Sí () No () ¿Por qué?

Escribe dos derechos humanos que conozcas.

1 _____

2 _____

¿Consideras que, como migrante, tienes derechos humanos? Sí () No ()
¿Cuáles?

Lee el documento *Declaración Universal de los Derechos Humanos*, que se encuentra en tu paquete modular, en compañía de amigos, familiares o compañeros, comenten el documento y contesta las preguntas.

¿Por qué es importante que exista un documento donde se establezcan los derechos humanos?

Señala con una **X** las opciones que consideres que son actos que atentan contra los derechos humanos de las personas migrantes.

Actos de violencia

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ofensas por distintas ideas religiosas. | <input type="checkbox"/> Acoso sexual y/o violación. |
| <input type="checkbox"/> Trabajo excesivo y menor salario. | <input type="checkbox"/> Amenazas. |
| <input type="checkbox"/> Abandono durante el trayecto. | <input type="checkbox"/> Traslado en transportes cerrados. |
| <input type="checkbox"/> Asaltos y robos. | <input type="checkbox"/> Encarcelamiento injustificado. |

Escribe alguna acción que consideres que atenta contra los derechos humanos de las personas migrantes y explica ¿por qué?

Los derechos humanos son el “ideal” propuesto por la humanidad para que todos los seres humanos, por el simple hecho de serlo, podamos vivir con libertad, justicia y paz.

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos se dice que hombres y mujeres deben gozar de derechos fundamentales como son: libertad, seguridad, trabajo, protección, salud, educación, sin importar raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, posición económica, posición social o cualquier otra condición.

Las personas que migran, muchas veces padecen situaciones violentas durante su trayecto y/o en el lugar al que llegan. La discriminación por las diferencias las convierte en personas más vulnerables.

Las y los migrantes, muchas veces desconocen sus derechos, lo cual las vuelve aún más indefensos ante personas que se aprovechan de su condición.

Actividad 12

Describe alguna situación en la que se hayan violado tus derechos humanos y qué hiciste.

Propón tres acciones que puedas llevar a cabo con amigos, compañeros de trabajo o familiares para hacer valer tus derechos.

- 1

- 2

- 3

En caso de que tus derechos humanos sean violados, ¿qué puedes hacer para presentar una queja?

Escribe el caso de alguna persona que conozcas y que haya hecho una denuncia ante la Comisión Nacional de Derechos Humanos, CNDH.

¿Conoces el procedimiento para presentar una queja en caso de que se atente en contra de tus derechos humanos? Sí () No ()



Lee y comenta con familiares y amigos el folleto *Cómo presentar una queja en la Comisión Nacional de Derechos Humanos* y contesta las preguntas.

¿Cuál es el principal objetivo de la Comisión Nacional de Derechos Humanos?

Menciona un caso, en el que la Comisión Nacional de Derechos Humanos tiene competencia para tramitar una queja por una violación a los derechos humanos.

¿Qué persona puede presentar una queja?

En caso de que la persona afectada esté en prisión o se desconozca dónde está. ¿Quiénes pueden presentar la queja?



Escribe con tus palabras el procedimiento para presentar una queja.

El propósito de la CNDH es proteger los derechos humanos que tienen todas las personas.

La CNDH tiene la competencia de atender una queja por una violación a los derechos humanos, siempre y cuando la violación la haya cometido una autoridad administrativa de carácter federal (que no sea del Poder Judicial de la Federación) o una persona con la participación de alguna autoridad o servidor público. También puede tramitar una queja cuando hay una inconformidad por incumplimiento de las Comisiones Estatales de Derechos Humanos.

El procedimiento para tramitar una queja es:

- Presentar la queja por escrito en las oficinas de la CNDH, enviarla por correo o fax. Incluir: nombre, apellidos, domicilio y si es posible un número telefónico en el que se le pueda localizar.
- Si es urgente, puede presentarse la queja por teléfono.
- En caso de un menor de edad o de una persona que no sabe leer ni escribir, se puede presentar la queja en forma oral.
- Firmar la queja, incluso, con la huella digital. No se aceptan quejas anónimas, es decir, se debe saber quién la presenta.
- La queja debe describir los hechos violatorios a los derechos humanos y tener el nombre de la autoridad presuntamente responsable. De ser posible acompañar la queja con los documentos que comprueben la violación a los derechos humanos.

▼ **Sabías que...**

Todos los servicios que la CNDH proporciona son gratuitos y para solicitarlos no es necesaria la ayuda de un abogado, ya que este organismo nacional cuenta con el personal capacitado para auxiliar, orientar y asesorar jurídicamente a quien lo requiera.

Puedes comunicarte al 01800 715 2000, sin costo para todo el país.

Actividad 13

¿Qué beneficios obtienes cuando son respetados tus derechos humanos?

¿Cómo afecta a una persona el que no sean respetados sus derechos más elementales?

Las personas migrantes que se ven sometidas a maltrato y explotación, a quienes se les niegan sus derechos fundamentales, también ven limitado su desarrollo.

▼ **Sabías que...**

Cuando las personas ejercen plenamente sus derechos y obligaciones pueden desarrollarse como ciudadanos con posibilidades para tomar decisiones sobre su presente y futuro personal, sobre su familia y su comunidad.

Las personas migrantes víctimas de un delito, generalmente deciden no denunciarlo ante el Ministerio Público por distintas razones.

Si conoces el caso de alguna persona migrante explotada o agredida por sus patrones, menciónalo sin decir nombres.

¿A qué crees que se debe que las personas migrantes, y en especial las mujeres, no denuncien a las personas que las explotan o agreden de alguna manera?

¿Has recibido, tú o un conocido o conocida, alguna ayuda por parte de alguna organización? Sí () No () Menciona cuál.

¿Crees que cuando tienes algún problema lo mejor es acercarse a las autoridades para recibir apoyo? Sí () No () ¿Por qué?

¿Conoces alguna organización que defienda los derechos de las y los migrantes? Sí () No () ¿Cuál?

La mayoría de las quejas de las personas migrantes, nunca se formalizan porque:

- Desconfían de las autoridades y de las leyes porque, en su experiencia, más que proteger a las personas migrantes, las condenan y las explotan.

- Tienen miedo de hablar porque los amenazan y no quieren tener problemas.
- Están tan acostumbrados a aguantar violaciones de sus derechos que ya lo consideran como algo normal.

Es común que en una sociedad que considera que los hombres tienen el poder y control sobre las mujeres, a quienes ven como inferiores, la mujer no reclame o exija un trato digno, y menos aún que denuncie a sus explotadores o violadores. Esto provoca que se cometan más abusos e irregularidades en su contra.

Para defender a los migrantes de la discriminación y explotación de las que son víctimas en su propio país, han surgido organizaciones que luchan por sus derechos humanos y laborales y por la defensa de su cultura y de su lengua. Una importante opción en la defensa de sus derechos es la Procuraduría de los Derechos Humanos.



Escribe una carta en donde menciones de qué manera ha afectado la migración a tu comunidad de origen, a la comunidad en la que vives actualmente, a tu familia y a ti.

A large rectangular area with a blue dashed border, intended for writing a letter. It contains 15 horizontal lines for text.

Tema 1 Ser migrante

1. Menciona tres causas por las que las personas pueden decidir migrar de su lugar de origen.

a. _____

b. _____

c. _____

2. Menciona una de las principales causas por las que actualmente hay muchas mujeres que migran de manera independiente.

3. Escribe una situación de peligro que pueden vivir las y los niños que migran sin compañía.

4. Escribe una **X** en el paréntesis de la palabra o frase que manifieste actos de violencia social hacia los integrantes de una comunidad:

() Desempleo.

() Injusticia.

() Subempleo.

() Carencia de servicios: agua, luz, escuelas, hospitales.

() Pobreza.

5. Menciona una forma de abuso que se puede cometer contra las y los migrantes durante su trayecto o en su lugar de destino.

6. De acuerdo con el testimonio “No teníamos nada para vivir” del Libro de lecturas, contesta.

- a. ¿Qué fue lo que llevó a Pedro a salir de su lugar de origen?

- b. ¿Qué opinas de que Dolores se haya ido con Pedro y sus hijos a Ciudad Juárez?

- c. Menciona dos cambios que tuvo la familia de Pedro en su nuevo lugar de residencia.

1

2

- d. ¿Qué diferencias hay entre el clima de Veracruz y el de Ciudad Juárez?, ¿cómo afectó a la familia de Pedro este cambio?

7. De acuerdo con el testimonio "No teníamos nada para vivir", menciona:

a. Un ejemplo de redes sociales o ayuda mutua que encontraste en este testimonio.

b. ¿De qué manera afectó a la familia de Pedro el hecho de haber migrado?

c. Describe cómo vivía Dolores en su natal Aguapinoles en Veracruz.

d. ¿Qué dicen Pedro y Dolores sobre las condiciones de trabajo en Ciudad Juárez?

8. ¿Por qué se dice que la mano de obra de las y los migrantes es muy valiosa?

9. Menciona dos problemas que se viven en lugares como Ciudad Juárez, a los que llega gran cantidad de migrantes.

a. _____

b. _____

10. Escribe tu opinión acerca de la migración.

Tema 2 Todas las personas tenemos derechos humanos

11. ¿Por qué decimos que todas las personas son diferentes?

12. ¿Por qué es importante que las personas migrantes practiquen los valores de tolerancia, respeto y solidaridad?

13. ¿De qué manera pueden ser discriminadas las personas migrantes?

14. Menciona el nombre de dos organismos que defiendan los derechos humanos de las personas migrantes.

1 _____

2 _____

Hoja de respuestas

Tus respuestas pueden ser parecidas a éstas, es decir, tener algunos de los elementos que aquí se mencionan.

Tema 1. Ser migrante

1. Puedes mencionar alguna de las siguientes causas o cualquier otra, de acuerdo con tu experiencia personal o de alguien que conozcas: para buscar mejores formas de vida y trabajo, para huir de la violencia familiar, porque quieren reunirse con su familia, los parientes o paisanos los animan porque les ofrecieron trabajo, para huir de las condiciones de pobreza y marginación en las que viven en su lugar de origen, porque en la comunidad migrar es una costumbre.
2. Viven situaciones de pobreza o violencia familiar, van a buscar trabajo para mantener a sus hijas e hijos, e incluso a otros familiares, son madres solteras y son “cabeza de familia” y, otras, de acuerdo con tu experiencia.
3. Corren el peligro de: explotación laboral, de caer en manos de redes de venta y consumo de drogas, de explotación sexual y de otras situaciones que ponen en riesgo su vida.
4. Si elegiste todos los paréntesis, estás en lo correcto, porque la violencia social, no sólo se expresa a través de actos delictivos como los robos u homicidios. Todas estas situaciones expresan violencia social.
5. Puedes mencionar alguna de las siguientes formas de abuso u otras que tú conozcas:

Violencia sexual.

Asaltos y robos.

Abandono durante el trayecto.

6.

- a. Encontrar un empleo que le permitiera tener un ingreso fijo para sostener a su familia.
- b. Cualquier respuesta es válida de acuerdo con tu experiencia. En general, tenemos la idea de que únicamente pueden migrar los hombres, que son los únicos que se pueden ir a buscar nuevas oportunidades, a pesar de que cada día hay más mujeres que de manera independiente migran de sus comunidades para buscar empleo.
- c. Puedes incluir alguno de los siguientes u otro.

Compartir la vivienda con los parientes de Pedro.

El horario de trabajo, porque en la maquila debe trabajar hasta la medianoche y se levanta a las once de la mañana.

Su hija se la pasa en casa, ya no sale a jugar.

- d. En Juárez el clima es frío y seco y en Veracruz es cálido y húmedo. El clima de Juárez ayudó para que la hija de Pedro y Dolores se aliviara del asma y de las gripes frecuentes.

7.

- a. Puedes mencionar alguno de los siguientes ejemplos de redes sociales:

Lo ayudó su compadre; le regaló el boleto para Juárez porque le dijo que ahí se gana más y es menos matado el trabajo.

Cuando Pedro llegó a Juárez, le echaron la mano sus hermanos y primos.

- b. Puedes mencionar que dejó sola a su esposa con sus dos hijos por un tiempo.
- c. Vivía en una casita de palmas, tenía dos cuartos nada más. No tenían luz, ni drenaje, tomaban agua de un pocito de manantial. Hacían sus necesidades en el monte. Tuvo que sacar a su hija de la escuela porque no tenía dinero para comprar cuadernos.

d. Puedes escribir algo parecido a:

Dolores y Pedro comentan que hay mucho trabajo, que se paga bien, que hay muchos anuncios en las paredes solicitando personal para trabajar en las maquiladoras.

8. Porque están dispuestos a hacer cualquier tipo de tareas, incluso las más rudas como las de la agricultura y la construcción, contribuyen a aumentar la riqueza de la comunidad para la cual trabajan. Además, dejan más ganancias porque se les paga menos que a las personas del lugar.

9. Puedes mencionar los siguientes u otros que tú conozcas:

- Inseguridad
- Falta de servicios
- Delincuencia
- Drogadicción
- Vagancia
- Pandillerismo
- Violencia sexual

10. Todas las respuestas son válidas de acuerdo con tu experiencia. En general la migración tiene aspectos tanto negativos como positivos, ya que puede provocar que se abandonen las tierras y se queden sin sembrar, que las mujeres vivan situaciones de soledad, que haya desintegración familiar, pero también que las personas que se van envíen dinero para que las comunidades y las familias mejoren.

Respuestas de la página 39

Estás en lo correcto si las escribiste en este orden: discriminación, desigual, económica, sexo, religión.

Respuestas de la página 43

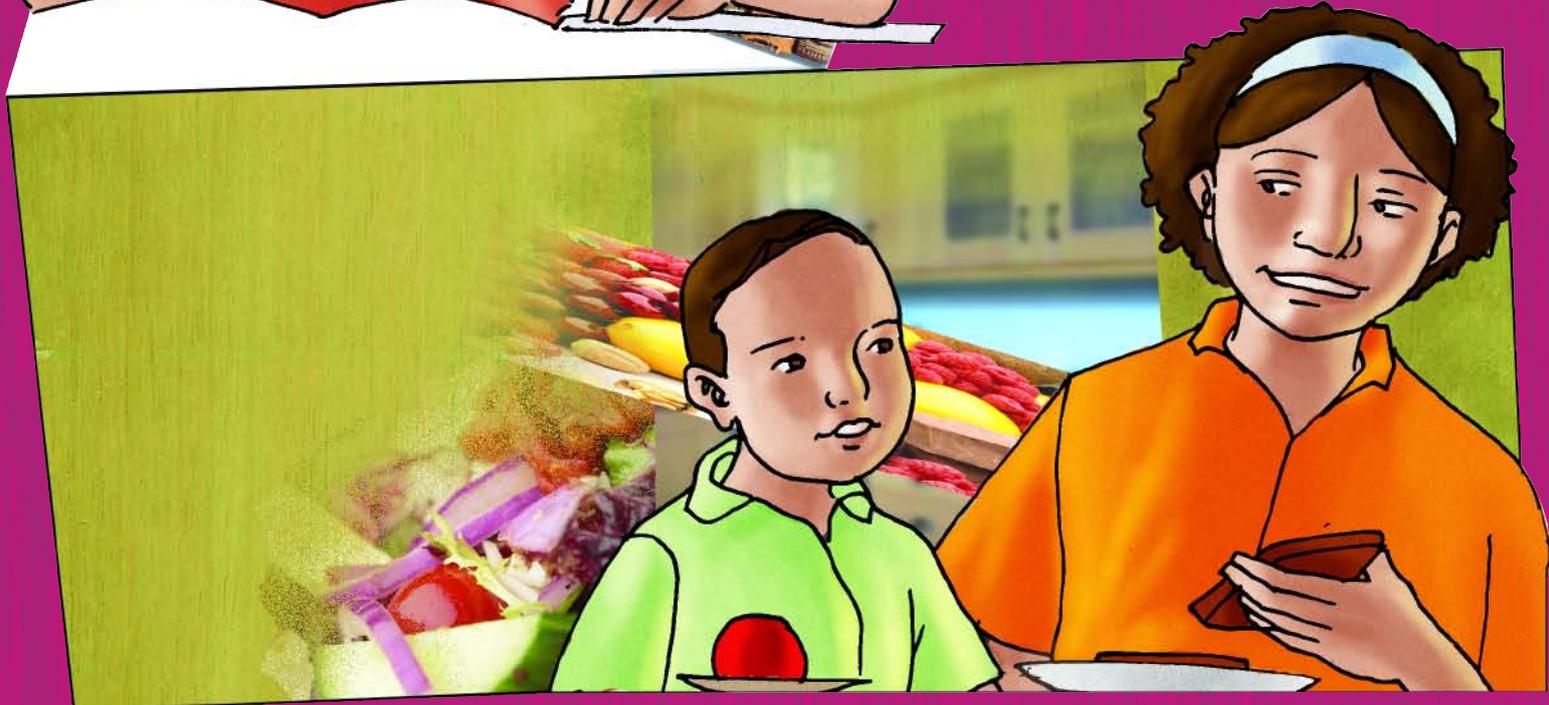
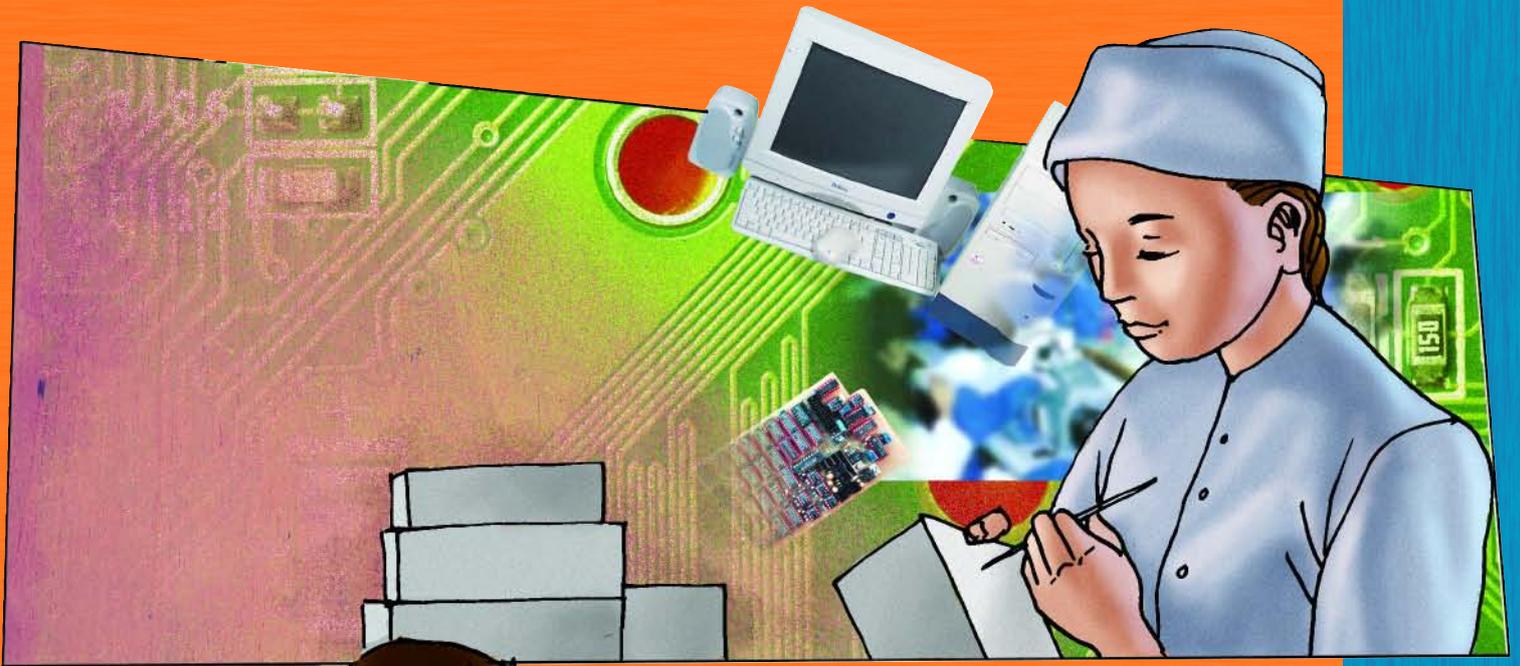
Las respuestas correctas son: 1. Solidaridad; 2. Tolerancia; 3. Solidaridad; 4. Tolerancia.

Respuestas de la página 45

Todas las opciones son violaciones a los derechos humanos de las personas migrantes.

Tema 2. Todas las personas tenemos derechos humanos

11. Porque ningún ser humano se parece a otro; cada ser humano tiene características físicas, costumbres, formas de pensar, ser, sentir y comportarse distintas.
12. Porque las personas migrantes tienen que vivir en ambientes diferentes al de su lugar de origen, con personas muy diferentes a ellas y si son tolerantes y solidarias, les será más fácil adaptarse.
13. Algunas de las formas de discriminación que viven las personas pueden ser: que se les niegue el acceso a lugares públicos, laborales, o educativos; o cualquier otro que hayas vivido tú o algún conocido.
14. Cualquier organismo gubernamental o no gubernamental que exista en la comunidad en la que vives y que contribuya a proteger los derechos de todos los hombres y mujeres migrantes.



Trabajo y migración

Propósitos

- Reconocer su habilidad para trabajar en actividades distintas a las que desempeñaba en su lugar de origen, con el fin de que valore su capacidad para aprender actividades nuevas, tanto como empleado, como en el autoempleo, para obtener un ingreso que le permita mejorar sus condiciones de vida.
- Valorar el trabajo que realiza, no sólo como una forma de subsistencia, sino también como una aportación importante para el incremento de la riqueza en su lugar de destino.
- Conocer algunos derechos y obligaciones laborales que marca la Ley Federal del Trabajo, para que las y los trabajadores migrantes reconozcan que, independientemente del lugar en el que se encuentren dentro del país, están regidos por dicha Ley.

1

Tema

Los trabajos que hacemos

Propósitos

- Identificar la capacidad que tienen como migrantes para emplearse en actividades diversas y reconocerse como personas con muchas posibilidades para desarrollar nuevos conocimientos, actitudes y habilidades.
- Reconocer el valor de su mano de obra, la cual contribuye a la riqueza que se genera con su trabajo.

Las personas migrantes van a buscar trabajo a los lugares en los que se solicita mano de obra para desempeñar diferentes actividades. Existe un deseo por parte de estas personas, que provienen de regiones menos desarrolladas, de escapar de la pobreza y de encontrar mejores condiciones laborales.

En México, las ciudades fronterizas como Ciudad Juárez, Tijuana o Nuevo Laredo son lugares atractivos para los y las migrantes que buscan trabajo, por la existencia de plantas maquiladoras y de otras fuentes de empleo.

Las maquiladoras que existen en la frontera norte son industrias que Estados Unidos y Japón, principalmente, establecen en México y que generan una gran cantidad de empleos. En las maquiladoras se procesan algunas piezas importadas, es decir, que provienen del extranjero y que forman parte de automóviles o de aparatos electrodomésticos, después regresan a su lugar de origen o se distribuyen en otros países como productos ya terminados.

Actividad 14

Menciona la causa principal por la que decidiste migrar.

Pregunta a tres personas que conozcas, la causa principal por la cual migraron. Escribe sus respuestas en los espacios correspondientes del cuadro.

Pregunta	Persona 1	Persona 2	Persona 3
¿Cuál fue la causa principal por la cual salió de su lugar de origen?			

Marca con una **X** en los paréntesis que enuncien un trabajo.

- () Limpiar mi casa.
- () Arreglar un carro.
- () Sembrar mi parcela.
- () Asear una oficina.
- () Llevar las cuentas de una fábrica.
- () Coser bolsas de pantalones en una fábrica.
- () Lavar la ropa de mi familia.
- () Colocar ladrillos para una construcción.
- () Acomodar en la fábrica cajas de refresco.
- () Dar clases a un grupo de niños y niñas.

Lee las actividades que desempeña en su lugar de destino cada uno de los integrantes de la familia Martínez, originaria del estado de Michoacán.

Traza una línea de la actividad que cada uno de ellos hace, hacia las frases **Ofrece servicios** o **Elabora productos**, según sea el caso. Fíjate en el ejemplo.

Actividad que desempeña



Ofrece servicios



Elabora productos



Con el trabajo que desempeña una empleada del hogar, un albañil o un campesino, se ofrece un servicio. Con el trabajo de un obrero o de un artesano se elaboran productos.

En la columna de en medio escribe la actividad a la que te dedicas en tu lugar de destino, y la de otras dos mujeres y dos hombres que conozcas.

Traza una línea para que indiques si mediante esa actividad se ofrece un servicio o se elabora algún producto, como lo hiciste en el ejercicio anterior.

Ofrece servicios	Actividad	Elabora productos
	Yo	
	Mujer 1	
	Mujer 2	
	Hombre 1	
	Hombre 2	

Menciona dos trabajos en los que regularmente se desempeñan las personas migrantes e indica los conocimientos, habilidades o actitudes que se requieren para desarrollarlo. Fíjate en el ejemplo.

Para desarrollar este trabajo	Se necesita saber
Cuidar a un enfermo	Curar heridas. Colocar un cómodo. Aplicar inyecciones. Bañar a personas con capacidades diferentes. Manejar adecuadamente productos de desecho. Ser paciente. Leer una receta médica y seguir sus instrucciones.
1.	
2.	

Las personas migrantes regularmente salen de su lugar de origen en busca de oportunidades de trabajo. Tradicionalmente eran las personas del campo quienes migraban hacia el norte, pero en años recientes también migran muchas personas de las ciudades.

Para desarrollar un trabajo se requiere tener ciertos conocimientos, habilidades y actitudes. Por ejemplo:

Conocimientos

1. Saber cuándo sembrar un producto.
2. Saber hacer cuentas.
3. Conocer con qué materiales se prepara una mezcla para echar un colado.

Habilidades

1. Manejar una máquina de coser.
2. Usar el tractor para arar la tierra.
3. Aplicar una inyección.

Actitudes y valores

1. Honestidad, no tomar objetos que no le pertenecen.
2. Paciencia cuando se trabaja en el cuidado de niñas y niños.
3. Aceptación de la manera de pensar de otras personas con quienes convivimos en el trabajo.

Mediante el trabajo es posible transformar materias primas, como el algodón: en textiles para ropa de vestir, blancos, tapicería; la madera en muebles, utensilios o instrumentos musicales. Así, la producción de objetos y el ofrecimiento de servicios destinados a satisfacer las necesidades de otras personas son actividades laborales.

Entre los **productos** que se pueden obtener al transformar materias primas, por medio del trabajo, tenemos: alimentos, lápices, zapatos, refrigeradores, prendas de vestir, automóviles, cosméticos, etcétera.

Los **servicios** que se pueden ofrecer mediante el trabajo son: la construcción, reparación y mantenimiento, la atención de personas en un

restaurante, el cuidado de personas enfermas, la limpieza de casas y oficinas, la educación de niñas, niños y personas adultas, entre otros.

▼ Sabías que...

El trabajo es una actividad humana que requiere de esfuerzo físico y mental, por el cual se puede recibir o no un salario o paga. Gracias a él se producen bienes económicos, sociales y/o culturales. Al desempeñar un trabajo, el trabajador o trabajadora tendrá que poner en práctica conocimientos, habilidades y actitudes.

El trabajo abarca una gran cantidad de actividades que diariamente realizan las personas en la casa, el campo, la industria, los talleres, las escuelas, los hospitales, las oficinas de gobierno, los organismos no gubernamentales, etcétera.

Actividad 15

¿Siempre que se hace un trabajo se recibe un salario o paga? Sí () No ()

Coloca las frases **Se cobra un salario** o **No se cobra un salario**, según corresponda a cada una de las imágenes.





Ayudo a mis semejantes.



En mi trabajo hago...



Trabajo en los campos de café de mi patrón.





¿El trabajo doméstico que una mujer hace en su casa se paga? Sí () No ()

¿El trabajo doméstico que una mujer hace en una casa que no es la suya se paga? Sí () No ()



Lee en tu Libro de lecturas *Testimonios de mujeres migrantes*, el relato "Con tal de salvar a mi familia", y contesta.

¿Cuáles han sido los trabajos que han desempeñado los familiares de Fernanda?

Escribe todas las actividades que realiza Fernanda en su casa y fuera de ella.

¿Por cuáles de estas actividades recibe un salario o paga?

Escribe una **X** en la respuesta que consideres correcta, ¿quiénes tienen más derecho a tener un trabajo pagado o remunerado?

- () Los hombres
- () Las mujeres
- () Los dos por igual

Menciona dos beneficios que aportas a tu lugar de destino con tu trabajo.

1 _____

2 _____

Un ejemplo del trabajo por el cual no se obtiene ninguna remuneración es el doméstico, es decir, el que las personas realizan en su hogar. Pero no por ello carece de importancia, ya que el trabajo doméstico brinda bienestar a todos los integrantes de la familia.

Otro trabajo por el cual no se obtiene pago o sueldo es el que se realiza de manera gratuita, para ayudar a otras personas necesitadas; por ejemplo, quienes trabajan con organismos que ofrecen diversos apoyos a las mujeres maltratadas, a las y los migrantes, a niños y niñas con cáncer, a adultos mayores, a las personas con problemas de alcoholismo y drogadicción, entre muchos otros.

Cuando las personas trabajan por un pago o salario, es decir, realizan actividades para otra persona, institución, empresa o taller a cambio de un sueldo y prestaciones laborales, se dice que desempeñan un empleo o trabajo remunerado.

Con el producto de su trabajo, es decir con su salario, las y los trabajadores migrantes cubren sus necesidades básicas de alimentación, vestido, casa, salud y educación, pero también participan en el enriquecimiento de la región con su trabajo.

Las empresas, en los lugares de destino, valoran la mano de obra migrante porque es más barata para el desarrollo de ciertos trabajos, como en algunos cultivos, industrias y en servicios de restaurantes y lugares de entretenimiento. Los migrantes ocupan los empleos que para las personas del lugar no son interesantes y no quieren hacer, porque son mal pagados y brindan menos prestaciones laborales.

▼ Sabías que...

Tanto los hombres como las mujeres tienen el mismo derecho de realizar un trabajo digno y tienen el mismo derecho a desempeñar un trabajo en condiciones de igualdad.

Desde la firma del Tratado del Libre Comercio entre México, Canadá y Estados Unidos, se ubicaron en México miles de maquiladoras norteamericanas, las cuales dejan ganancias millonarias, gracias a la participación laboral de los y las migrantes.

Ciudad Juárez, como otras ciudades fronterizas, es un lugar de contrastes, en donde conviven la riqueza y la pobreza. Por un lado existen los elegantes edificios y por otro las pequeñas viviendas improvisadas.

Actividad 16

Escribe en los espacios correspondientes a qué te dedicabas en tu lugar de origen y a qué te dedicas en el lugar donde vives. Pregunta a dos mujeres y dos hombres migrantes lo mismo y anótalo.

Persona	Actividades desempeñadas en el lugar de origen	Actividades desempeñadas en el lugar de destino
Yo		
Mujer 1		
Mujer 2		
Hombre 1		
Hombre 2		

¿Son diferentes las actividades que desempeñabas antes y las que realizas ahora? Sí () No ()

Sí tu respuesta es afirmativa, comenta qué dificultades tuviste para realizar las nuevas actividades.

¿Qué conocimientos y habilidades tuviste que adquirir para hacer mejor tu nuevo trabajo?

Menciona dos tareas que sólo desempeñan los hombres migrantes.

1 _____

2 _____

Menciona dos tareas que sólo desempeñan las mujeres migrantes.

1 _____

2 _____

¿Consideras que las mujeres que tienen un empleo remunerado cambian su estilo tradicional de vida? Sí () No ()

Menciona dos actitudes que las mujeres modifican en su vida cotidiana cuando ganan un salario.

1 _____

2 _____

¿A qué crees que se debe que las mujeres cambien cuando trabajan fuera de casa y ganan un salario?

¿Existen niñas y niños migrantes que trabajan en tu lugar de destino?
Sí () No ()

Menciona dos tipos de trabajos a los que se dedican los niños y niñas migrantes.

Niños

1 _____

2 _____

Niñas

1 _____

2 _____



Lee en tu Libro de lecturas el relato “No teníamos nada para vivir” y contesta.

1. Marca con una **X** qué tipo de actividades desempeñaba Pedro en su lugar de origen.

Comerciales	Agrícolas	Servicios	Ganaderas	Industriales
-------------	-----------	-----------	-----------	--------------

2. ¿Cuáles eran las actividades de Dolores?

3. En la actualidad ¿a qué se dedica Pedro?

¿A qué crees que se debe que las personas migrantes desempeñen ocupaciones distintas en su lugar de origen y en su lugar de destino?

En general, el trabajador varón adulto migrante tiene experiencia en la realización de trabajos que desempeñó en su lugar de origen, sólo que migra en busca de mejores condiciones de vida.

Cuando llega a su lugar de destino, muchas veces, tiene que aceptar trabajos diferentes a los acostumbrados, por lo que tiene que aprender a realizar actividades nuevas.

Muchos hombres del campo desarrollaban labores agrícolas y al migrar a una ciudad se emplean en actividades distintas, por ejemplo, como obreros en alguna industria maquiladora. En otras ocasiones, el migrante proviene de una ciudad y trabaja en su lugar de destino en las plantaciones de café o algodón, en las regiones fronterizas.

Actividad 17

Escribe, de acuerdo con tu experiencia, las palabras **hombres, mujeres, niños** y **niñas** o **familias**, según su condición o el trabajo que realizan.

Fíjate en el ejemplo:

Trabajan como empleadas del hogar, obreras o en el sector de servicios turísticos.

Mujeres

Tienen doble jornada, en ocasiones son el único sostén de la familia.

Laboran en campos agrícolas, en el comercio o industria en condiciones de explotación y con bajo o nulo salario.

Cada día aumenta más su número, vagan por las calles solos.

Tienen fama de ser muy trabajadoras, las contratan jóvenes, entre 15 y 30 años.

Se organizan de tal manera que la autoridad y el poder en la toma de decisiones la tienen los hombres.

La mayor parte de las actividades en las que trabajamos los seres humanos está relacionada con la agricultura, la ganadería, la industria y los servicios.

- **Las actividades agropecuarias** son las actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería.
- **Las actividades industriales** están relacionadas con la producción de alimentos, medicamentos, cosméticos, textiles, vehículos, herramientas y maquinaria, así como con la minería entre otras.
- **Los servicios** son las actividades referidas al comercio, la educación, la salud, las comunicaciones, los transportes, el turismo, etcétera.

Actualmente, en las ciudades fronterizas se concentran actividades de los sectores industriales, comerciales y de servicios, ya que solamente una mínima parte de los trabajadores lleva a cabo alguna actividad agropecuaria.

El crecimiento de las ciudades fronterizas como Tijuana y Ciudad Juárez ha aumentado la demanda de intercambio comercial y de diversos servicios y por tanto se ha generado gran cantidad de empleos en estos sectores.

La mayoría de los trabajos que desempeñan las personas migrantes son semicalificados o sin calificación alguna, por lo que no cuentan con prestaciones y beneficios laborales; en la mayoría de los casos son identificados como trabajos informales.

Hay muchas personas migrantes que no cuentan con un empleo, por lo que tienen que trabajar por su cuenta, es decir, en el autoempleo.

Actividad 18

Escribe una **X** en el paréntesis que indique cómo es el ambiente de trabajo en tu lugar de destino.

- () Siempre hay mucho trabajo.
- () Por temporadas hay mucho trabajo.
- () Generalmente existe poco empleo.

En mi lugar de destino.

- () No hay personas que trabajen por su cuenta.
- () Pocas personas trabajan por su cuenta.
- () Muchas personas trabajan por su cuenta.

¿A qué crees que se debe que existan personas migrantes que trabajan por su cuenta?

Menciona tres actividades a las que se dedica una persona migrante que trabaja por su cuenta.

- 1

- 2

- 3

¿A qué tipo de problemas se enfrentan las personas que trabajan por su cuenta?

En la zona fronteriza existen migrantes y, aunque no trabajan del otro lado, están relacionados con el intercambio comercial entre los dos países,

por medio de las maquiladoras norteamericanas ubicadas en México y los servicios turísticos.

Cuando en Estados Unidos hay un estancamiento económico, muchos trabajadores y trabajadoras migrantes se quedan sin empleo y, ante las dificultades que les ocasiona regresar a sus lugares de origen, se autoemplean, es decir, trabajan por su cuenta para subsistir, lavan y cuidan autos o elaboran artesanías para venderlas, mientras otros quedan desempleados.

Todas estas personas trabajan sin recibir prestaciones sociales ni laborales.

Cuando crece el desempleo en los lugares de destino, los y las migrantes son vistos como personas que llegan a competir por el empleo, lo que afecta los niveles de vida de otros migrantes y originarios del lugar.

Actualmente, aunque algunos migrantes logran progresar económicamente, las ciudades que atraen una gran cantidad de migrantes, cuentan también con mayor número de desempleados.



2

Tema

Tenemos derechos laborales

Propósitos

- Reconocer algunos derechos y obligaciones que tienen las y los trabajadores, según la Ley Federal del Trabajo, LFT, para que los ejerzan y cumplan en su centro de trabajo.
- Conocer las medidas de seguridad e higiene y utilizar el equipo de protección mientras desempeñan sus labores, para evitar accidentes que pongan en riesgo su integridad física, e incluso su vida, y desempeñar su trabajo en un ambiente más sano.

El trabajo es un derecho que tienen todas las personas. Además de su derecho al salario, las y los trabajadores obtienen algunas prestaciones que les benefician.

En el Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley Federal del Trabajo se encuentran los artículos que protegen a las y los trabajadores.

Actividad 19

¿En dónde trabajas?

¿Firmaste un contrato de trabajo? Sí () No ()

¿Llegaste a algunos acuerdos verbales con tu patrón o patrona, acerca de tus condiciones de trabajo, como el salario o el horario de trabajo?

Sí () No ()

Si no existe un contrato escrito de trabajo, ¿se tienen los mismos derechos laborales? Sí () No () ¿Por qué?

Una gran parte de los migrantes logra su propósito de encontrar trabajo, aunque la mayoría de los trabajos son identificados como informales, es decir, no están respaldados por un contrato laboral. Las relaciones laborales se establecen mediante acuerdos verbales con el patrón o patrona y los trabajadores no cuentan con prestaciones y beneficios laborales.

Por ejemplo, el de las empleadas domésticas y de la construcción son empleos informales; a las primeras se les paga un sueldo fijo, a los segundos, por obra específica y por tiempo determinado.

Aun en la industria maquiladora, y en ciertos empleos aparentemente más formales como el comercio, la mayoría de los empleados no cuentan con un contrato de trabajo.

En la LFT se estipulan los derechos y obligaciones que rigen las relaciones laborales entre el patrón y el trabajador. Al aceptar un contrato de trabajo, ya sea verbal o escrito, el empleado obtiene los mismos derechos.

Las jornadas de trabajo

¿Cuál es tu hora de entrada? _____

¿Cuál es tu hora de salida? _____

¿Cuántas horas trabajas por día? _____

Pregunta a dos personas lo siguiente y escribe sus respuestas en el lugar correspondiente del cuadro.

Pregunta	Persona 1	Persona 2
¿Cuántas horas trabaja al día?		

Lee el artículo 61 de la LFT y contesta.

¿Cuántas horas de duración debe tener como máximo la jornada de trabajo?

Jornada diurna _____ horas.

Jornada nocturna _____ horas.

Jornada mixta _____ horas.

- La jornada diurna es la comprendida entre las seis y las 20 horas.
- La jornada nocturna es la comprendida entre las 20 y las seis horas.
- La jornada mixta es la que comprende horarios de las otras dos, siempre que el periodo nocturno sea menor de tres horas y media, de lo contrario se considera como nocturna.

Lee y explica con tus palabras el Artículo 59 de la LFT, incluido en tu anexo.

Los elementos más importantes de este artículo son que no se deben exceder las horas de trabajo que la Ley establece, según la jornada de trabajo, y que, de preferencia, se repartirán las horas de tal manera que el trabajador descansa las tardes de los sábados.

Es importante conocer el horario de trabajo y los días de descanso que la Ley otorga a las y los trabajadores. Las personas requieren de descanso para recuperarse física, mental y emocionalmente y así estar en condiciones para desarrollar un trabajo más efectivo.

¿A partir de qué edad está permitido que las personas laboren?

¿Sabes cuántas horas como máximo deben trabajar los menores que tienen entre 14 y 16 años?

_____ horas.

La LFT estipula que queda prohibida la utilización del trabajo de los menores de 14 años. Los mayores de esta edad y menores de 16 años tendrán una jornada máxima de seis horas.

En algunas haciendas agrícolas de la frontera norte contratan a hombres, mujeres y niños, a quienes explotan con largas jornadas de trabajo y sin ningún tipo de protección laboral. Regularmente en este tipo de trabajo participan migrantes indígenas, quienes por necesidad aceptan condiciones inhumanas de trabajo.



Actividad 20

Observa la siguiente imagen y contesta.



Describe lo que sucede en esta imagen.

¿Consideras justo lo que le ocurre a esta mujer? Sí () No () ¿Por qué?

Las mujeres migrantes que laboran como empleadas domésticas, también se ubican dentro del trabajo informal por las condiciones en las que trabajan, dentro de la casa del patrón o patrona, son explotadas con jornadas largas y trabajos extenuantes.

Las horas extras

¿Trabajas horas extras? Sí () No () Si tu respuesta es sí, contesta la siguiente pregunta.

¿Cuánto te pagan por cada hora extra?

\$ _____

Pregunta a dos personas lo siguiente y escribe.

Pregunta	Persona 1	Persona 2
¿Ha trabajado horas extras?	Sí () No ()	Sí () No ()
	¿Cuánto le pagan por hora?	¿Cuánto le pagan por hora?
	\$	\$

Resuelve el siguiente ejercicio.

Mónica tiene una jornada laboral de ocho horas diarias en la maquila, gana 10 pesos por hora, trabajó tres horas extras en la semana, entonces ¿cuánto deberá pagarle el patrón si la hora extra se paga a 20 pesos? y ¿cuál es la cantidad total de dinero que ganó en la semana?

1. En un día de jornada de ocho horas normales gana:

\$ _____

2. ¿Cuánto ganó por las tres horas extras que trabajó?

\$ _____

3. ¿Cuál es el total de dinero que recibirá en la semana?

\$ _____

En caso de trabajar **horas extras**, éstas se deben pagar al doble de lo que se paga por una hora de trabajo.

Los días de descanso

¿Qué día(s) de la semana descansas?

Pregunta a dos personas lo siguiente y escribe.

Pregunta	Persona 1	Persona 2
¿Cuántos días trabaja a la semana?		
¿Qué día o días descansa?		

De acuerdo con el Artículo 69 de la LFT, por cada seis días de trabajo, el empleado tendrá derecho a descansar

Por cada seis días de trabajo, el trabajador disfrutará de un día de descanso por lo menos, con goce de sueldo íntegro.

▼ Sabías que...

El Artículo 74 de la Ley Federal del Trabajo establece que los días de descanso obligatorio son: 1 de enero, 5 de febrero, 21 de marzo, 1 de mayo, 16 de septiembre, 20 de noviembre, 1 de diciembre de cada seis años, cuando toma posesión el Presidente de la República Mexicana, 25 de diciembre y los que determinen las leyes federales y locales electorales.

De acuerdo con el Artículo 178 de la LFT queda prohibida la utilización del trabajo de los menores de 16 años, en horas extraordinarias, los domingos y días de descanso obligatorio.

En el Artículo 333 de la LFT, las trabajadoras o trabajadores domésticos deberán disfrutar de reposos suficientes para tomar sus alimentos y para descansar durante la noche.

El salario

El salario es el pago que un trabajador recibe a cambio de su trabajo, nunca tiene que ser menor al que se establece en la Ley Federal del Trabajo como salario mínimo.

Actividad 21

Completa el párrafo con las siguientes palabras según corresponda:

servicios, salario, efectivo, jornada, cantidad.

El _____ mínimo es la _____
menor que debe recibir en _____ el trabajador por los
_____ prestados en una _____ de trabajo.

El salario mínimo “es la cantidad menor que debe recibir en efectivo el trabajador por los servicios prestados en una jornada de trabajo”. Hay salarios mínimos generales que se aplican en varias áreas geográficas, así como en determinadas actividades económicas (agricultura, industria o servicios), profesiones, oficios o trabajos especiales.

¿Cuál es el salario mínimo en la localidad donde vives?

\$ _____

Marca con una **X** ¿con qué periodicidad recibes tu pago?

- () Diariamente
 - () Semanalmente
 - () Quincenalmente
 - () Otra (especifica):
-

El pago del salario del trabajador debe ser siempre en efectivo, es decir en moneda nacional, y nunca de otra forma. Los vales de despensa no pueden considerarse como parte del salario, pues forman parte de las prestaciones laborales.

Las vacaciones

Entre los derechos de los trabajadores están las vacaciones y el aguinaldo.

Actividad 22

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en el lugar donde laboras?

¿Te dan vacaciones? Sí () No () ¿Cuántos días al año?

¿Te dan aguinaldo?

¿A cuántos días de pago corresponde?

De acuerdo con el Artículo 76 de la Ley Federal del Trabajo, que hace referencia a las vacaciones, coloca en el párrafo las palabras que faltan: **vacaciones pagadas, inferior, trabajadores, año, periodo, dos, laborables, año, servicios.**

Los _____ que tengan más de un _____ de servicios disfrutarán de un _____ anual de _____, que en ningún caso podrá ser _____ a seis días _____ y aumentará en _____ días laborables hasta llegar a doce, por cada _____ subsecuente de _____.

Los trabajadores que tengan más de un año de servicios tendrán derecho a disfrutar de un periodo al año de vacaciones pagadas, no podrán ser menos de seis días laborables. Por cada año de trabajo posterior, aumentarán dos días laborables, hasta llegar a doce.

Los menores de 16 años disfrutarán de un periodo anual de vacaciones pagadas de 18 días laborables por lo menos.

El aguinaldo

El aguinaldo es un pago que se entrega a fin de año, siempre y cuando el trabajador tenga trabajando por lo menos un periodo de seis meses. En caso de que no sea así, tiene derecho a la parte proporcional trabajada. Este pago se entrega antes del 20 de diciembre.

Reparto de utilidades

Los trabajadores participarán en las utilidades de las empresas, de conformidad con el porcentaje que determine la Comisión Nacional para la Participación de los Trabajadores en las Utilidades de las Empresas.

Derechos de las madres trabajadoras

La Ley Federal del Trabajo protege a las mujeres trabajadoras que deciden ser madres y les otorga otros derechos durante su embarazo y lactancia.

Actividad 23

Observa las imágenes y contesta.



Ahora ya no
podrás cargar
esas cajas,
mientras tienes
a tu bebé te
tocará doblar
los pantalones.



Escribe dos derechos laborales que tienen las mujeres embarazadas.

1 _____

2 _____

Pregunta a dos de tus compañeras de trabajo que sean madres lo siguiente.

Preguntas	Compañera 1	Compañera 2
¿Tu actividad laboral cambió durante tu embarazo?	Sí () No () ¿Por qué?	Sí () No () ¿Por qué?
¿Recibiste el mismo salario durante tu embarazo?	Sí () No () ¿Por qué?	Sí () No () ¿Por qué?
¿Cómo elegiste tus periodos de lactancia?		

Lee los artículos 170 y 171 de la LFT, en el anexo, “Algunos Derechos y Obligaciones de los Trabajadores y Patrones”, incluido en tu paquete y contesta.

Escribe tres derechos que tienen las madres trabajadoras:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

La LFT establece en los artículos 170 y 171, que las mujeres que estén embarazadas no realizarán trabajos pesados, que perjudiquen la salud del bebé. Tendrán un periodo de descanso de tres meses repartidos en dos periodos de mes y medio antes y después del parto. Durante el periodo de lactancia, percibirán su salario íntegro y tendrán derecho a servicios de guardería infantil entre otros.

Es importante que como trabajador o trabajadora conozcas tus derechos para que los puedas ejercer; ante cualquier duda, o si los desconoces, infórmate y busca asesoría legal.

Actividad 24

Lee los artículos 132 y 134, del Título cuarto “Derechos y obligaciones de los trabajadores y de los patrones”, de la LFT, incluida en tu paquete modular, en los que se establecen los derechos y obligaciones de trabajadores y patrones.

A partir de la lectura escribe tres derechos y tres obligaciones, tanto del trabajador como del patrón, que consideres más importantes.

Trabajador**Derechos**

1. _____
2. _____
3. _____

Obligaciones

1. _____
2. _____
3. _____

Patrón**Derechos**

1. _____
2. _____
3. _____

Obligaciones

1. _____
2. _____
3. _____

Tanto el patrón como el trabajador deben asumir con responsabilidad sus obligaciones y respetar mutuamente sus derechos, para que la relación laboral funcione adecuadamente y se refleje en un mejor desempeño laboral.

▼ **Sabías que...**

El Artículo 123, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece que toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil.

Los derechos que se establecen en la Ley Federal del Trabajo son válidos para todas las personas mexicanas, sean o no migrantes.

Cuando se trabaja en otros países, la situación laboral se rige por otras condiciones de trabajo.

Las prestaciones

Existen una serie de beneficios agregados a los derechos del trabajador o trabajadora llamadas **prestaciones**.

Menciona dos beneficios adicionales a los derechos mencionados anteriormente que tienes en tu centro de trabajo.

1 _____

2 _____

Pregunta a dos personas lo siguiente y escribe.

Pregunta	Persona 1	Persona 2
¿Qué beneficios tiene, además de su salario, vacaciones, aguinaldo, pago de horas extras, reparto de utilidades y días de descanso obligatorios?		



Lee en tu Libro de lecturas la historia “Con tal de salvar a mi familia”, el apartado “Las ganancias”.

Escribe una **X** en las prestaciones laborales que tiene Fernanda en la maquiladora en donde trabaja en Chihuahua.

- | | |
|--|-------------------------------|
| () Salario. | () Seguro para sus hijos. |
| () Ayuda para los libros de los hijos en la escuela. | () Seguro de vida para ella. |
| () Bono especial por cada niño, que depende de las calificaciones que tengan. | () Préstamos. |
| () Bonos de despensa. | () Pago de tiempo extra. |

Algunas de las prestaciones que puede tener una persona trabajadora, y que reciben el nombre de prestaciones laborales, son: servicio de comedor, bono de despensa, transporte especial, becas o tiempo para estudiar, estímulos por puntualidad, etcétera.

La rescisión o suspensión del contrato laboral

La rescisión (suspensión) del contrato laboral se pueda dar sin ser perjudicados el patrón o el trabajador, como lo marcan los artículos 47 y 51 de la Ley Federal del Trabajo. Las relaciones laborales pueden terminar por las siguientes causas:

- Despido justificado.
- Rescisión del contrato.
- Renuncia del trabajador.
- Muerte del trabajador o trabajadora.

Actividad 25

Observa las imágenes y contesta.



¿En cuál de las dos imágenes se está cometiendo una injusticia laboral?

¿Por qué?

¿Qué puede hacer el empleado de la imagen uno, para defender sus derechos?

En caso de despido injustificado, los trabajadores pueden recurrir a la Junta de Conciliación y Arbitraje para solicitar que se les reinstale en el puesto desempeñado anteriormente o se les dé una indemnización por el importe de tres meses de salario.

Si el patrón no justifica la causa de rescisión del contrato, el trabajador tendrá derecho a que se le paguen los salarios vencidos desde la fecha del despido hasta el cumplimiento de la sentencia laboral, según el Artículo 48.

No cumplir con las medidas de seguridad e higiene dentro del trabajo puede ocasionar riesgos y accidentes laborales.

Medidas de seguridad e higiene en el centro de trabajo

Actividad 26

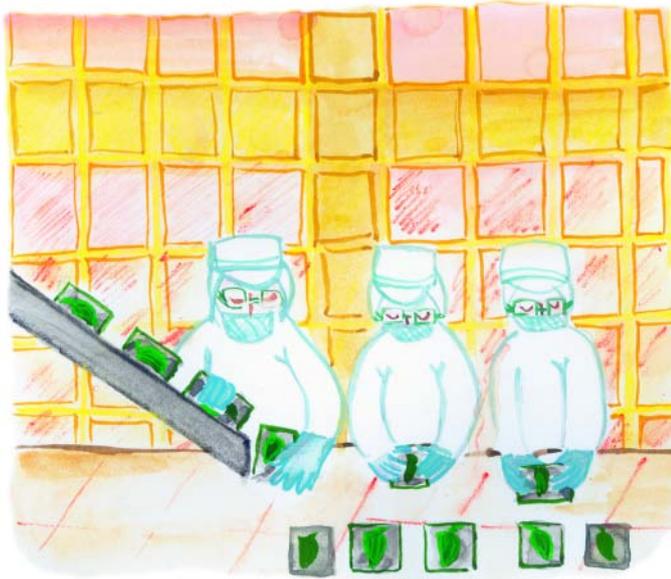
¿Qué equipo de seguridad consideras necesario para desarrollar tus actividades laborales?

¿Cuentas con el equipo que mencionaste en la respuesta anterior?
() Sí () No () Alguno

Del equipo con el que cuentas, ¿cuál no utilizas?

¿Por qué motivo no lo usas?

Observa las imágenes y contesta.



Menciona tres desventajas por **no** usar el equipo de protección para trabajar.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

¿Qué tipo de riesgos o accidentes puedes sufrir cuando no utilizas el equipo necesario para tu protección?

Menciona algún accidente que tuviste, o tuvo alguien conocido, por **no** usar el equipo de seguridad mientras desempeñaban las actividades de trabajo:



Escribe una **X** a las medidas de seguridad e higiene con las que trabajas en tu centro de trabajo.

- () Suficiente iluminación natural durante el día.
- () Ventilación adecuada.
- () Señalamientos de evacuación.
- () Espacio suficiente para desarrollar sin riesgo mi trabajo.
- () Suficiente iluminación artificial durante la tarde y noche.

Escribe tres medidas de higiene y seguridad con las que cuentas en tu lugar de trabajo.

- 1** _____
- 2** _____
- 3** _____

¿Cómo afecta en tu desempeño laboral las condiciones de trabajo en las que te encuentras?

Menciona dos acciones que puedas llevar a cabo para mejorar tus condiciones de higiene en el trabajo.

1 _____

2 _____

Menciona tres ventajas de usar el equipo de protección para trabajar.



1 _____

2 _____

3 _____

Los patrones tienen la obligación de proporcionar medidas de seguridad e higiene en sus centros de trabajo, como:

- Equipar, de acuerdo con los principios de seguridad e higiene, los lugares en que se realizan las labores, para prevenir riesgos de trabajo y perjuicios al trabajador, así como adoptar las medidas necesarias para evitar que las sustancias contaminantes excedan los máximos permitidos, señalados en los reglamentos e instructivos que expiden las autoridades competentes.

- Cumplir las disposiciones de seguridad e higiene que fijen las leyes y los reglamentos, para prevenir los accidentes y enfermedades en los centros de trabajo; así como colocar en lugares visibles los botiquines con los medicamentos y materiales de curación indispensables para que, en caso de requerirlo, se presten oportunamente los primeros auxilios.

Las obligaciones de los trabajadores en relación con la seguridad e higiene son:

- Cumplir con las medidas de prevención e higiene acordadas por las autoridades competentes y las que indiquen los patrones.
- Realizar el trabajo con el cuidado necesario y en la forma, tiempo y lugar establecidos.
- Conservar en buen estado los materiales, instrumentos y equipo de trabajo.

Un accidente de trabajo es cuando "hay una lesión orgánica o perturbación funcional inmediata o posterior, e incluso la muerte, producida repentinamente en ejercicio, o con motivo del trabajo, cualesquiera que sea el lugar y el tiempo en que se presente". Así como los que "se produzcan al trasladarse el trabajador directamente de su domicilio al lugar de trabajo y de éste a aquél".

A veces se pueden llevar a cabo sencillas medidas para mejorar las condiciones de seguridad e higiene en el trabajo como:

- Solicitar el equipo necesario.
- Solicitar la reposición del equipo de seguridad que se encuentre en malas condiciones.
- No fumar en las áreas prohibidas.
- No arrojar cigarrillos o cerillos a los cestos de basura.
- No trabajar con sueño o cansado.
- Leer los instructivos de uso de la maquinaria y herramientas que se utilizan en el ejercicio de tus labores, así como seguir las indicaciones de manejo.
- Solicitar la reposición de focos o lámparas fundidas, para tener una mejor iluminación artificial.
- Manejar con cuidado sustancias peligrosas o tóxicas.

Menciona otras cinco acciones de higiene y seguridad que puedas llevar a cabo en tu centro de trabajo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

¿A dónde acudir en caso de alguna irregularidad en el centro de trabajo?

La Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo, dependiente de la Secretaría del Trabajo y Previsión, es la institución encargada de vigilar la aplicación de las normas de trabajo en el ámbito laboral, cuyas funciones están señaladas expresamente en los artículos 530 y 536 de la LFT.

Por ello, ante cualquier problema laboral puedes acudir a la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo donde te pueden brindar:

- Asesoría jurídica, para recibir orientación y consejos sobre tus derechos y obligaciones, de acuerdo con lo establecido por la Ley.
- Conciliación para solucionar los conflictos de manera amistosa entre tú y el patrón, en el menor tiempo posible.
- Representación jurídica, es decir, serán tus representantes en caso de que elabores e interpongas una demanda para defenderte en juicio, ante la Junta Federal de Conciliación y Arbitraje y así llegar a un acuerdo. Puedes consultar a los teléfonos **5134 9800**, **01800 7 17 2942** (sin costo para todo el país) o por correo electrónico: **jcarrilloh@stps.gob.mx**

Para quejas o denuncias: **5644 1237**, **5644 7415** y al **01800 003 1800** (sin costo para todo el país), de la Contraloría Interna.

La Ley te protege. Todas las personas poseemos los mismos derechos y garantías.

Escribe una carta. Menciona las dificultades más frecuentes a las que se enfrentan las y los trabajadores migrantes. Incluye tu experiencia laboral.

A large rectangular area with a blue dashed border, intended for writing. It contains 15 horizontal lines for text.

Tema 1 Los trabajos que hacemos

1. ¿Por qué es importante el trabajo para las personas?

2. ¿Por qué es importante el trabajo de los migrantes para los lugares de destino?

3. ¿Por qué hay muchas personas que deciden migrar al norte de México?

4. ¿Tiene derechos laborales el trabajador o trabajadora que no firma un contrato, y sólo acuerda con su patrón o patrona de manera verbal cuál será su horario de trabajo y su salario?

5. Menciona tres ejemplos de servicios y tres de bienes o productos.

Prestación de servicios

1 _____

2 _____

3 _____

Producción de bienes

1 _____

2 _____

3 _____

6. Menciona dos habilidades y dos conocimientos que requieres para desarrollar tu trabajo.

Conocimientos:

1 _____

2 _____

Habilidades:

1 _____

2 _____

7. Menciona dos de las tareas que comúnmente desarrolla la mujer migrante.

1 _____

2 _____

8. ¿A qué se le llama autoempleo?

9. ¿A qué crees que se debe que haya personas que tienen que crear su propio empleo?

Tema 2 Tenemos derechos laborales

10. Escribe la cantidad de horas que deben durar las siguientes jornadas de trabajo:

La jornada diurna _____ horas.

La jornada nocturna _____ horas.

La jornada mixta _____ horas.

11. Menciona a partir de qué edad se puede contratar a menores de edad para realizar algún trabajo y cuántas horas como máximo puede trabajar al día.

12. Menciona tres días de descanso obligatorio, según el Artículo 74 de la LFT.

a _____

b _____

c _____

13. Menciona tres prestaciones que tienes en tu trabajo.

a _____

b _____

c _____

14. Escribe una **P** dentro del paréntesis a las obligaciones que corresponden al patrón y una **T** a las que corresponden al trabajador.

a () Llegar a tiempo al trabajo y cumplir con el horario.

b () Proporcionar el equipo y material necesarios para la ejecución del trabajo.

c () Cumplir con las disposiciones de seguridad e higiene.

d () Avisar lo más rápido posible al patrón en caso de falta o inasistencia.

e () Realizar el trabajo con esmero, cuidado y entregarlo a tiempo.

15. Menciona a qué lugar se puede asistir en caso de despido injustificado.

16. Escribe la importancia de conocer la Ley Federal del Trabajo.

17. Menciona la importancia de utilizar las medidas de seguridad en tu trabajo.

Hoja de Respuestas

Tema 1. Los trabajos que hacemos

1. Porque les permite satisfacer sus necesidades básicas como las de alimentación y vestido, les permite mejorar la calidad de vida de su familia. Cualquier otra respuesta que hayas escrito es válida porque es referida a tu experiencia.
2. Porque desempeñan actividades laborales que los residentes y migrantes antiguos no desean hacer, por tratarse de tareas mal pagadas, lo que a su vez reporta mayores ganancias a los dueños de los centros de trabajo y contribuye al enriquecimiento del lugar.
3. Porque en la frontera norte existen maquiladoras, que son industrias que Estados Unidos implanta en México y que generan una gran cantidad de empleos. Además, se incrementan los empleos principalmente en el comercio y los servicios. Cualquier otra respuesta que esté relacionada con tu experiencia es correcta.
4. En la Ley Federal del Trabajo se estipulan los derechos y obligaciones que rigen las relaciones laborales entre el patrón y el trabajador. Al aceptar un contrato de trabajo, ya sea verbal o escrito, el empleado obtiene los mismos derechos.
5. Puedes incluir algunos de los siguientes.

Prestación de servicios

- a. Asear un hospital.
- b. Atender al público.
- c. Cuidar niños o ancianos.

Producción de bienes

- Colocar tornillos.
- Elaborar bolsas para pantalones.
- Construir paredes de un nuevo edificio.

Cualquier otra respuesta que hayas escrito es válida porque es tu experiencia.

6. Lo que hayas escrito es correcto, porque es de acuerdo a tu experiencia.
7. Puedes incluir, como empleada del hogar, o como obrera en la maquiladora.
8. Al trabajo que las personas hacen por su cuenta, con el propósito de obtener un ingreso. Algunos ejemplos de autoempleo son: limpiar parabrisas, vender en la calle, elaborar algún producto, como artesanías o dulces regionales para su venta.
9. A que no siempre existen los suficientes empleos en los lugares de destino.

Respuestas de la página 67

Si marcaste con **X** todos los paréntesis, estás en lo correcto. En todos se expresa el desarrollo de un trabajo.

Tema 2. Tenemos derechos laborales

10. La duración máxima de la jornada laboral es de ocho horas. La jornada diurna de ocho horas, la nocturna de siete y la mixta de siete horas y media.
11. La LFT estipula que queda prohibida la utilización del trabajo de los menores de 14 años. Los mayores de esta edad y menores de 16 años no podrán tener una jornada mayor de seis horas.
12. Puedes incluir cualquiera de los siguientes días que se estipulan en el Artículo 74 de la Ley Federal del Trabajo: el 1 de enero, 5 de febrero, 21 de marzo, 1 de mayo, 16 de septiembre, 20 de noviembre, 1 de diciembre de cada seis años, cuando toma posesión el Presidente de la República Mexicana, 25 de diciembre y los que determinen las leyes federales y locales electorales.

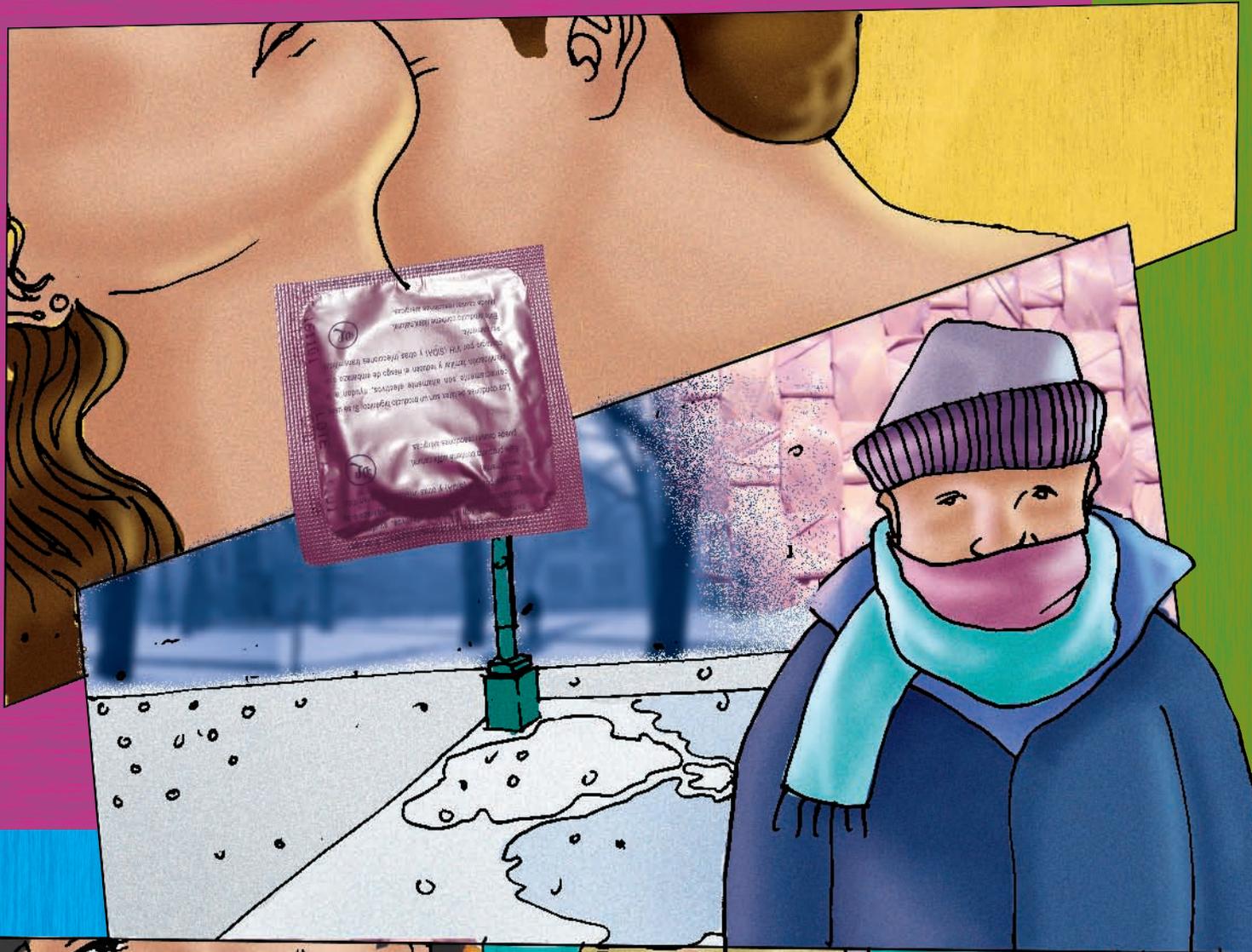
- 13.** Puedes incluir cualesquiera de los siguientes, u otros que tengas o conozcas de acuerdo con tu experiencia y de acuerdo con la LFT: vales de despensa, juguetes para el Día de Reyes, pavo para la cena de Navidad.
- 14.** Patrón (b, c) Trabajador (a, d y e).
- 15.** En caso de despido injustificado, los trabajadores pueden recurrir a la Junta de Conciliación y Arbitraje para solicitar que se les reinstale en el puesto desempeñado anteriormente o se les indemnice con el importe de tres meses de salario.
- 16.** Puedes incluir alguna reflexión parecida a la siguiente, o cualquier otra que te parezca importante.
Es importante conocer los diferentes aspectos relacionados con el trabajo y las relaciones obrero-patronales, porque así se puede hacer valer los derechos de los trabajadores y cumplir con las obligaciones que marca la Ley, para no caer en violaciones y llegar a ser sancionados.
- 17.** Utilizar las medidas de seguridad en el empleo tiene como beneficio evitar los riesgos que puedan ocasionar algún accidente.

Respuestas de la página 95

Si escribiste en el siguiente orden las palabras estás en lo correcto:
trabajadores, año, periodo, vacaciones pagadas, inferior, laborables, dos,
año, servicios

Respuestas de la página 100

Excepto el salario y el pago de tiempo extra, que son derechos de los trabajadores, las demás son prestaciones que Fernanda tiene en su centro de trabajo.



La salud de los migrantes

Propósitos

- Reconocer la salud como un derecho que tienen todas las personas, sin importar el lugar en el que se encuentren, con el fin de que le den la importancia que merece.
- Identificar algunos riesgos que ponen en peligro la salud de las y los migrantes, para aplicar medidas de prevención, cuidado y atención.
- Reconocer algunas situaciones y prácticas sexuales de riesgo a las que están expuestas las personas migrantes, con el fin de llevar a cabo acciones para la conservación y cuidado de la salud sexual y reproductiva, y desarrollar actitudes de autocuidado.
- Identificar las instituciones de salud a las que pueden acudir en su lugar de residencia.

1

Tema

El cuidado de la salud

Propósitos

- Identificar los factores que influyen en la salud y reconocer la importancia de tomarlos en cuenta para mantenernos sanos.

A la pregunta de ¿cómo estás? o ¿cómo te sientes?, la mayoría de las personas contestan “bien” sin pensarlo mucho, aunque tengan dolor de cabeza, gripe, malestares estomacales o de otro tipo, a los que restan importancia. A veces se curan con remedios caseros o con medicamentos recomendados por algún conocido, sólo cuando el malestar les impide trabajar o hacer sus labores diarias, buscan ayuda profesional. En muchas ocasiones sanan rápido, pero en otras los padecimientos se agravan y ponen en peligro la vida e incluso pueden provocar la muerte.

La mayoría de las personas desconoce que la salud es un derecho que se puede ejercer independientemente del lugar en el que se encuentren.

Actividad 26

Señala con una **X** la casilla que indique la frecuencia con la que tienes los malestares descritos.

Malestar	Siempre	Casi siempre	Nunca
Gripe o catarro			
Diarrea			
Dolor de espalda			
Calentura o fiebre			
Otro, ¿cuál?			

Pon una **X** a las medidas que tomas cuando te sientes mal.

- Me aguanto.
 - Tomo algún medicamento contra el dolor.
 - Utilizo remedios caseros.
 - Acudo al centro de salud.
 - Tomo medicamentos que me recomiendan.
 - Otra, ¿cuál?
-
-

Si tus malestares continúan, ¿qué haces?

Señala con una **X** la razón o razones por las que crees que las personas migrantes no buscan asistencia médica cuando se enferman.

- No tienen derecho a los servicios médicos; los que hay son para quienes son de ahí.
- No saben adónde ir.
- Prefieren no ir al médico, porque cuando van les niegan el servicio.
- Les da pena ir al médico porque son de origen humilde.
- No tienen tiempo de asistir porque tienen mucho trabajo.
- Piensan que se van a aliviar solos.
- Creen que es normal estar enfermos.



En tu Libro de lecturas lee el relato “No teníamos nada para vivir” y contesta las preguntas.

1 ¿Cuáles son los problemas de salud que tienen Pedro y su hija?

2 ¿Qué hicieron Pedro y Dolores para solucionar los problemas de salud de su hija?

3 Escribe el nombre de la institución que le brinda atención médica a Pedro.

Muchas personas piensan que algunos malestares se quitan con el tiempo o que se pueden aliviar con remedios caseros. Sin embargo, en muchas ocasiones son indicio o principio de enfermedades graves, por ejemplo, un dolor de cabeza puede ser ocasionado por presión alta o por un tumor cerebral; una gripe se puede complicar con la inflamación de los bronquios o de los pulmones; una diarrea puede provocar deshidratación y llevar a la muerte, sobre todo a los niños.

Es importante atender las enfermedades desde los primeros síntomas o malestares para evitar que se compliquen y recuperar la salud con mayor facilidad.

La salud es un derecho y una responsabilidad de todos los seres humanos, por esto, hay que acudir a los centros de salud con atención gratuita que hay en las ciudades fronterizas y que atienden a las personas, sin importar

▼ **Sabías que...**

Para conservar la salud hay que asistir a los servicios de salud preventiva, antes de que los malestares se conviertan en enfermedades graves que pongan en riesgo la vida.

Actividad 27

Contesta las preguntas.

¿Cuál era tu estado de salud en tu lugar de origen?	¿Cuál es tu estado de salud actualmente?

¿A qué crees que se debe tu actual estado de salud?

Marca una **X**, ¿con qué frecuencia asistías en tu lugar de origen al centro de salud?

- () Frecuentemente
- () De vez en cuando
- () Nunca

Actualmente, ¿con qué frecuencia asistes al centro de salud y para qué?

Observa la ilustración y contesta las preguntas.



Lee los datos que proporcionó Lupita cuando fue al centro de salud, ella es una mujer migrante del estado de Veracruz que llegó a Tijuana hace tres años. Tiene 36 años, es gordita, trabaja 10 horas diarias en una fábrica, es madre de tres hijos y vive en una colonia en la que faltan muchos servicios.

<p>Mi herencia</p>	<p>Mi abuela, mi tía y mi padre tienen diabetes, mi abuelo murió de cáncer de próstata a los 55 años. A Jacinto, hermano de mi mamá, le dijeron que tenía problemas en el hígado porque tomaba mucho.</p>
<p>Mi alimentación</p>	<p>Desde que llegué a Tijuana mi alimentación cambió. En mi tierra comía verduras, fruta fresca y pescado. Ahora como mucha "comida rápida", pan, a veces frijoles y tortillas, y, eso sí, tomo puro refresco. He aumentado mucho de peso.</p>
<p>El ejercicio que hago</p>	<p>Antes, caminaba mucho a la orilla del río de ida y vuelta, hacía como dos horas. Ahora nada más acarreo el agua antes de irme a trabajar y cuando regreso, después de atender a mis hijos, sólo tengo ganas de dormir.</p>
<p>Mis emociones y estados de ánimo</p>	<p>Me siento triste, sola y a veces lloro mucho, extraño mi pueblo, la comida y cómo me trataba la gente. Mi marido trabaja en el "otro lado" y me manda dinero. Mis hijos y yo no pudimos pasar y nos quedamos aquí. Siento el rechazo de la gente por mi forma de ser.</p>
<p>Mis hábitos de higiene</p>	<p>Allá éramos muy pobres, pero muy limpios. Aquí tenemos que acarrear el agua desde lejos, en esta colonia todos vivimos igual. No hay pavimento, luz eléctrica ni drenaje.</p>

¿Por qué crees que Lupita aumentó de peso desde que llegó a Tijuana?

De las enfermedades que padecen los familiares de Lupita, ¿cuáles crees que puede padecer ella, si no atiende y cuida su salud?

Completa el cuadro con tus datos.

Mi herencia	
Mi alimentación	
El ejercicio que hago	
Mis emociones y estados de ánimo	
Mis hábitos de higiene	

De las enfermedades que tienen tus abuelos y padres, ¿cuáles puedes padecer, si no cuidas tu salud?

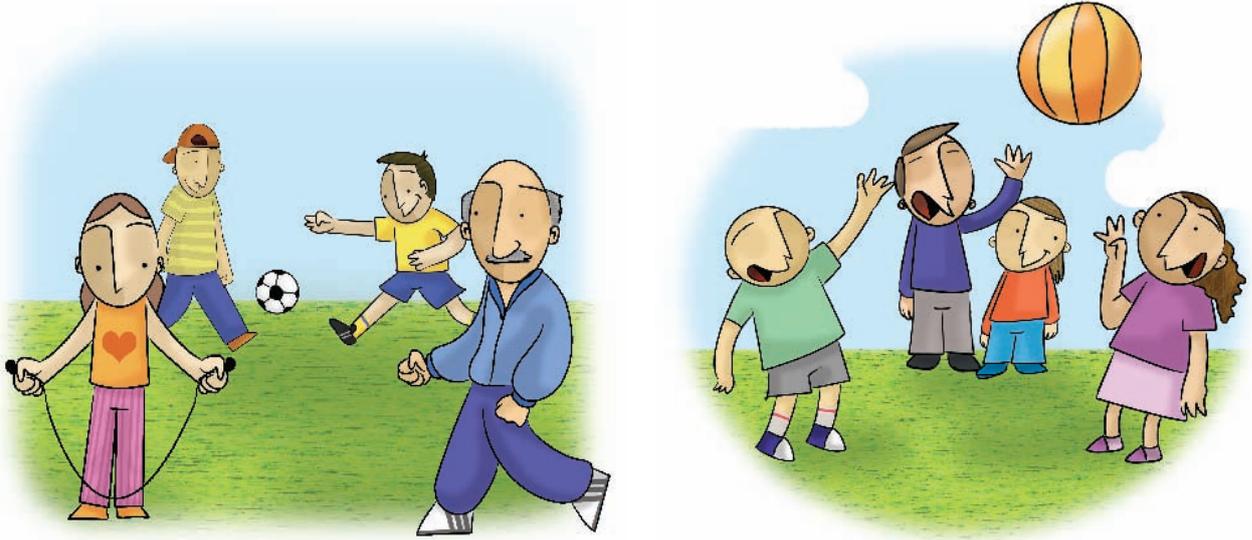
Escribe lo que puedes hacer para evitar padecer esas enfermedades.

Es común en las familias pensar que algunos malestares o padecimientos que se tienen son “naturales”, porque los padecen varios familiares y poco se puede hacer para evitarlos. En estos casos, con mayor razón, es necesario acudir a visitas periódicas porque se trata de padecimientos hereditarios.

Sin embargo, es importante que las personas migrantes tomen en cuenta que la herencia no es el único factor determinante para padecer enfermedades y que éstas se relacionan con el lugar donde se vive, el trabajo que se desempeña, los hábitos alimentarios, de higiene personal, y del ejercicio físico que se realice.

Actividad 28

Observa las ilustraciones y contesta el ejercicio.



En el lugar donde vivías ¿hacías algún tipo de ejercicio? Sí () No ()
¿Cuál?

Marca con una **X** las razones que te impiden realizar algún tipo de ejercicio.

- () Muchas horas de trabajo.
- () Cansancio.
- () Falta de parques o jardines cerca de donde vivo.
- () La inseguridad.
- () Prefiero ver mi programa favorito.

¿Qué puedes hacer o cambiar para realizar algún tipo de ejercicio físico?

Marca con una **X** los beneficios que se pueden obtener al hacer ejercicio:

- () Prevengo algunas enfermedades.
- () Mantengo el peso adecuado a mi estatura.
- () Me siento bien con las personas que me rodean.

Otros:

El ejercicio también es parte de la calidad de vida de los y las migrantes, porque ayuda a mantener el cuerpo saludable y con un peso adecuado; previene o retarda algunas enfermedades, y fortalece músculos y huesos. También se mejora el estado de ánimo en el trabajo, con la familia y los amigos.

Es importante realizar ejercicio por lo menos media hora al día, antes de iniciar o después de terminar la jornada laboral, por ejemplo, caminar, brincar una cuerda, correr o jugar pelota. Son ejercicios para los que no se requiere dinero, equipo sofisticado o acudir a un centro deportivo, lo que necesitas es comprometerte con tu salud.

Une las frases que te pueden ayudar a conservar tu salud.

Actividad 29

Hacer ejercicio
Dormir bien
Alegría por vivir
Acudir al centro de salud



Comer verduras y frutas
Evitar las adicciones
No tener sobrepeso

Menciona, de acuerdo con tus posibilidades económicas y de tiempo, qué puedes hacer para mejorar en los siguientes aspectos de tu salud. Fíjate en el ejemplo.

Para mejorar mi	Lo que puedo hacer	Porque
Higiene personal	Bañarme tres veces a la semana	Me puedo levantar más temprano para acarrear agua
Alimentación		
Ejercicio		
Estado de ánimo		

Algunos factores que hay que tomar en cuenta para conservar la salud son:

- **La herencia**, es decir, la posibilidad de desarrollar algunas enfermedades que ya se presentaron en los padres o abuelos.
- **La alimentación**, es necesario mejorar la alimentación, para ello se recomienda consumir comida preparada en casa, que es más sana, equilibrada e higiénica, así como evitar los alimentos llamados “chatarra”, que engordan y no nutren.
- **Los hábitos de higiene**, que son prácticas cotidianas de aseo personal, y limpieza del ambiente.

- **El ejercicio**, es importante cumplir con una rutina de actividad física, por lo menos media hora al día, antes de iniciar o después de terminar la jornada laboral.
- **Los estados de ánimo**, en la medida de lo posible es necesario procurar mayor tranquilidad y alegría en el diario vivir.

▼ **Sabías que...**

Estar sano se refiere no sólo a la falta o ausencia de enfermedades, sino al bienestar físico y emocional en general, es decir, es importante estar bien por dentro y por fuera.

Actividad 30

Haz las siguientes preguntas a dos personas y escribe las respuestas en los cuadros.

¿Conoces alguna persona que haya tenido piojos?	
¿Qué utilizaron para eliminarlos?	
¿Cómo los adquirieron?	
¿Qué recomiendan para evitarlos?	

Completa el párrafo con las siguientes palabras: blanco, sarna, piel, ácaro, agrietada, comezón, enrojecida, costras.

La _____ es un parásito llamado _____, es muy pequeño y se ve como un punto _____ en la _____.
la sarna produce _____ intensa que ocasiona la aparición de pequeños abscesos con _____ que se desprenden fácilmente, y la piel se ve reseca, _____ y _____.

Escribe tres medidas de higiene personal para evitar la sarna y otros parásitos.

- 1 _____
- 2 _____
- 1 _____

En algunas ocasiones, las personas migrantes tienen necesidad de compartir la vivienda, e incluso dormir con otras personas en la misma cama. Esta situación puede influir para que adquieran parásitos como los piojos, que viven en la cabeza, las ladillas, que anidan en los órganos sexuales externos y la sarna que invade la piel. Es muy fácil adquirir estos parásitos en ambientes donde hay muchas personas que viven en espacios pequeños y que además no practican hábitos de higiene personal y del entorno que habitan.

Ya que no es recomendable utilizar insecticidas, porque se corre el riesgo de tener graves intoxicaciones, una manera de evitarlos o prevenirlos es la higiene personal, como por ejemplo bañarse de acuerdo con las posibilidades.

También hay tratamientos médicos que pueden erradicarlos, para ello, es importante acudir al centro de salud para atender el problema.

Si convives con alguna persona o algún miembro de tu familia que tenga algunos de estos parásitos, te sugerimos hervir la ropa que usa y lavar las prendas con cloro.

No obstante las condiciones de vida, se pueden prevenir o atender muchos padecimientos y algunas enfermedades, si se da importancia al conocimiento de nuestro cuerpo y a la existencia de instituciones y programas que se encargan del cuidado de la salud de las y los migrantes.



▼ **Sabías que...**

Si aseamos con regularidad nuestro cuerpo y el lugar donde habitamos prevenimos la sarna y otros parásitos.

2

Tema

Prevenimos algunas enfermedades

Propósitos

- Identificar algunas enfermedades e infecciones que con frecuencia padecen los y las migrantes, para poner en práctica medidas de prevención y autocuidado, con el fin de conservar la salud.
- Reconocer las instituciones y organismos de asistencia médica y social que existen en la comunidad donde viven las personas migrantes, para que éstos conozcan los servicios que brindan, y acudan a solicitarlos para tener una vida sana.

Entre las enfermedades que padecen con mayor frecuencia las y los migrantes por su condición de vida están las respiratorias, las gastrointestinales, el cáncer, la diabetes, la obesidad, la hipertensión, la depresión, el estrés y la ansiedad; infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA, además de adicciones al alcohol, tabaco y otras drogas, entre otras.

Actividad 31

Contesta las siguientes preguntas.

¿Cómo afectó a tu salud el cambio de clima?

¿Cómo afectó a tu salud el cambio de alimentación?



Lee el siguiente dicho “Más vale prevenir que lamentar” y escribe lo que quiere decir.

Los cambios de clima que viven los y las migrantes durante el trayecto migratorio y en el nuevo lugar de residencia, por dormir al “aire libre” o trabajar bajo el sol, provocan enfermedades respiratorias; las malas condiciones de higiene y la carencia de servicios de agua potable y drenaje, así como el cambio en las costumbres alimentarias, favorecen el desarrollo de infecciones gastrointestinales.

Para prevenir enfermedades respiratorias es necesario utilizar ropa adecuada al clima y evitar en lo posible exponerse a cambios bruscos de temperatura. Las enfermedades gastrointestinales pueden prevenirse al preparar los alimentos con higiene: hervir el agua, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, así como defecar en letrinas o baños. Si se come en la calle, se deben buscar lugares limpios, también es importante tomar agua embotellada.



Actividad 33

Marca una **X** en el padecimiento o enfermedad que has tenido o tienes y explica lo que se te pide.

Padecimiento o enfermedad	Posibles causas	¿Cómo afecta a tu vida?	¿Cómo puedes prevenirla?
<input type="checkbox"/> Algún tipo de cáncer.			
<input type="checkbox"/> Diabetes.			
<input type="checkbox"/> Obesidad.			
<input type="checkbox"/> Abuso en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.			



Completa el párrafo con las siguientes palabras: enfermedades, grasas, corazón, riesgo, salud, cuida, cáncer y sobrepeso.

Una persona cuando _____ su alimentación, previene _____ del _____, el _____, la diabetes, entre otras.

Tener una alimentación alta en _____ o tener _____ es un _____ para la _____.

El cáncer es una enfermedad que puede afectar a cualquier órgano del cuerpo humano. Algunos tipos de cáncer tienen que ver con factores de riesgo, entre los que destacan los hereditarios, es decir, la propensión familiar a padecer una enfermedad; los factores ambientales, que se relacionan con los productos químicos industriales, la exposición prolongada a la radiación de rayos ultravioleta del sol, el abuso de los rayos X para hacer diagnósticos, el consumo de tabaco, que causa muchos casos de cáncer de pulmón, y los factores biológicos, como las infecciones producidas por virus, por ejemplo, el virus del papiloma humano, que está asociado con el cáncer cérvico-uterino.

Algunas enfermedades del corazón, la diabetes, el sobrepeso y la obesidad están relacionadas con los hábitos alimentarios, el abuso en el consumo de grasas de origen animal, el alcohol y otras drogas, y la falta de ejercicio físico.

Actividad 34

Escribe tres cambios que tienes en tu estado de ánimo desde que llegaste al lugar donde vives.

1 _____

2 _____

3 _____

Escribe una **X** en las actitudes que tomas ante tus estados de ánimo.

- () Dejo de comer o como de más.
- () Duermo mucho o casi no duermo.
- () Bebo hasta emborracharme.
- () Trabajo en exceso.
- () Consumo alguna droga.
- () Otras, ¿cuáles?

¿Has tenido algún problema en tu vida personal, laboral o en tu relación con otros? Sí () No () Descríbelo brevemente.

Escribe tres recomendaciones a las personas migrantes para que mejoren su estado de ánimo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Las personas migrantes pueden sentirse deprimidas por estar en una comunidad extraña y ajena, por las largas horas de trabajo y el escaso salario que reciben, así como por el desprecio de compañeros y patrones.

Se sienten incomprendidas, solas, tristes, abandonadas e infelices. Estos sentimientos son pasajeros en la mayoría de las personas, cuando se prolongan por mucho tiempo se pueden presentar algunos de los siguientes síntomas:

- Irritabilidad.
- Pérdida de interés en las actividades diarias.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Falta o exceso de sueño.
- Sentimiento de desesperanza.
- Dificultad para tomar decisiones y concentrarse, entre otros.

En ocasiones buscan consuelo en el tabaco, alcohol y otras drogas, lo que les trae más problemas, en lugar de ayudarles a resolver los que tienen.

▼ Sabías que...

Algunos estudios realizados con las y los migrantes mencionan que padecimientos como la depresión, la obesidad, la diabetes y el abuso en el consumo de alcohol y drogas van en aumento.

Es importante localizar en tu lugar de residencia los centros de salud e informarte sobre los servicios que prestan, para acudir a ellos en caso de enfermedad o simplemente para asegurarte de que estás sano.



Actividad 35

Acude al centro de salud más cercano y solicita la siguiente información. Fíjate en el ejemplo y completa los espacios.

Nombre	Cartilla Nacional de Vacunación	Cartilla Nacional de la Salud de la Mujer	Cartilla Nacional de Salud del Hombre	Cartilla de Salud del Adulto	Cartilla de Salud del Migrante (Tarjeta Viajera)
Propósito	Llevar un control de las vacunas que necesiten y que se aplican.				
Información que contiene	Datos del niño, control de peso y talla.				
Etapa de la vida en la que se utiliza	Del primer día de vida a los 6 años.				
Enfermedades a las que da seguimiento	Tuberculosis, poliomielitis, difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B y C, influenza, sarampión, rubéola, parotiditis.				

De acuerdo con la información que obtuviste, escribe la importancia de utilizar las Cartillas Nacionales de Salud.

Escribe dentro del paréntesis una **X** en las cartillas de salud que conozcas.

- () Cartilla Nacional de Vacunación.
- () Cartilla Nacional de Salud de la Mujer.
- () Cartilla de Salud del Hombre.
- () Cartilla Nacional de Salud del Adulto Mayor.
- () Cartilla de Salud del Migrante.

La Secretaría de Salud creó el Sistema Cartillas Nacionales de Salud, cuya función es llevar un control personalizado y continuo de prevención en cada etapa de la vida. Su distribución es gratuita en los distintos organismos incorporados al Sistema Nacional de Salud: Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, ISSSTE, Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS, Centros de Salud, así como en la Oficialía del Registro Civil.

Si conoces los programas de salud gratuitos y específicos para migrantes puedes prevenir y/o llevar un control sobre algunas enfermedades, para tener la atención adecuada en el momento oportuno y lograr con ello una mejor calidad de vida.

▼ Sabías que...

La Tarjeta Viajera forma parte del programa de acción "Vete sano, regresa sano", que establecieron los gobiernos de México y de Estados Unidos, con el propósito de proteger la salud de las y los migrantes que cruzan la frontera. En ella se establece que deben brindar, de manera gratuita, los servicios de salud en los principales puntos del recorrido.

3 Otros aspectos de la salud

Tema

Propósitos

- Reconocer que la sexualidad está presente a lo largo de la vida y abarca el cuerpo, los sentimientos y las formas de actuar como hombres y mujeres, para reflexionar sobre algunas situaciones y prácticas sexuales de riesgo a las que pueden exponerse las personas migrantes.
- Poner en práctica medidas de prevención y autocuidado y tomar decisiones informadas que permitan prevenir los riesgos.
- Conocer los derechos sexuales y reproductivos como parte de la salud integral, para ejercerlos con base en sus valores, necesidades e intereses.

Cuando salimos de nuestro lugar de origen llevamos con nosotros costumbres, hábitos, creencias y formas de ser, pensar y hacer que muchas veces no corresponden al comportamiento de las personas del lugar donde llegamos.

Actividad 36

Subraya los enunciados que creas tienen que ver con la manifestación de la sexualidad en hombres y mujeres.

1. Enamorarse y vivir juntos.
2. Tener relaciones sexuales de común acuerdo.
3. Decidir planificar la familia.
4. Compartir trabajo y diversión.
5. Expresar libremente los sentimientos.

Escribe otros dos enunciados.

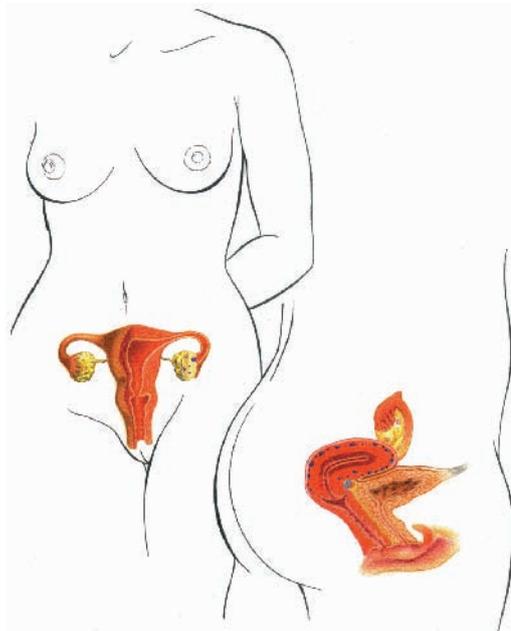
1 _____

2 _____

Completa los párrafos con las siguientes palabras: atracción, comportarnos, vida, respeto, comportamientos, emociones, reproducción, físicos, mujeres.

La sexualidad abarca toda nuestra _____. Involucra sentimientos, _____, actitudes, pensamientos y _____, como: afecto, _____ hacia nosotras y nosotros mismos.

La sexualidad también abarca la forma de _____ como hombres o _____, las diferencias corporales, los cambios _____, el deseo sexual, la _____ física y la _____.



Se le llama **sexo** al conjunto de características biológicas que nos identifican como hombres o mujeres, por la diferencia de nuestros órganos sexuales externos, que en las mujeres es la vulva y en los hombres el pene y la bolsa escrotal donde se encuentran los testículos.

La sexualidad forma parte de la vida de los seres humanos desde el nacimiento y hasta la muerte, se experimenta o expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas y relaciones.

La sexualidad involucra el sexo con el que se nace, es decir, hombre o mujer, y el funcionamiento del organismo. Pero también tiene que ver con cómo nos sentimos con nosotros mismos, los lazos de afecto que establecemos con los demás y la manera de expresarlo; la capacidad de dar y recibir amor y de experimentar placer; la forma de comportarnos como hombres o mujeres, los cambios físicos, el impulso o deseo sexual, la atracción física, la posible reproducción biológica, y las normas, costumbres y valores que se tienen al respecto en cada cultura, a través del tiempo.

Actividad 37

Escribe tres comportamientos de hombres y mujeres en el lugar donde vives o trabajas actualmente. Fíjate en el ejemplo.

Hombres	Mujeres
Los hombres pueden andar a cualquier hora en la calle.	A las mujeres que andan solas en la calle las ven mal.

Escribe tres comportamientos de hombres y mujeres con los que **no** estés de acuerdo y explica por qué.

Hombres	Mujeres	Motivo

Escribe tres actividades que realizas en el lugar donde vives y que no podías hacer en tu lugar de origen.

1 _____

2 _____

3 _____

La salud reproductiva forma parte de la salud física, emocional y social de las personas, específicamente en los aspectos relacionados con el proceso de la reproducción humana, por tanto es un asunto que involucra a hombres y a mujeres.

La salud sexual, implica que el individuo se sienta bien como hombre o mujer, que tenga una autoestima elevada, que sea capaz de amar y relacionarse, y de cuidar su cuerpo.

Todos y todas tenemos el derecho de tener una vida sexual libre de discriminación y de violencia, sin riesgo de infecciones de transmisión sexual, es decir, a una salud reproductiva sana, libre y responsable.

▼ **Sabías que...**

Cada persona expresa la sexualidad de acuerdo con sus valores y costumbres personales, familiares y del grupo social al que pertenece. Sin embargo, a lo largo de nuestra vida la manera de mirar y de vivir la sexualidad puede cambiar de acuerdo con las circunstancias en las que nos encontremos.

Actividad 38

En el lugar donde trabajas, ¿a las mujeres les piden prueba de no embarazo para contratarlas? Sí () No () ¿Por qué?

los bebés de las mujeres migrantes tienen mayor riesgo de muerte por bajo peso o de nacer antes de tiempo, por falta de atención adecuada durante el nacimiento y los primeros meses de vida.

En muchas ocasiones las mujeres migrantes embarazadas no encuentran en su lugar de residencia la atención médica oportuna, ya sea porque sienten vergüenza o temor de decir lo que sienten o porque reciben maltrato por parte del personal médico y de enfermería, debido a que creen que no son dignas de recibir el mismo trato que los residentes del lugar.

Actividad 39

Relaciona las situaciones de la izquierda según sean responsabilidad de la mujer, del hombre o de ambos.

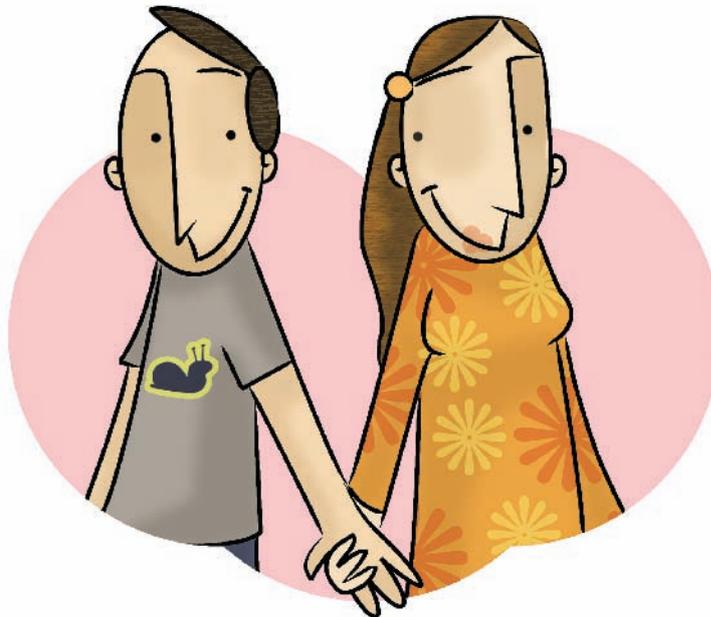
- Embarazo a edad temprana o hacia el final de la vida reproductiva. Mujer
- Elevado número de hijos y poco espaciamiento entre un nacimiento y otro.
- Embarazo y parto sin atención médica. Ambos
- Embarazo no planeado en todas las edades.
- Prácticas sexuales de riesgo.
- Infecciones de transmisión sexual (ITS). Hombre
- Violencia contra la mujer.

Escribe dentro del paréntesis una **X** en las acciones que puedes realizar con tu pareja para cuidar su salud sexual y reproductiva.

- () Acudir oportunamente al centro de salud.
- () Planificar cuándo y cuántos hijos tener.
- () Usar condón para evitar infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA o algún embarazo no planeado.
- () Tener relaciones sexuales de común acuerdo.

Las y los migrantes se enfrentan cotidianamente a diversos problemas de salud sexual y reproductiva, ya que existe un alto índice de migrantes que padecen infecciones de transmisión sexual.

La lejanía de la pareja y de la familia, el aislamiento y el hacinamiento en el trabajo y en el lugar donde viven, muchas veces, lleva a los migrantes a tener amigos, amigas y otras parejas para no sentirse solos o solas, con ellas procuran divertirse y compartir tristezas y alegrías, es frecuente que no tomen en cuenta las medidas necesarias de protección, lo que incrementa el riesgo de adquirir alguna infección de transmisión sexual.



▼ Sabías que...

Los hombres se involucran en el cuidado de su salud sexual y reproductiva y de la pareja cuando:

- Toman actitudes de respeto hacia la pareja y su cuerpo.
- Usan el condón para prevenir un embarazo no planeado o la adquisición de alguna infección de transmisión sexual.
- Participan en la toma de decisiones en la planificación familiar.
- Se involucran en el embarazo, parto y crianza y educación de los hijos e hijas.

Actividad 40

Lee el folleto *Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)*, incluido en tu paquete modular, y escribe cómo se manifiestan en hombres y en mujeres.

Infección de transmisión sexual (ITS)	¿Cómo se manifiesta en los hombres?	¿Cómo se manifiesta en las mujeres?
Gonorrea		
Chancro blando		
Herpes genital		
Virus del papiloma humano		



Lee en tu Libro de lecturas *Testimonios de Mujeres Migrantes*, el apartado “Hay aves que cruzan el pantano sin mancharse” y contesta las preguntas.

¿Por qué les explicaba Lucy a sus clientes la importancia de utilizar condón en una relación sexual?

Escribe el nombre de tres infecciones de transmisión sexual que puede adquirir Lucy si no utiliza protección al tener relaciones sexuales.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Los estudios médicos que se realiza Lucy le sirven para saber si no está enferma de:

Escribe qué otros estudios se realiza Lucy.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Todas las personas estamos en riesgo de adquirir alguna infección de transmisión sexual, si tenemos relaciones sexuales sin protección. Las infecciones son causadas por diferentes microbios como bacterias, parásitos, hongos y virus. Las que se producen por virus como el de la Inmunodeficiencia Humana, VIH/SIDA, y el del Papiloma Humano, VPH, hasta la fecha no tienen cura y pueden ser mortales.

Los síntomas más frecuentes que se pueden detectar con facilidad en hombres y en mujeres son:

- Dolor, ardor, comezón e inflamación en o alrededor de los órganos sexuales externos.
- Úlceras, ronchas o ampollas en o alrededor de los órganos sexuales, boca o ano.
- Ardor y dolor al orinar.
- Orinar continuamente.
- Inflamación de ganglios inguinales.
- Secreción maloliente a través de la vagina en mujeres y a través del pene en hombres.
- Verrugas o condilomas en los órganos sexuales externos, en mujeres en la vulva, en los hombres en el pene y el escroto, tejido que cubre a los testículos, en ambos en el periné y en el ano; en los órganos sexuales internos como la vagina, cuello del útero (de ahí su relación con el desarrollo del cáncer del cuello uterino) o el recto.
- Cambios en el color de la orina.
- En las mujeres dolor abdominal bajo y dolor intenso en la vagina durante las relaciones sexuales.

Para tener relaciones sexuales es necesario llevar a cabo medidas de precaución como:

- No tener relaciones sexuales si sospechas que la otra persona tiene alguna infección de transmisión sexual (ITS).
- Practicar el “sexo seguro”, es decir, evitar la penetración.
- Realizar sexo protegido usando el condón de látex, lo cual te ayudará a evitar el intercambio de fluidos (preeyaculatorio, semen, sangre, secreciones vaginales o sangrado menstrual).
- Evitar compartir agujas, jeringas y otros objetos de uso personal como toallas, rastrillos y cortauñas.

Si tienes o has tenido varias parejas sexuales te recomendamos que periódicamente te realices la prueba de “Elisa”, que sirve para detectar una posible infección del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH/SIDA), si tienes algún malestar en tus órganos sexuales acude al centro de salud.

De los casos registrados de SIDA, en el país, entre 1983 y noviembre de 2004, 16.2% corresponde a mujeres.

Instituto Nacional de las Mujeres. *Perfil de mujeres y hombres en México*. 2ª edición, México, 2004.

Actividad 41

Escribe dentro del paréntesis una **X** a las acciones que realizas para tener una salud sexual y reproductiva responsable.

- () Acudo al centro de salud para conocer sobre temas de sexualidad, planificación familiar, maternidad y paternidad, prevención de infecciones de transmisión sexual, entre otros.
- () Me comunico con mi pareja y nos ponemos de acuerdo en el uso de métodos anticonceptivos, y el número y espacio entre un hijo y otro.
- () Ambos respetamos nuestras decisiones y llegamos a acuerdos.

¿Qué otras acciones llevas a cabo para vivir una vida sexual sana y responsable?

Todos los hombres y las mujeres podemos decidir con quién, cuándo y cómo tener relaciones sexuales, los hijos que deseamos tener y qué métodos de planificación familiar usar. La comunicación y la confianza entre la pareja son elementos importantes para tener una salud sexual y reproductiva sana y responsable.

Te sugerimos que acudas a tu centro de salud para solicitar información acerca de cómo puedes mantener una salud sexual y reproductiva sana y responsable.

Actividad 42

Lee el documento “Derechos sexuales” que aprobó la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS), el 26 de agosto de 1999, que se encuentra en tu paquete modular.

Escribe tres derechos sexuales y reproductivos que no conozcas.

1 _____

2 _____

3 _____



Lee en tu libro *Testimonios de Mujeres Migrantes*. “Me dejé envolver por él”, y contesta las preguntas.

¿Crees que Claudia ejerció su derecho *a la toma de decisiones libres y responsables*? Explica tu respuesta.

¿De qué manera el esposo de Claudia **no** respetaba sus derechos?

De acuerdo con el derecho al placer sexual y a la expresión emocional, ¿crees que Claudia tenga una vida sexual satisfactoria?

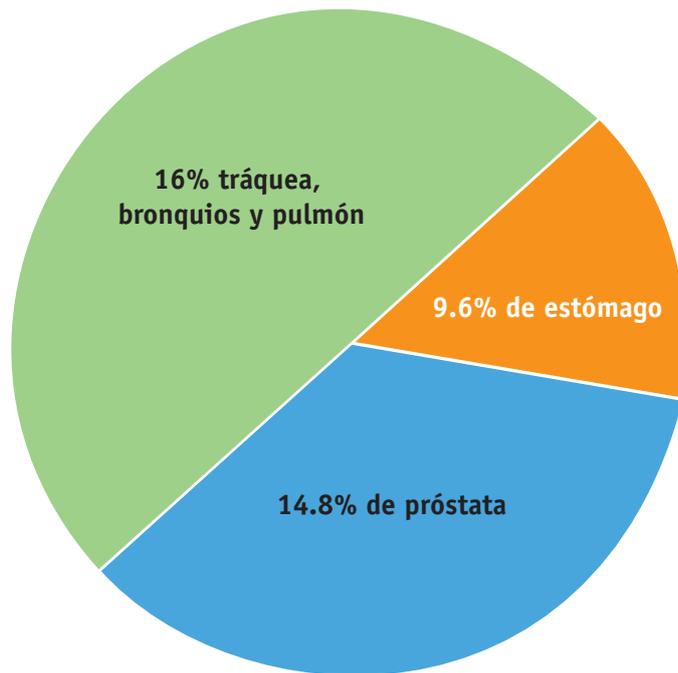
Sí () No () ¿Por qué?

▼ Sabías que...

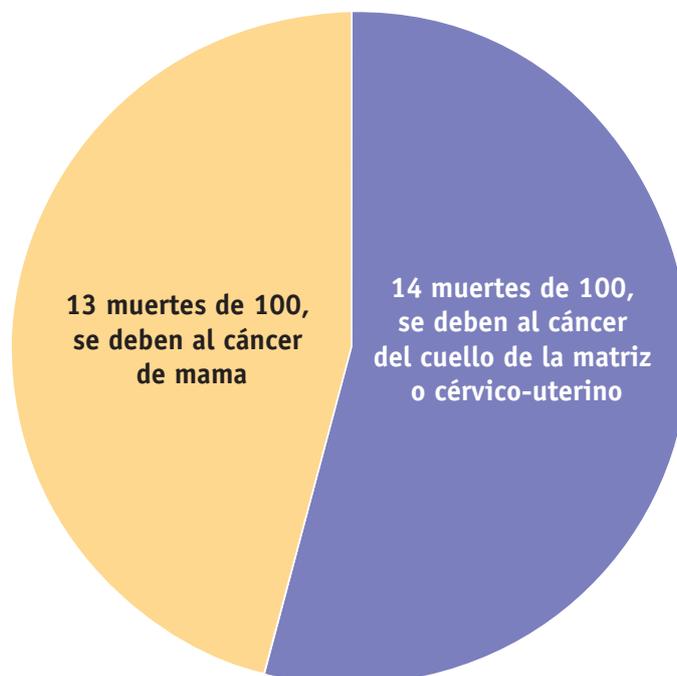
Las personas expresamos nuestros derechos sexuales y reproductivos al:

- Tomar decisiones con responsabilidad sobre nuestra sexualidad.
- Respetar a las otras personas en sus características y en lo que quieren o no quieren hacer.
- Buscar información oportuna y verdadera sobre salud sexual y reproductiva.
- Recibir orientación legal y atención médica y psicológica en caso de abuso sexual y/o violación.
- Tener acceso a los servicios de salud para recibir orientación sobre planificación familiar.

Principales causas de muerte por cáncer en hombres



Principales causas de muerte por cáncer en Mujeres



En los hombres, de las tres principales causas de muerte por cáncer, 16% corresponde a cáncer de tráquea, bronquios y pulmón; 14.8% al de próstata; y 9.6% al de estómago.

El cáncer en órganos reproductivos es el que más muertes causa en las mujeres, ya que de cada 100 muertes, 14 se deben al del cuello de la matriz o cérvico-uterino y 13 al de mama.

En las mujeres migrantes la muerte por tumores malignos también va en aumento, sobre todo por cáncer cérvico-uterino o del cuello de la matriz y el de mama, por ello, es necesario contar con información verdadera y oportuna, atención médica y seguimiento de las mujeres migrantes en el lugar donde viven y trabajan.

Actividad 43



Lee el tríptico *Las mujeres decimos no al cáncer*, y contesta el ejercicio.

Escribe con tus palabras, ¿qué es el cáncer?

Escribe cuatro condiciones que pueden causar el cáncer cérvico-uterino.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

¿Qué infección de transmisión sexual puede favorecer el desarrollo del cáncer cérvico-uterino? Escribe también cómo se manifiesta.

Cuando una mujer está infectada por el Virus del Papiloma Humano, ¿qué partes de su cuerpo se ven afectadas?

Escribe con tus palabras en qué consiste la prueba de Papanicolau.

La infección por Virus del Papiloma Humano (VPH) se transmite a través de las relaciones sexuales sin protección y no tiene cura.

Existen más de cien tipos de este virus, muchos son controlables, si se detectan a tiempo, algunos se han relacionado con 70% de los casos de cáncer cérvico-uterino o del cuello de la matriz. Un gran número de casos no presenta síntomas, por lo que la persona infectada no sabe que lo está, los síntomas pueden aparecer meses o años después de haber adquirido la infección. Generalmente empieza a manifestarse a través de una lesión parecida a una verruga que al ir multiplicándose toma una forma parecida a una coliflor o racimo de uvas, llamado condiloma.

A través de la prueba de Papanicolau, para mujeres, o de un estudio de sangre en los hombres, se puede detectar la presencia del virus y seguir el tratamiento indicado.

Otro tipo de cáncer frecuente en la mujer es el de mama, aunque todas las mujeres pueden padecerlo, es necesario que sepan lo que pueden hacer para detectarlo oportunamente.

¿Qué información has escuchado acerca del cáncer de mama?

¿Sabes cómo se realiza el examen de autoexploración para detectar el cáncer de mama?

Lee tu tríptico Examen de autoexploración de mamas, observa con atención las ilustraciones y realiza el procedimiento paso a paso.

Completa el texto con las palabras: pecho, molestias, aparición, resequedad, dolor, cáncer, síntomas, etapa; según corresponda.

El _____ en su primera _____ se manifiesta con la _____ de algunos _____ como pequeñas bolitas en el área del _____, hundimiento o secreción del pezón, _____ en la piel conocida como “piel de naranja”. Generalmente no hay _____ ni _____ en su primera etapa.

Tanto el cáncer de mama como el cérvico-uterino, pueden curarse si se detectan a tiempo. En el caso del de mama la autoexploración mensual permite detectar, a través del tacto, abultamientos o pequeñas “bolitas”, que en la mayoría de los casos no son necesariamente cáncer, pero que deben ser revisadas por un especialista en el centro de salud.

Muchas mujeres por temor o vergüenza evitan tocarse, hay que tomar en cuenta que mirarte al espejo y tocarte, te permite, además de conocer tu cuerpo, detectar a tiempo alguna irregularidad que tengas en tus pechos.

¡Acude a tu centro de salud, no juegues con tu vida!

Actividad 44

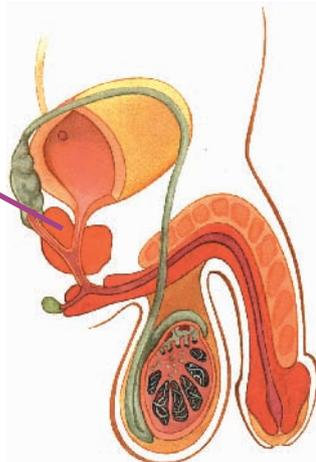
▼ Sabías que...

Algunos factores de riesgo para el cáncer de mama son:

- La alimentación inadecuada como el alto consumo de grasas y carnes, pocas frutas y verduras.
- El sobrepeso u obesidad.
- Tener el primer embarazo después de los treinta y cinco años.
- No haber amamantado.
- Salida de líquido con sangre del pezón.

¡A los hombres también les puede dar cáncer!

Próstata



Lee el tríptico *Los hombres nos protegemos del cáncer*, que se encuentra en tu paquete modular y contesta las siguientes preguntas.

Escribe tres cambios que pueden presentarse en el cuerpo del hombre para detectar a tiempo el cáncer de próstata.

1 _____

2 _____

3 _____

Escribe tres posibles causas del cáncer de próstata.

1 _____

2 _____

3 _____

¿Qué infección de transmisión sexual puede provocar el desarrollo del cáncer de próstata? Explica tu respuesta.

¿En qué partes del cuerpo del hombre pueden aparecer condilomas o verrugas?

Explica tres procedimientos que usan los hombres para revisar sus órganos sexuales.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

▼ Sabías que...

Si eres hombre y observas alguna irregularidad o presentas algún síntoma en tus órganos sexuales externos o internos, o si eres mayor de 45 años de edad, es importante que acudas al centro de salud para que te practiques un examen de la próstata. Es un procedimiento sencillo que actualmente, casi siempre, se hace mediante el análisis de una muestra de saliva o sangre.

Los diferentes tipos de cáncer no son sólo una situación de riesgo para los y las migrantes, sino para la población en general. Sin embargo, es importante recordar que si tú o tu pareja notan alguna irregularidad en su cuerpo, y particularmente en los órganos sexuales, acudan inmediatamente al centro de salud más cercano y comenten con el médico o médica sus inquietudes para que reciban la atención necesaria.

Tema 1 La salud de los migrantes

1. Subraya los factores que ayudan a tener una buena salud.

- a) Nutrición y hábitos de higiene personal.
- b) Alimentación “chatarra”.
- c) Ejercicio.

2. ¿Qué enfermedades podemos prevenir si cuidamos nuestra alimentación y hacemos ejercicio?

3. ¿A quién o a dónde acudes cuando te enfermas?

Tema 2. Prevenimos algunas enfermedades

4. Escribe tres acciones que llevas a cabo para prevenir algunas enfermedades.

a _____

b _____

c _____

5. ¿Cómo se pueden prevenir algunas enfermedades del corazón?

6. ¿Qué alimentos debes evitar para prevenir la obesidad o la diabetes?

7. ¿Cuáles son las enfermedades que padecen con mayor frecuencia las y los migrantes?

8. Escribe tres medidas de higiene para evitar la sarna, piojos y otros parásitos.

1 _____

2 _____

3 _____

Tema 3. Otros aspectos de la salud

9. Escribe tres maneras de manifestar la sexualidad.

1 _____

2 _____

3 _____

10. ¿Qué acciones realizas para tener una vida sexual y reproductiva, sana y responsable?

11. Explica ¿cómo se manifiesta el herpes genital?

12. Escribe en qué partes del cuerpo del hombre aparecen los condilomas o verrugas.

13. Escribe tres medidas de precaución que usas cuando tienes relaciones sexuales.

a _____

b _____

c _____

14. ¿Qué se puede observar en los pechos cuando los exploras con cuidado?

15. ¿Qué mujeres tienen mayor riesgo de tener la enfermedad de cáncer cérvico-uterino o del cuello de la matriz?

Hoja de Respuestas

1. a, c
2. Enfermedades del corazón, obesidad, diabetes, entre otras.
3. Médico, centro de salud, Seguro Social entre otros.
4. Lavarme las manos antes de comer y de preparar alimentos, y después de ir al baño, usar la ropa adecuada al clima, defecar en letrinas o escusado, incluir verduras y frutas en la alimentación diaria.
5. Procurar una alimentación con frutas y verduras, evitar las grasas animales y hacer ejercicio. Si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia, es correcto.
6. La comida “rápida” y la llamada “chatarra”, la que tenga muchas grasas. Si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia estás en lo correcto.
7. Enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, depresión, estrés y ansiedad; infecciones de transmisión sexual, obesidad y otras.
8. Lavar la ropa con jabón y cloro, cuidar la higiene personal (bañarse lo más seguido posible), evitar usar la ropa íntima de otra persona y, otras, según tu experiencia.
9. En la manera cómo los hombres y las mujeres nos comportamos y nos sentimos, a través de nuestros sentimientos, de la forma de vestirnos, de relacionarnos con los demás y otras, de acuerdo con el tema.
10. Acudir al centro de salud, respetar las decisiones de mi pareja y llegar a acuerdos. Acordar con mi pareja el método anticonceptivo que vamos a usar.
11. Herpes genital: es una infección que puede tener como síntomas el ardor al orinar o al tener relaciones sexuales, aparecen muchos granitos o ampollas que producen un líquido y provocan mucha comezón, después se forman costras que pueden dar lugar a lesiones ulcerosas.

12. En el pene, en el interior de la uretra, alrededor de los testículos, en el recto, en el ano y entre la zona que se encuentra entre el ano y el pene (periné).
13. No tener relaciones sexuales si sospecho que la otra persona tiene alguna infección de transmisión sexual, practicar sexo seguro, es decir, evitar la penetración, usar siempre condón, entre otras.
14. Pequeñas bolitas, hundimiento o resequedad en la piel alrededor del pezón, secreción de líquido con sangre del pezón.
15. Las mujeres que iniciaron las relaciones sexuales antes de los 18 años; que han tenido relaciones sexuales con más de una pareja; que padecen infecciones de transmisión sexual como la provocada por el virus del papiloma humano; que han tenido muchos embarazos o abortos, y las que tienen más de 30 años.

Respuestas de la página 130

Si uniste todas las frases, estás en lo correcto.

Respuestas de la página 132

Si escribiste: sarna, ácaro, blanco, piel, comezón, costras, agrietada y enrojecida es correcto.

Respuestas de la página 137

El orden de las palabras es: cuida, enfermedades, corazón, cáncer, grasas, sobrepeso, riesgo y salud.

Respuestas de la página 143

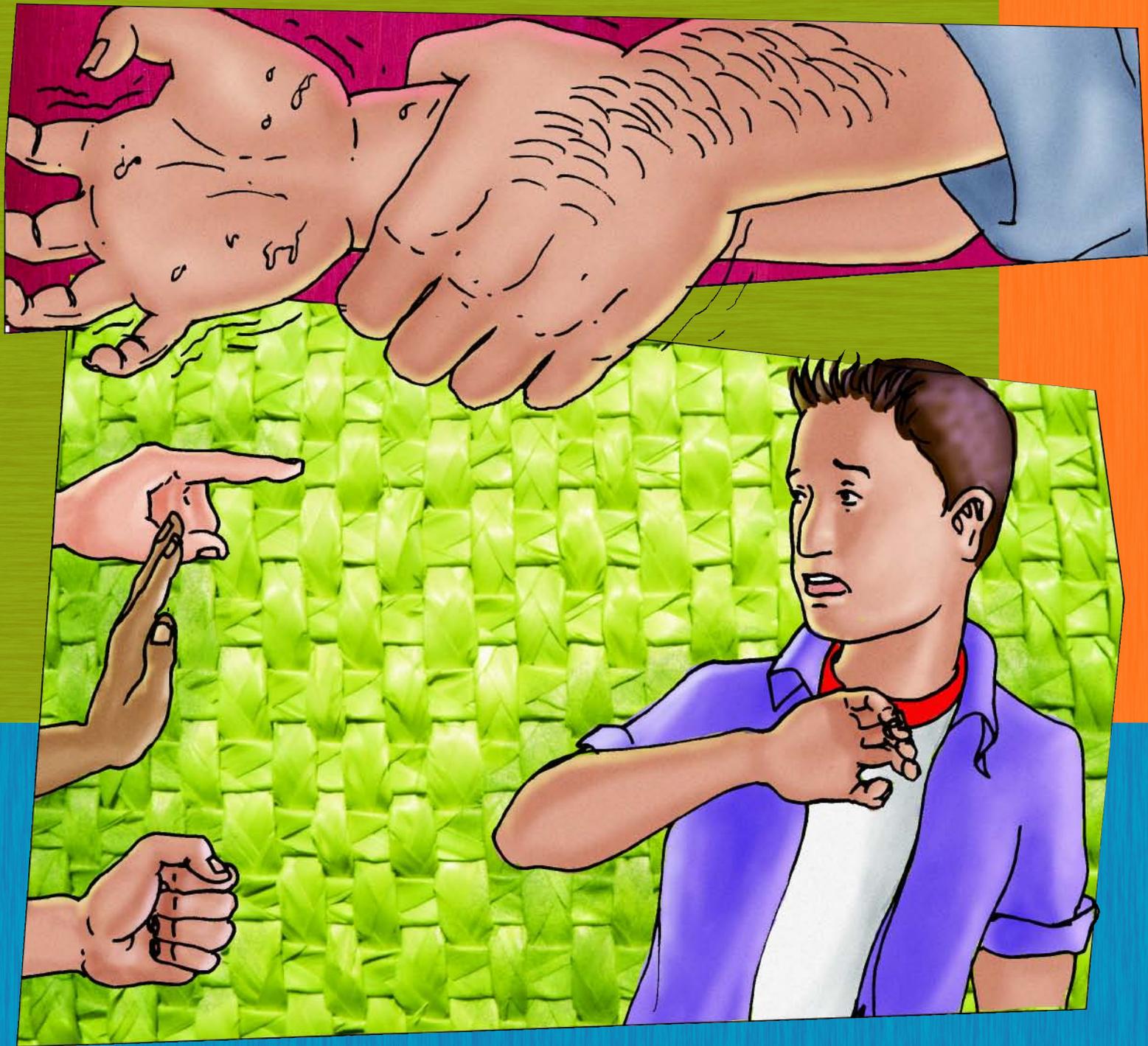
Si escribiste: vida, emociones, comportamientos, respeto, comportarnos, mujeres, físicos, atracción, reproducción, es correcto.

Respuestas de la página 148

Si uniste todas las situaciones con ambos, estás en lo correcto.

Respuestas de la página 159

Si escribiste: cáncer, etapa, aparición, síntomas, pecho, resequedad, molestias, dolor, es correcto.



La violencia, una realidad que vivimos

Muchas mujeres migrantes sufren en silencio. Debemos romper el ciclo de sufrimiento y silencio. Deberíamos caminar hacia adelante y ratificar el valor de la diversidad humana. También deberíamos estar preparados para reconocer la necesidad de la mujer por la justicia.

Mary Robinson, ex Alta Comisionada para los Derechos Humanos de la ONU

Propósitos

- Identificar la violencia familiar como una de las causas de migración de mujeres, niños y niñas.
- Reflexionar sobre la violencia que ocurre en su entorno, para tomar medidas de protección, prevención, denuncia y reclamo ante la comunidad y las autoridades responsables de la aplicación de la justicia.
- Reconocer la violencia sexual como un delito y una de las formas más crueles de abuso de poder y de autoridad que se cometen en contra de las personas, sobre todo de las mujeres, niñas y niños migrantes, para tomar medidas de prevención y denuncia.

4

A

D

A

D

N

I

1

Tema

La violencia más cercana

Propósito

- Reconocer que muchas mujeres migrantes huyen de su lugar de origen por razones de violencia familiar, y cómo, muchas veces, encuentran más violencia durante su trayecto y en su lugar de destino, con el fin de que conozcan y practiquen medidas de prevención, protección y denuncia.

La violencia familiar constituye uno de los motivos por los que algunas mujeres, niños y niñas deciden abandonar su hogar y salir de su lugar de origen para huir del maltrato que reciben de sus parejas o familiares. Sin embargo, cambiar de lugar no evita que estén expuestos a situaciones de violencia durante su viaje y en su lugar de destino.

Muchas mujeres migrantes sufren una doble indefensión, como mujeres migrantes y como mujeres maltratadas.

Actividad 45

¿Vivías violencia familiar en tu lugar de origen? Sí () No ()

¿Crees que la violencia familiar que viviste en tu lugar de origen influyó para que decidieras migrar? Sí () No () ¿Por qué?

¿Actualmente vives violencia familiar en tu lugar de residencia? Sí ()
No () Comenta algo al respecto.

Si contestaste **sí** a la pregunta anterior, menciona si la situación de violencia que vives ahora es igual o mayor a la que vivías en tu lugar de origen. Explica tu respuesta.



Lee en tu Libro de lecturas el relato “Dos veces intenté cruzar”.

Escribe dos motivos o razones que tuvo Esperanza para decidir salir del lugar donde vivía.

1 _____

2 _____

Describe brevemente la historia de alguna persona que conozcas (puede ser tu historia) que haya migrado por situaciones de violencia familiar y que actualmente también las padezca en su lugar de residencia.

¿Cómo crees que se siente esa mujer? Si describiste tu caso, menciona cómo te sientes.

¿Crees que una pareja que vive de manera violenta, puede cambiar su relación a una sin violencia, por el hecho de migrar a otro estado o país y mejorar la situación económica? Sí () No () Explica tu respuesta.

Uno de los factores que influyen para que cada día crezca más el número de mujeres migrantes es la situación de violencia familiar que viven en sus lugares de origen.

Algunas migrantes emprenden el viaje con su pareja o la alcanzan en su destino. Estas mujeres tienen la idea de que el comportamiento violento de su pareja puede cambiar al mejorar sus condiciones de vida.

Otras mujeres abandonan a la pareja que tenían en su lugar de origen, y vuelven a establecer una nueva relación con algún hombre con quien se repiten, en la mayoría de los casos, las situaciones violentas, e incluso viven con más violencia.

Muchas mujeres maltratadas y que por ello han sufrido relaciones dolorosas, buscan posteriormente un tipo de relación parecida. Están tan acostumbradas a la forma de ser de los maltratadores que llegan a creer que es el tipo de hombres que les gusta o que les “toca”.

Las mujeres con frecuencia se sienten doblemente desilusionadas, al ver que por el hecho de mejorar sus condiciones económicas, no cambia su condición de mujeres víctimas de violencia, debido a que las conductas aprendidas no se transforman automáticamente cuando la situación económica mejora.

En la mayoría de los casos son los hombres adultos de la familia quienes abusan de su poder y autoridad en contra de aquellos integrantes de la familia que consideran débiles e indefensos. Las formas más frecuentes de violencia familiar son: física, emocional, sexual y económica o patrimonial.

Aunque también hay hombres maltratados por sus parejas, éstos son minoría.

Actividad 46

Escribe una **X** en el nombre del integrante de la familia que ejerce la violencia con mayor frecuencia.

- () El padre
- () La madre
- () Las hijas
- () Los hijos
- () Otros. ¿Quiénes?

¿Por qué consideras que las personas que señalaste son violentas?

¿A quién piensas que se agrede más en la familia?

- () Hombres
- () Mujeres
- () Niños y niñas
- () Otros, ¿quiénes?

¿Por qué crees que estas personas sufren más agresiones?



Elige y copia un párrafo de dos de las historias del Libro de lecturas que exprese alguna situación de violencia doméstica.

Fíjate en el ejemplo.

Historia de Esperanza:

Salí de allá el 25 de febrero del año pasado, porque mi esposo, bueno, mi pareja, se enojó cuando conseguí trabajo.

Historia de

Historia de

¿Conoces a algún hombre víctima de violencia familiar? Sí () No ()

Menciona la manera en que es agredido por su pareja.

Escribe con tus palabras lo que significa la violencia familiar.

La mayor parte del maltrato contra los varones es de carácter emocional o psicológico, muy pocas veces los hombres son agredidos físicamente ya que, por lo general, su complexión física es más fuerte que la de la mujer.

Se cree que existen razones para justificar la violencia en la familia, como el abuso en el consumo de alcohol y las drogas, así como las preocupaciones en el trabajo, los problemas económicos, etcétera. Sin embargo, lo que provoca la violencia en la familia es la lucha por el poder y la autoridad entre los adultos, principalmente en la relación de pareja, es decir, la violencia es una forma abusiva e injustificada de tratar de demostrar “quién manda y toma las decisiones”.



▼ Sabías que...

La violencia es el abuso de poder y de autoridad mediante actos que atentan contra los derechos, la voluntad y la integridad física y emocional de las personas.

La violencia familiar se consideró hasta hace poco tiempo como un asunto privado, es decir, se guardaba como un secreto dentro del hogar. Ahora sabemos que es un asunto grave que nos interesa a todos como sociedad, porque afecta la salud física y emocional de los integrantes de la familia y repercute en nuestro trabajo, en nuestras relaciones con los demás y en todos los ámbitos de nuestra vida.

Actividad 47

Cuando vives una experiencia de violencia familiar, tú:

- () Procuras no gritar para que nadie se dé cuenta.
- () Nunca cuentas a nadie lo ocurrido.
- () Aceptas con resignación tu situación, porque crees que es “tu cruz”.
- () Mientes cuando te preguntan acerca de alguna cicatriz o moretón.

¿Qué pensarías acerca de tu vecina, si te contara que su pareja la golpea?

Escribe tu opinión acerca de la siguiente expresión “Le pego porque me provoca”.

La mayoría de las personas negamos la existencia de la violencia en

nuestros hogares y, aunque la aceptemos, muchas veces creemos que somos responsables y tenemos la culpa de las agresiones recibidas.

La persona agredida **no** puede ser la responsable de la violencia cometida en su contra, porque nada justifica que alguien use su fuerza o autoridad para cometer abusos.



La violencia es utilizada con frecuencia como demostración de autoridad y poder, porque se cree tener la razón, sin darse cuenta de que con palabras y actitudes se puede lastimar y hacer sufrir a los seres queridos.

▼ Sabías que...

Muchos hombres y mujeres se comportan de manera violenta, no porque sea un problema genético (hereditario) sino porque aprendieron desde niñas y niños a conducirse con violencia, por medio del ejemplo de los adultos. Este comportamiento, sin embargo, puede cambiar hacia una forma de convivencia en la que exista respeto, comprensión y ayuda mutua.

Existen diversas formas de violencia familiar.

Actividad 48

Lee la historia de Esperanza y menciona tres actos violentos que sufrió por parte de su pareja.

1 _____

2 _____

3 _____

¿Qué opinas de la forma en que la pareja de Esperanza trataba a su familia?

Menciona dos acciones que pueden llevar a cabo los padres para corregir a sus hijos sin utilizar la violencia.

1 _____

2 _____



Lee los fragmentos de estas historias de mujeres migrantes y escribe lo que tú hubieras hecho en lugar de los personajes.

1. *Agarró un machete, no así de filo, sino así de lado y les dio un golpe a cada uno, los hizo que se retorcieran de dolor (“Dos veces intenté cruzar”).*

2. *Me decía que en su casa se peleaban mucho... que si yo lo dejaba se iba ("Me dejé envolver por él").*

3. *Le empezó a decir cosas al niño asustándolo con unas tijeras en la mano ("Me dejé envolver por él").*

Algunas formas de violencia familiar son:

Abuso físico: cualquier acción que provoca daño físico, desde una lesión leve como una nalgada o rasguño, hasta las lesiones que ponen en riesgo la vida.

Abandono físico: ocurre cuando no se atienden las necesidades físicas de las personas como la alimentación, el abrigo y, en general, no se dan los cuidados a la salud.

Abuso emocional: abarca la indiferencia o rechazo ante las necesidades de afecto; así como en el menosprecio y humillación. Se manifiesta al negar muestras de cariño y atención, así como al tratar con ofensas, amenazas, chantajes, burlas, menosprecio o críticas.

Abuso sexual: es cualquier acto de carácter sexual que una persona impone a otra contra su voluntad, puede ir desde mostrar los órganos sexuales, hasta la violación. También se considera abuso sexual contra menores, cuando personas jóvenes o adultas tocan o acarician a un infante para obtener excitación y placer sexual.

Abuso económico o patrimonial: consiste en el incumplimiento reiterado de uno de los miembros de la pareja, en cuanto a las obligaciones de alimentación, tanto para la pareja como para sus hijas e hijos, así como el robo o destrucción de sus bienes personales o de ambos.

En la mayor parte de las familias se pasa por alto o se tolera la violencia, ya sea por costumbre o por ignorancia de que debe ser denunciada como delito. Cualquier acto de violencia que cometa una persona contra otra constituye un delito, no importa que ocurra dentro de la casa.

Actividad 49

De acuerdo con tu experiencia, escribe una **X** en la opción que elijas.

La violencia que se vive en la familia.

- Siempre se denuncia ante las autoridades.
- A veces se denuncia ante las autoridades.
- Casi nunca se denuncia ante las autoridades.
- Nunca se denuncia ante las autoridades.

¿Por qué piensas que casi nunca se denuncia la violencia familiar?



Lee la historia de Claudia en el Libro de lecturas, incluido en tu paquete modular y responde a las preguntas de acuerdo con tu opinión.

¿Consideras que la pareja de Claudia cometió algún delito contra ella?

Sí () No () ¿Cuál?

¿Por qué crees que Claudia no denunció a su pareja?

¿Qué harías en una situación parecida a la de Claudia?

Escribe tu opinión sobre la siguiente expresión: “Los problemas de la pareja son un asunto privado y deben resolverse a puerta cerrada”.

Un paso importante para prevenir y detener la violencia familiar es cambiar algunas falsas creencias, por ejemplo, pensar que los problemas de la pareja son privados, que a los hijos se les educa con golpes y amenazas o que las mujeres deben obedecer ciegamente. La violencia en la familia es un problema serio que afecta cada vez a más personas.

Una de las acciones que podemos realizar las personas agredidas para detener la violencia familiar es “romper el silencio”, es decir, pedir ayuda, salir de la casa si piensa que va a ser agredida o agredido, llamar a algún vecino, abrir las ventanas y gritar; hablarlo con personas de confianza y denunciarlo ante las autoridades. Asimismo, buscar orientación legal, médica y emocional en las instituciones cercanas a tu lugar de residencia.

Actividad 50

¿Por qué crees que las mujeres, y en especial las mujeres migrantes que sufren violencia familiar, no se atreven fácilmente a denunciar a su agresor?

¿Conoces a alguna mujer migrante que haya denunciado a algún miembro de su familia por ejercer la violencia? Sí () No () En caso afirmativo descríbelo.

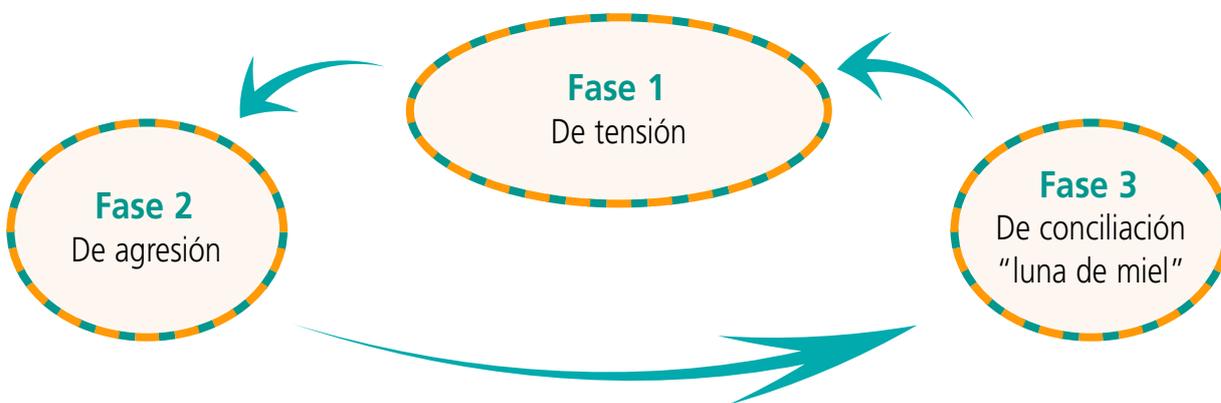


¿Qué opinas de que se denuncien ante las autoridades los actos de violencia cometidos dentro de la familia?

Una de las razones por las que las mujeres migrantes no se atreven a denunciar a sus parejas es porque tienen miedo a perder el apoyo de familiares o amigos y a quedarse solas.

La violencia en la pareja tiene formas de conducta que se repiten con cierta regularidad en todos los casos. A estas formas de conducta en las que ocurre el maltrato repetido entre dos personas unidas en una relación de pareja, se le llama **círculo de la violencia**.

El círculo de la violencia



La primera fase, llamada de tensión, se inicia con pequeños actos violentos a los que regularmente les damos poca importancia.

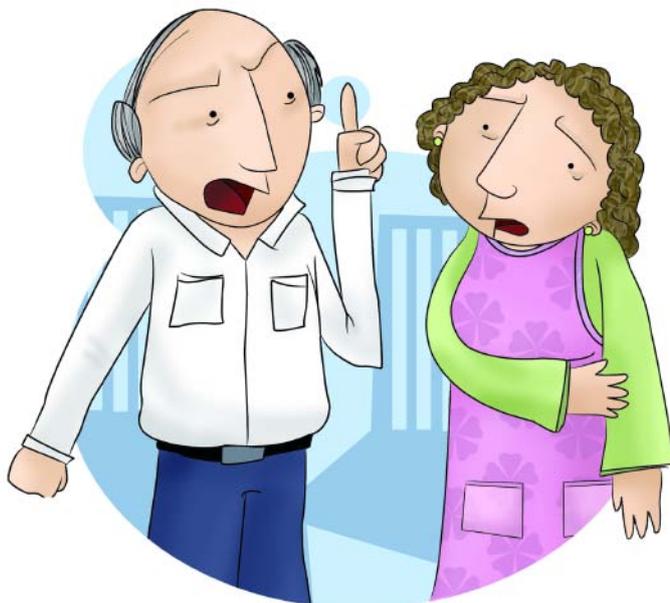
En la segunda, el agresor descarga su coraje mediante agresiones físicas, psicológicas o sexuales. Se pierde toda forma de comunicación y entendimiento.

En la fase de conciliación o “luna de miel” el agresor se arrepiente, pide perdón y jura no volver a hacerlo. Esta actitud provoca muchas veces que la mujer no se decida a terminar con la relación.

A medida que pasa el tiempo, la fase llamada de conciliación o “luna de miel” es cada vez más corta, e incluso en ocasiones ni siquiera existe, mientras la fase de agresión es cada vez más frecuente y puede conducir a la muerte.

Muchas mujeres migrantes maltratadas no denuncian la violencia de la que son víctimas por miedo a quedarse solas y sin el apoyo de sus parejas y creen que con el tiempo y con su amor las cosas pueden cambiar.

Hay también mujeres que deciden romper la atadura de la violencia y se atreven a criticar su propia manera de pensar e inician un cambio en su forma de actuar, se dan cuenta de que existen apoyos en instituciones u organizaciones, y descubren que pueden alcanzar mayor libertad, autonomía y felicidad en sus vidas. En tanto se convierten en personas que conocen y ejercen sus derechos, otras mujeres aprenden y siguen su ejemplo.



Es recomendable que las mujeres migrantes soliciten ayuda en los organismos especializados para atender este tipo de situaciones y se acostumbren a denunciar, porque sólo así puede intervenir la autoridad para proteger sus derechos y los de los miembros de la familia que también son víctimas de agresión.

En México existen instituciones y organismos que se encargan de dar asistencia, asesoría y orientación médica, legal y emocional en casos de violencia familiar, pueden ser del gobierno u organismos no gubernamentales, conocidos estos últimos como ONG.

▼ Sabías que...

La violencia contra la pareja se da en todas las clases sociales, niveles educativos, y edades. No obstante que los hombres pueden vivir alguna forma de agresión, en la mayoría de los casos las víctimas son mujeres.



Actividad 51

Investiga cuál de las siguientes instituciones existe en tu comunidad y si ofrece apoyo en casos de violencia familiar. Anota en el espacio correspondiente la dirección, teléfonos y servicios que ofrecen.

Institución	Dirección	Teléfono y horario	Servicios que ofrece
Desarrollo Integral de la Familia, DIF			
Unidades Especializadas en Delitos Sexuales			
Tribunal Superior de Justicia			
Comisión de Derechos Humanos			

Es importante que las personas migrantes ubiquen las instituciones y organizaciones no gubernamentales que ofrecen asistencia social, para que en caso de ser víctimas de algún tipo de violencia, sepan adónde acudir y qué hacer.

También es necesario saber que cuentan con el apoyo de profesionales que les pueden orientar en aspectos médicos, legales, psicológicos o emocionales, que no se sientan solas ni solos, que acudan a las instituciones correspondientes en busca de ayuda. En todo caso lo mejor es actuar para que salven su integridad física y emocional.

En casi todo México se encuentran las Unidades Especializadas de Delitos Sexuales y contra la Familia; las Oficinas de Averiguaciones Previas, de las Procuradurías Estatales de Justicia; los Centros de Desarrollo Integral de la Familia, DIF; las oficinas de las Comisiones de Derechos Humanos, y múltiples asociaciones civiles independientes conocidas como ONG, donde se orienta, atiende y se brinda asesoría médica, emocional y legal.



2

Tema

Nuestro entorno también es violento

Propósito

- Identificar los peligros y riesgos a los que se exponen los migrantes, sobre todo las mujeres, en el entorno en que se desenvuelven, para que reflexionen sobre las medidas de prevención, protección y reclamo ante la sociedad y las autoridades correspondientes.

Muchas mujeres jóvenes se trasladaron de diferentes estados y regiones del país a las ciudades fronterizas, con la esperanza de encontrar empleo y mejorar sus condiciones de vida. En muchas fábricas maquiladoras se solicita la mano de obra femenina, ya que las mujeres resisten más horas de trabajo, son más eficientes por el tipo de trabajo que realizan, se les paga menos que a los hombres, aceptan cualquier horario y porque los empleadores creen que por su condición no pretenden ascender a los puestos ejecutivos de la empresa.

Actividad 52

¿El lugar donde vives cuenta con seguridad pública? Sí () No ()

Si tu respuesta fue **no**, explica por qué carece de ese servicio

Coloca una **X** para marcar las actividades que realizas en tus días u horas libres.

- () Me reúno con amigas y amigos.
- () Atiendo a mis hijos.
- () Hago mis compras en el mercado.
- () Paseo por el centro de la ciudad.
- () Voy al cine.

Otras:

En el lugar donde vives y trabajas, ¿te has enterado de algún tipo de agresión contra las y los migrantes? Descríbelo brevemente.

Hombres migrantes

Mujeres migrantes

La falta de seguridad pública en las calles de los lugares de residencia de los y las migrantes favorece que éstos sean víctimas de robos, asaltos o secuestros, que no se atreven a denunciar ante el Ministerio Público, porque en la mayoría de los casos les solicitan información difícil de proporcionar, como la descripción del delincuente, y la denuncia no procede.

Otras agresiones en contra de las y los migrantes en su lugar de residencia son: el insulto verbal y físico en la vía pública o en lugares de reunión por su color de piel, su forma de vestir, de hablar, su estatura u otras características físicas comunes de su lugar de origen. Estas diferencias culturales han despertado, en algunos sectores de la población con más tiempo de residencia, desprecio hacia los y las migrantes y, en las autoridades, indiferencia ante todo lo que les pueda pasar en las calles.

Actividad 53

¿Por qué crees que se agrede a las mujeres migrantes cuando salen tarde de su trabajo o andan solas en las calles?

¿Qué crees que opina la gente que ya tiene tiempo de vivir en el lugar, de las agresiones de las que son víctimas las migrantes?

Escribe tres recomendaciones que les hace la gente o las autoridades a las mujeres migrantes para evitar que sean víctimas de agresiones en la calle.

- 1

- 2

- 3

Muchas mujeres jóvenes migrantes encuentran empleos mejor remunerados en restaurantes, bares, discotecas y otros lugares a los que concurren turistas extranjeros y de la ciudad con el fin de divertirse. En estos sitios las obligan a usar minifalda, a maquillarse de manera exagerada, a usar tacones altos o ropa escotada, para “atraer” a la clientela masculina; lo que las expone a que los asistentes, quienes las consideran seres inferiores u “objetos sexuales”, les falten al respeto.

Es común que estos lugares funcionen las 24 horas del día y, por tanto, que las trabajadoras cubran horarios nocturnos y al salir de su trabajo no encuentren transporte para trasladarse a su casa, que en la mayoría de los casos se encuentra alejada del centro de trabajo.

La condición de estas mujeres migrantes trabajadoras, a veces sin amistades y sin familia, las expone, además de la inseguridad en la que laboran, a la crítica y al rechazo de la sociedad en la que viven, porque las culpan de manera injusta de las agresiones de las que son víctimas.

La mayoría de las y los migrantes tienen su vivienda lejos del centro de las ciudades fronterizas, en donde no existen condiciones de seguridad, como servicios de alumbrado público, de vigilancia policíaca, esta situación favorece que convivan con delincuentes, drogadictos y miembros de pandillas, que pueden atacarlos impunemente, es decir, sin recibir castigo.

Según algunos estudios realizados, se ha comprobado que las mujeres migrantes que viven en estas zonas pueden tener hasta 80% más de probabilidad de ser asesinadas, que aquéllas que viven en los sectores residenciales de altos ingresos.

Actividad 54

Lee con atención el testimonio de Luisa y contesta.

Somos de Veracruz, mi hija Lucía y yo llegamos a Juárez hace cinco años, luego, luego encontramos trabajo en una “maquila”, ella trabajaba el turno de noche y yo el de día. Pronto nos hicimos de un cuartito, alejado

de la ciudad, y de algunos muebles. Lucía casi no salía, todo era trabajar de noche, dormir de día. Un día al llegar de trabajar, noté que Lucía no había llegado, preocupada fui a la maquiladora y ahí me dijeron que había salido a las cuatro de la mañana. La busqué por el rumbo con unos vecinos, no la encontramos. Fui a denunciar pero no hicieron caso, me dijeron con burla que mi hija “había huido con el novio”. Por más que les dije que Lucía no tenía novio, fue inútil, no hicieron nada por encontrar a mi hija... Después de un mes, apareció una noticia en el periódico, habían encontrado el cadáver de otra joven más. Fui a ver y para mi sorpresa apenas pude reconocer a Lucía por una “medallita” que llevaba, no me dejaron verla, pero oí que la habían torturado y violado. Hasta ahora no sé quién o quiénes la mataron. Desde entonces junto con familiares de otras víctimas hacemos lo posible porque se haga justicia.

¿Por qué crees que dijeron las autoridades que Lucía “había huido con el novio”?

Escribe una **X** en los motivos por los que piensas que mataron a Lucía.

- () Por andar sola de noche.
- () La querían robar.
- () Sólo por ser mujer migrante.
- () No quiso tener sexo.

Otros:

¿Por qué crees que las autoridades no hicieron nada para encontrar a Lucía?

¿A qué crees que se debe que siga en aumento el número de mujeres migrantes asesinadas?

Actividad 55

Subraya los enunciados con los que estés de acuerdo.

1. A la mayoría de las mujeres migrantes las atacan por el hecho de ser mujeres.
2. Las mujeres migrantes tienen la “culpa” de que las secuestren y maten.
3. Las mujeres migrantes tienen derecho a trabajar de noche.
4. Todas las mujeres podemos vestir como queramos, sin que, por ello, nos falten al respeto.
5. A los y las migrantes los atacan por igual.

¿Tú consideras que secuestran, torturan y matan sólo a las mujeres migrantes en las ciudades fronterizas? Sí () No () ¿Por qué?

En la violencia que se da en nuestras calles y en nuestro entorno intervienen muchos factores, por ejemplo, la agresión que puede ser ejercida por individuos aislados o por grupos delictivos organizados que tratan de mostrar su poder. Hasta el momento, se habla de muchas razones para que los agresores actúen así, hay cientos de rumores, pero ninguno de ellos ha sido plenamente comprobado.

Cuando un grupo delictivo organizado violenta y asesina a personas, muchas veces recurre a la “compra” de la protección y el silencio de otras personas o sectores sociales que tienen la manera de encubrirlos y hasta apoyarlos. Esto conduce a lo que llamamos impunidad, es decir, a que no se persiga ni se castigue a los culpables de un crimen o de un delito.

Por lo anterior, es muy importante que las personas que habitan en los lugares donde se cometen las agresiones, así como toda la sociedad de un estado o país, se mantengan informadas, den a conocer lo que saben y se sumen a las acciones de denuncia y de búsqueda de mecanismos para que se aplique la ley.

Gran parte de la violencia impune que se da en nuestras ciudades se dirige hacia las mujeres y hacia las niñas. Cuando la impunidad se apodera de una sociedad, nadie está a salvo de sufrir una agresión o de perder la vida, aunque no sea migrante o lleve mucho tiempo viviendo en el mismo lugar.

Una de las razones más importantes es que las personas o grupos que agraden a las mujeres, así como quienes los encubren y solapan, consideran a las mujeres inferiores, “malas”, “sucias” y sin derechos.

▼ Sabías que...

Cuando se selecciona especialmente a las mujeres para agredirlas y quitarles la vida, debido a las ideas equivocadas que no permiten una convivencia pacífica, se dice que se cometen feminicidios.

Actividad 56

Lee con atención la historia de Martha y contesta las preguntas.

Martha y Adrián son originarios de un pueblo del estado de Veracruz, llegaron a Ciudad Juárez, Chihuahua, hace tres años, con la ilusión de trabajar y tener una mejor vida. Ella entró a laborar en una maquiladora, por 60 pesos diarios, no sabe exactamente qué hace: “controlo que una cajita de metal con piezas sueltas encaje bien en una máquina...”. Fuera de la fábrica la espera un autobús, que después de hora y media de trayecto la deja a treinta cuadras de la colonia donde vive a las orillas de la ciudad. Tiene miedo de caminar sola, porque sabe que por el rumbo han desaparecido muchas mujeres jóvenes como ella y luego las encuentran muertas con signos de tortura y estrangulamiento. Su esposo falleció hace un año en un enfrentamiento de pandillas. Desde entonces lleva consigo un spray paralizante y unas tijeras: “Por si me quieren hacer algo”.

¿Por qué Martha tiene miedo de caminar por las calles de su colonia?

¿Tú piensas que el spray y las tijeras le puedan servir para evitar alguna agresión? Sí () No () ¿Por qué?

Martha trabaja en una corporación estadounidense de automóviles. ¿Qué crees que hace en su trabajo?

Escribe tres medidas de protección y de cuidado que llevan a cabo las mujeres migrantes en tu lugar de residencia.

1 _____

2 _____

3 _____

Desde 1993, de manera continua y parecida, se han registrado muchos femicidios, en su mayoría de migrantes jóvenes, trabajadoras de las fábricas maquiladoras, empleadas en servicios turísticos o domésticos, en todas las ciudades fronterizas, principalmente en Ciudad Juárez, Chihuahua. Actualmente, a pesar de que la sociedad mexicana y extranjera pugnan porque se descubra y castigue a los culpables, muy pocos se han aclarado.

Algunas recomendaciones que hacen la sociedad y las autoridades, difíciles de seguir para las mujeres migrantes trabajadoras son:

- Evitar calles oscuras y desoladas.
- No hablar con extraños.
- No vestir de manera “provocativa”.
- Llevar un silbato.
- Pedir a alguien que las espere en la parada del camión o en la esquina de su casa.
- Si sufren algún ataque no griten ¡Auxilio!, griten ¡Fuego!, así más gente hará caso a su llamado.

Estas recomendaciones significan que las mujeres migrantes trabajadoras tienen que vivir como en “cautiverio”, porque no cuentan con las garantías mínimas de seguridad y protección social, es decir, se atenta contra derechos fundamentales de los seres humanos como el derecho a la vida, al trabajo y a la libertad.



¡Necesitamos educarnos para la paz!

Existen alternativas para eliminar los comportamientos violentos cometidos en la mayoría de los casos por los hombres; se requiere que en la familia eduquemos a nuestros hijos e hijas, desde la infancia, para construir nuevas formas de relación entre mujeres y hombres, basadas en el respeto y la igualdad.

3 Tema Nos exponemos a la violencia sexual

Propósito

- Reconocer que la violencia sexual es un delito que afecta particularmente a las mujeres, niñas y niños, sobre todo si son migrantes, para que reconozcan su condición de indefensión y tomen medidas para prevenirlo y en caso de ocurrir, acudan a denunciarlo.

Las mujeres migrantes se encuentran en situaciones de extrema indefensión al vivir cerca de la frontera o al cruzarla en busca de una vida mejor. Dentro de las situaciones que directamente las afectan está el hecho de que al migrar son víctimas de innumerables abusos y con frecuencia viven violencia sexual.

Actividad 57

Escribe en el lugar que corresponda el nombre y a qué se dedican algunas mujeres que conozcas.

Observa las siguientes imágenes y contesta las preguntas.

Nombre	Actividad a la que se dedica
1	
2	
3	
4	



¿Crees que las mujeres de estas dos imágenes pueden estar expuestas a la violencia sexual? Sí () No () ¿A qué se exponen?

¿Conoces el caso de alguna mujer migrante que haya vivido algún tipo de violencia sexual durante el desempeño de su trabajo? Sí () No () Describe la historia sin incluir nombres.

Las mujeres migrantes regularmente se emplean en trabajos que se prestan a la violación de sus derechos humanos. El servicio doméstico, las industrias maquiladoras y del entretenimiento (bares, restaurantes) son empleos en donde las explotan con frecuencia y, en ocasiones, sus patrones las someten a la violencia física y/o sexual.

La violencia contra mujeres generalmente involucra a autoridades y particulares, ya sean funcionarios de migración, aduanas, elementos de las fuerzas armadas, policías, empleadores en sus países de origen o a sus compañeros varones durante el tránsito migratorio.

Actividad 58

Menciona tres de las formas más comunes de violencia sexual contra las mujeres migrantes y quiénes las cometen. Fíjate en el ejemplo.

Forma en que se violenta sexualmente a una mujer migrante	Persona que la violenta
Tocamientos y caricias en contra de su voluntad.	Familiares y paisanos con quienes vive.

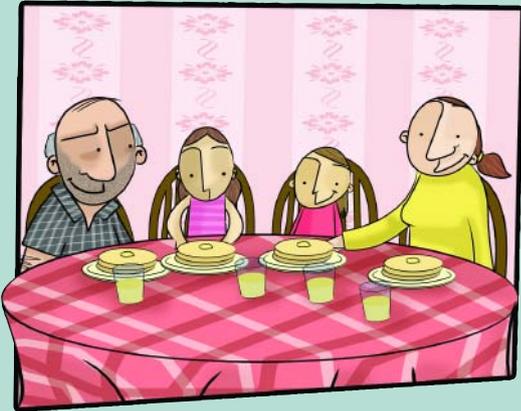
¿Para ti qué es la violencia sexual?

La violencia sexual es la imposición de ideas y actos sexuales de una persona a otra, por ejemplo: obligar a alguien a mostrar los órganos sexuales, imponerle tocamientos o caricias, forzarla a ver pornografía, espiarla o penetrarla con el pene o con objetos, u obligarla a tener relaciones sexuales. Estos actos violentos pueden realizarse con o sin el consentimiento de la persona, mediante amenazas o chantaje.

Actividad 59

Lee la historieta de Jaime y Mariquita y contesta el ejercicio.

JAIME Y MARIQUITA



Mariquita,
¿cómo se ha
puesto guapa!

Gracias señor
Márquez, favor
que me hace.



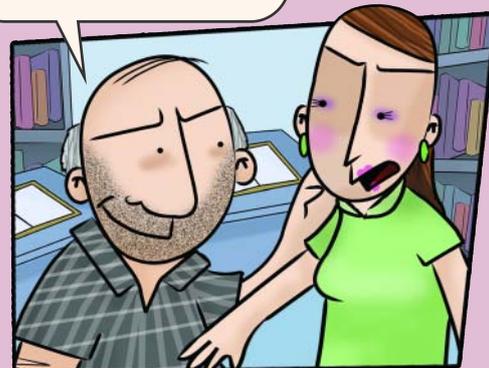
JAIME SE ACERCA A MARIQUITA E INTENTA ACARICIARLA

No, se lo digo en serio.
¡Mire!, yo puedo ser
muy generoso con
usted, si es más amable
conmigo, le puedo
conseguir un puesto
mejor, donde no
trabaje tanto.

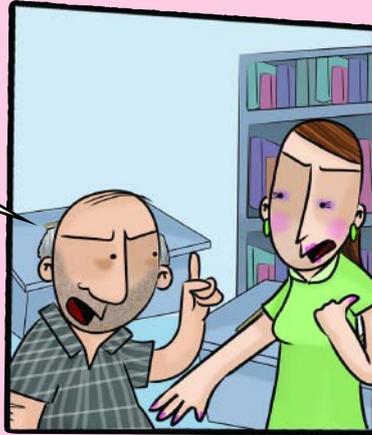
Como cree
usted que yo
voy aceptar
eso!, ¡claro
que no!

Ya lo sé que no, pero
me gustas y por eso
quiero "ayudarte".
No le digas a nadie,
ya verás que podrás
comprarles a tus
hijos lo que quieren.

¡Oiga señor
Márquez! yo no le
he dado motivos
para que me falte
al respeto.



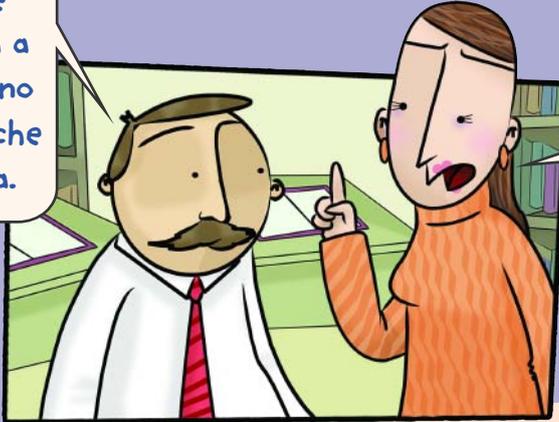
Es mejor que no lo hagas, de lo contrario te va a ir peor.



Voy a acusarlo con el señor Martínez.

AL DÍA SIGUIENTE MARIQUITA RECIBE UNA NOTIFICACIÓN DEL SR. GONZALO.

Mariquita desde mañana comienza a trabajar en el turno de las 12 de la noche a 8 de la mañana.



Pero... ¿Por qué? siempre he estado en el turno de la tarde para poder llevar a mis hijos a la escuela, cumplo con mi trabajo, casi no falto. Eso me va a afectar mucho.

MARIQUITA Y EL SEÑOR GONZÁLEZ SE ENCUENTRAN EN LA OFICINA, MARIQUITA CON CARA DE ENOJO, TIENE EL SIGUIENTE PENSAMIENTO:

Son órdenes del señor Márquez



¡Viejo condenado, me cambió de turno por no aceptar sus insinuaciones!

¡TERMINO DE TRABAJAR LA QUINCENA COMPLETA Y MEJOR RENUNCIO!

Escribe qué quiso decir el señor Márquez con la expresión “puedo ser muy generoso con usted”.

¿Crees que el jefe de Mariquita abusa de su poder y autoridad?

Explica por qué:

¿Qué sentimientos experimentó Mariquita con la propuesta del señor Márquez?

- () Culpa
- () Coraje
- () Temor
- () Confusión

¿Qué le recomendarías a Mariquita ante esta situación en lugar de renunciar?

Las mujeres migrantes se enfrentan a diferentes tipos de violencia, una de ellas es la violencia sexual. Es muy común que en el espacio laboral las mujeres se vean presionadas por los jefes y jefas, quienes abusan de su

poder y autoridad mediante amenazas, insinuaciones verbales insistentes y ofrecimientos de beneficios para conservar su trabajo, o lograr un aumento de sueldo, a cambio de “favores sexuales”, a este delito se le llama **hostigamiento sexual**.

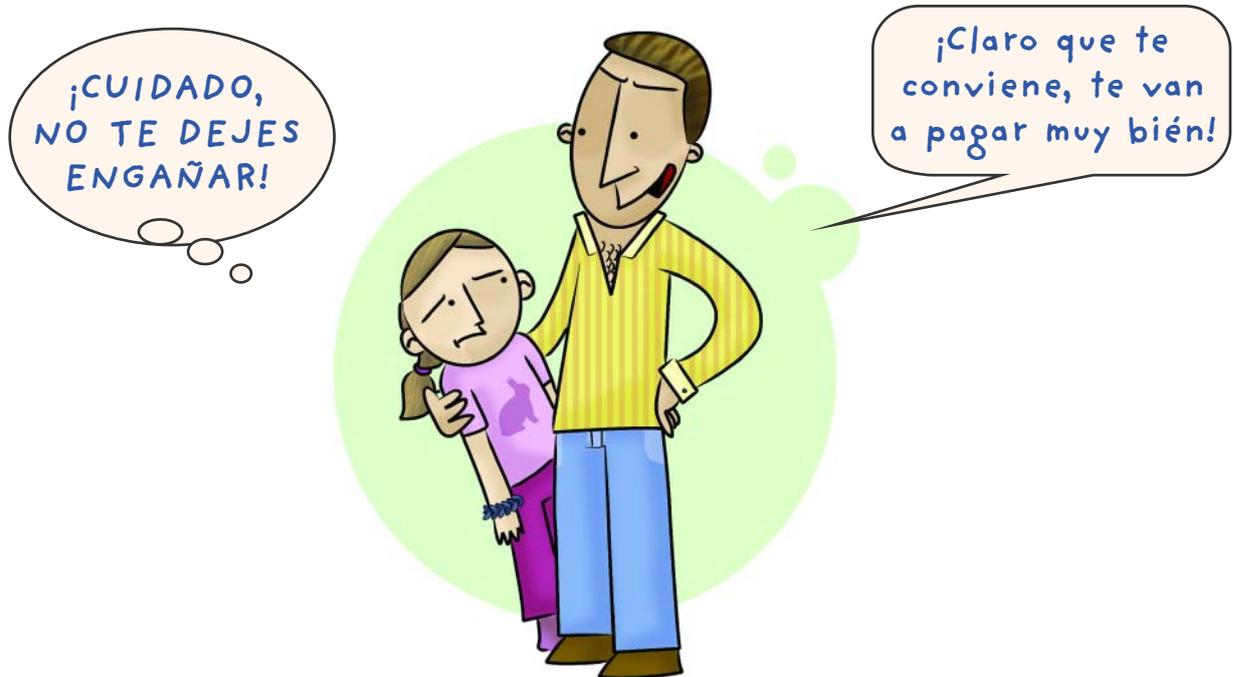
▼ Sabías que...

Algunas mujeres ante el temor de ser despedidas deciden acceder a las demandas sexuales, pero aunque acepten, el hostigamiento sexual es un delito que podemos denunciar.

La migración de menores de edad solos, es decir, no acompañados, ha aumentado considerablemente como consecuencia de la violencia y la desintegración familiar.

Actividad 60

¿A qué crees que se debe que haya niñas y niños de muchos lugares de la frontera que se encuentran solos y vagabundeando lejos de su lugar de origen?



Menciona dos peligros o riesgos a los que se expone una niña o un niño migrante que vive en la calle.

1 _____

2 _____

3 _____

Si conoces la historia de una niña o un niño migrante que viva en la calle, coméntala sin incluir nombres.

¿Crees que las niñas y niños que viven con su familia están a salvo de la violencia sexual? Sí () No () Explica tu respuesta.

Si conoces el caso de algún niño o niña migrante que haya sido abusado o abusada sexualmente, comenta la historia, sin incluir nombres.

Hay niñas y niños de padres mexicanos nacidos en Estados Unidos, cruzan a México para visitar a sus familiares, pero a su regreso, si no saben inglés, las autoridades fronterizas de Estados Unidos, pueden confundirlos con migrantes ilegales, aunque tengan sus papeles en regla.

Otros menores viajan solos para intentar pasar hacia Estados Unidos en busca de empleo, algunos lo logran, y a muchos los regresan. Otros más intentan reunirse con sus familiares que trabajan en Estados Unidos y no lo logran.

Muchas de estas niñas y niños se quedan en las ciudades fronterizas y viven en la calle, exponiéndose a una vida llena de peligros, donde existen bandas, delincuencia, vagabundaje, abuso sexual y drogas.

Otros niños y niñas viven la mayor parte del tiempo en la calle, simplemente porque son hijos de padres que requieren trabajar todo el día, y que no están vigilados, están descuidados y con facilidad entran a formar parte de la vida callejera.

A algunos niños y niñas los utilizan como “burros”, es decir, para transportar en su cuerpo o entre sus ropas armas o drogas. También son prostituidos y explotados por adultos que los obligan a trabajar en bares, restaurantes, salas de fiesta y videos.



Actividad 61

Lee la siguiente historieta y contesta el ejercicio.

MARTINA Y ERNESTO SON ORIGINARIOS DEL ESTADO DE MICHOACÁN, VIVEN EN CHIHUAHUA DESDE HACE DOS AÑOS EN UN CUARTO QUE RENTAN ENTRE ELLOS Y OTROS TRES HERMANOS DE MARTINA.



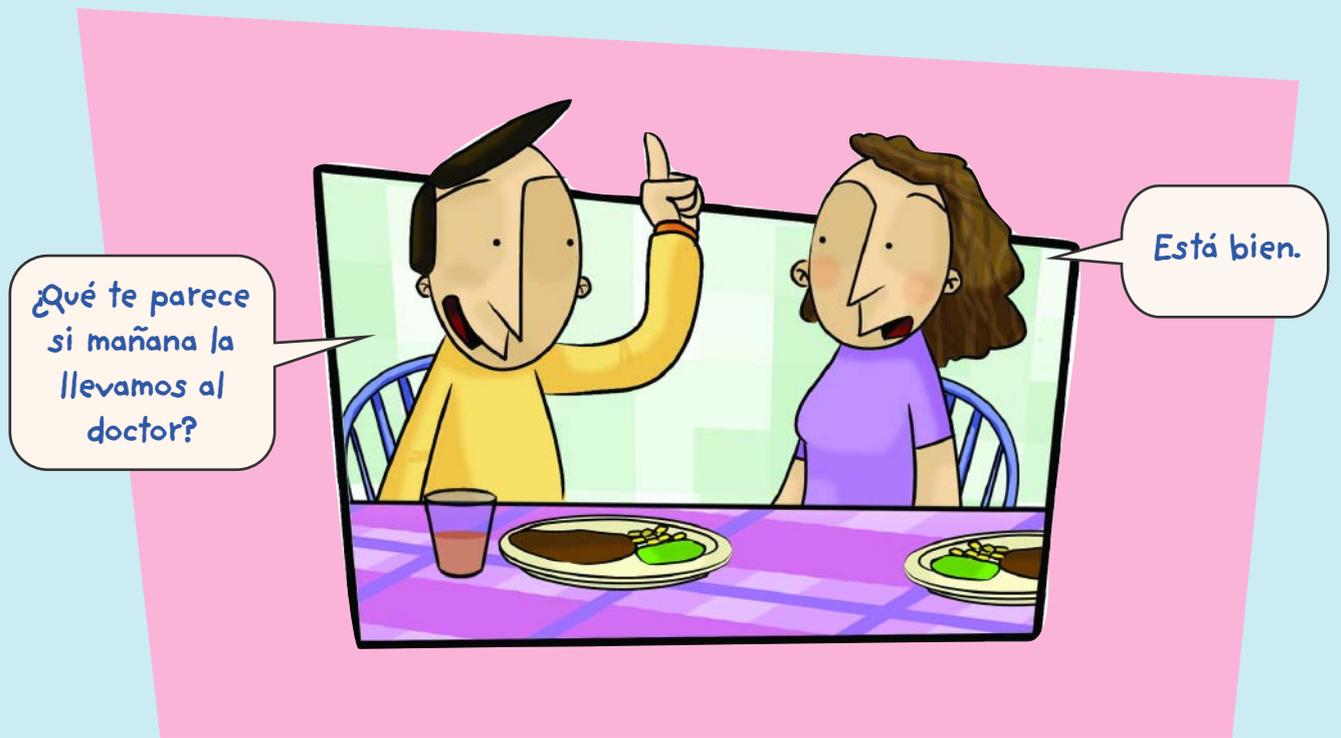
Ernesto, hace unas semanas que Mayra ha estado muy rara, casi no come, no habla, la veo triste. Sus calificaciones en la escuela han bajado.

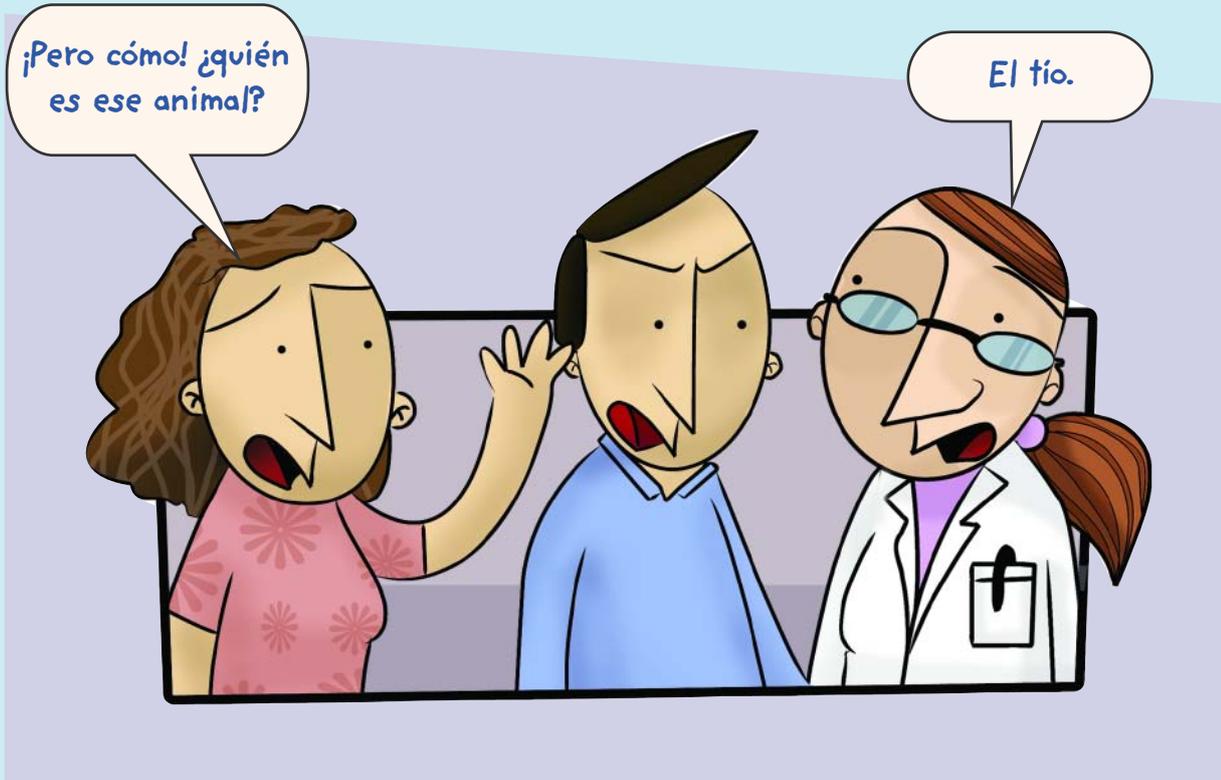
Ha de ser porque ya está entrando en la edad de la "punzada", ya sabes, las adolescentes se ponen intratables.



No, la niña no es así. Le pregunto qué le pasa y como que quiere decirme algo y no puede, llora, anda muy triste y en ocasiones muy enojona.







Subraya la respuesta, según la historieta. ¿Qué relación tiene el agresor con la víctima?

Desconocido

Padre

Pariente

Amigo

¿Crees que la familia denunció el hecho ante las autoridades correspondientes?
Sí () No () ¿Por qué?

¿Por qué no creyó Martina lo que decía su hija?

¿Qué malestares físicos y emocionales presentó Mayra?

Menciona tres formas en que podemos evitar el abuso sexual y/o la violación en menores de edad.

1 _____

2 _____

3 _____

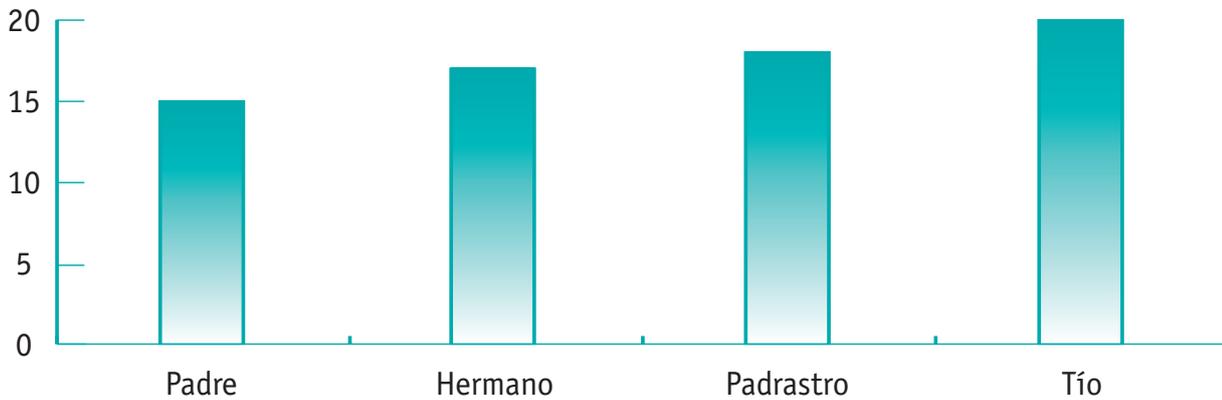
Las personas que migran, en ocasiones, tienen que convivir con miembros de su propia familia como tías, tíos, primos, primas, e incluso con otras

familias de quienes desconocen sus costumbres y formas de ser; viven en espacios pequeños que les restan privacidad. Esta circunstancia puede propiciar situaciones de riesgo para el abuso sexual y/o violación en contra de las mujeres, niñas y niños.

Actividad 62

Lee con atención los siguientes datos estadísticos sobre abuso sexual infantil y contesta las preguntas.

Abuso sexual por familiares cercanos



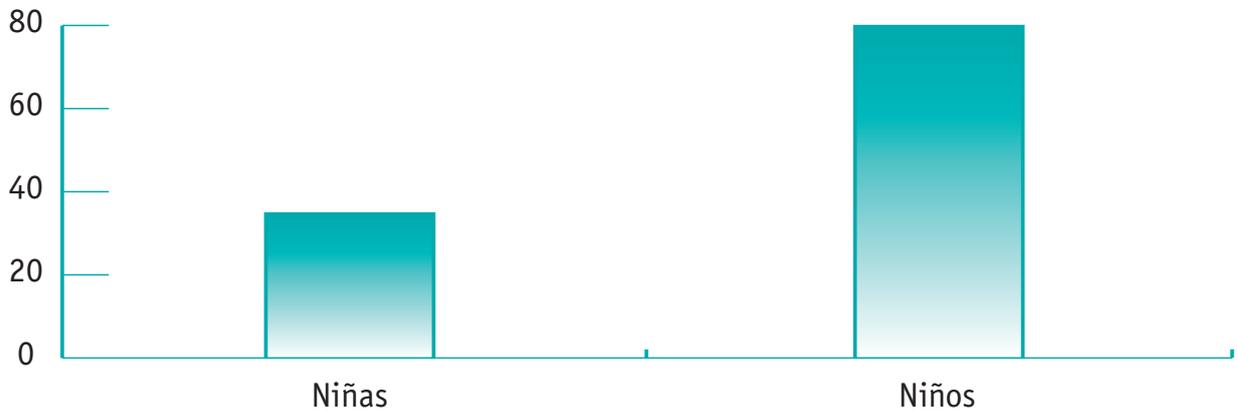
De acuerdo con la gráfica, ¿qué familiar comete con mayor frecuencia abuso sexual?

¿Por qué crees que los padrastros abusan sexualmente de los menores?

Escribe tres recomendaciones a los padres para que no abusen sexualmente de sus hijos e hijas.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Abuso sexual por sexo



¿Por qué crees que los familiares cercanos son los que abusan de los niños y de las niñas?

Muchas niñas y niños pueden ser víctimas de abuso sexual y/o violación por parte de familiares cercanos, incluso a lo largo de varios años. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, INEGI, 2003, las víctimas son: niñas 77%, niños 33%. Los que abusan sexualmente de ellos son: 19% el hermano, 18% el padrastro, 16% el tío y 15% el padre.

El abuso sexual y/o la violación pueden ocurrir mediante el uso de la fuerza física, amenazas, chantajes y/o intimidaciones y en todos los casos es un delito que se puede denunciar. Las huellas visibles en las víctimas de abuso sexual y/o violación, en ocasiones, hacen menos daño en relación con el perjuicio emocional que provocan en las personas que la padecen o la presencian.

Los niños y las niñas, pueden presentar malestares físicos sin motivo aparente, como dolores de cabeza o de espalda, cansancio y/o palpitaciones, falta de sueño o sueño excesivo e inexplicable, agotamiento físico general.

En la mayoría de los casos, los menores rara vez cuentan lo que les está ocurriendo, debido a que su abusador los amenaza para que no digan nada, les asegura que no les van a creer y que van a ser castigados.

Es importante que las madres, padres o adultos de la familia fortalezcan en los niños y niñas la seguridad y confianza en sí mismos, por ello, es necesario que aprendan a:

- Reconocer que su cuerpo es suyo y que nadie lo puede tocar sin su consentimiento.
- A diferenciar entre caricias de afecto y caricias malintencionadas y a rechazar estas últimas.
- Poner límites ante situaciones que los hagan sentir vergüenza, malestar o temor, es decir, que pueden no obedecer y decir no quiero.
- A decir lo que les pasa con la confianza de que les vamos a creer.

▼ Sabías que...

La violación sexual es la penetración del pene o de algún objeto en la vagina, boca o ano. Es un acto de abuso de poder y autoridad que cometen con mayor frecuencia los hombres contra las mujeres, niños y niñas. Es un delito que debemos denunciar.

Actividad 63

Investiga en la Procuraduría General de Justicia del Estado donde radicas, cuál es el procedimiento para realizar una denuncia sobre los delitos de abuso sexual y/o violación.

¿A dónde se puede acudir para denunciar los delitos sexuales?

- Oficinas de Averiguaciones Previas de las Procuradurías Estatales de Justicia.
- Secretaría de Educación Pública.
- Unidades Especializadas de Delitos Sexuales y contra la Familia.
- Instituto Federal Electoral.
- Derechos Humanos.

De acuerdo con tu experiencia, escribe una **X** dentro del paréntesis ¿A qué lugar puede acudir una persona víctima de violencia sexual para recibir atención médica, emocional o psicológica y legal?

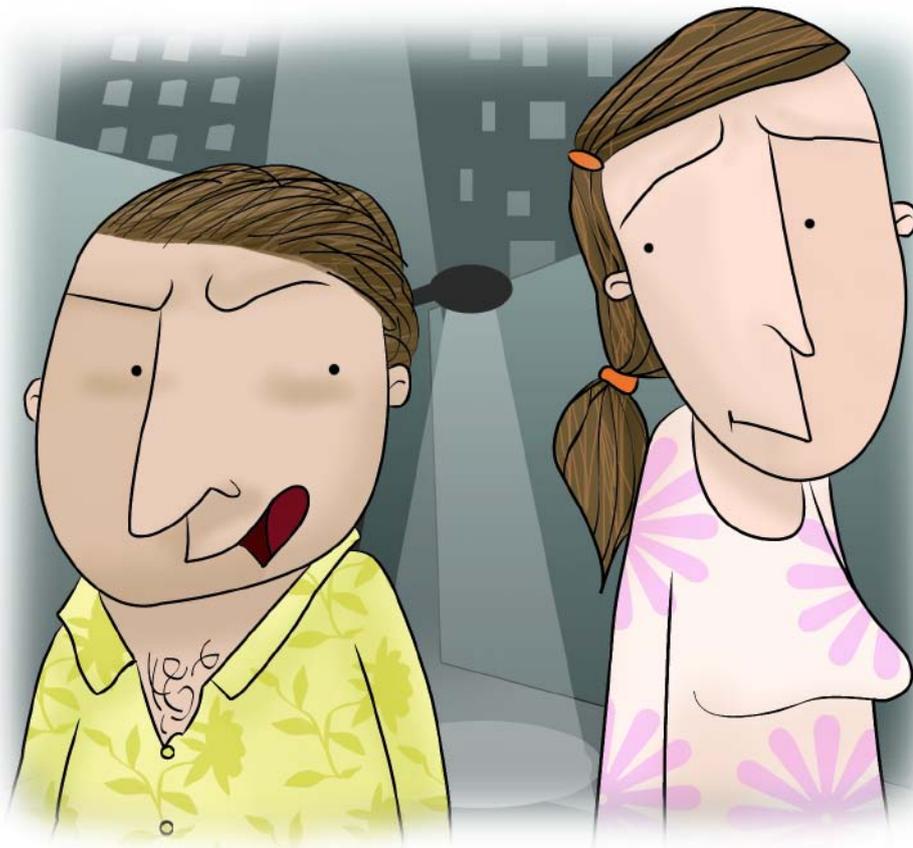
- Centros de Desarrollo Integral de la Familia, DIF Estatal.
- Instituto Nacional Indigenista.
- Instituto Chihuahuense de la Mujer.
- Consejo Nacional de Población.
- Centro de Prevención y Atención a la Mujer y Familias en Situación de Violencia.

La gran mayoría de las víctimas de violencia sexual no denuncian a sus agresores porque sienten culpa de lo ocurrido, es decir, creen que

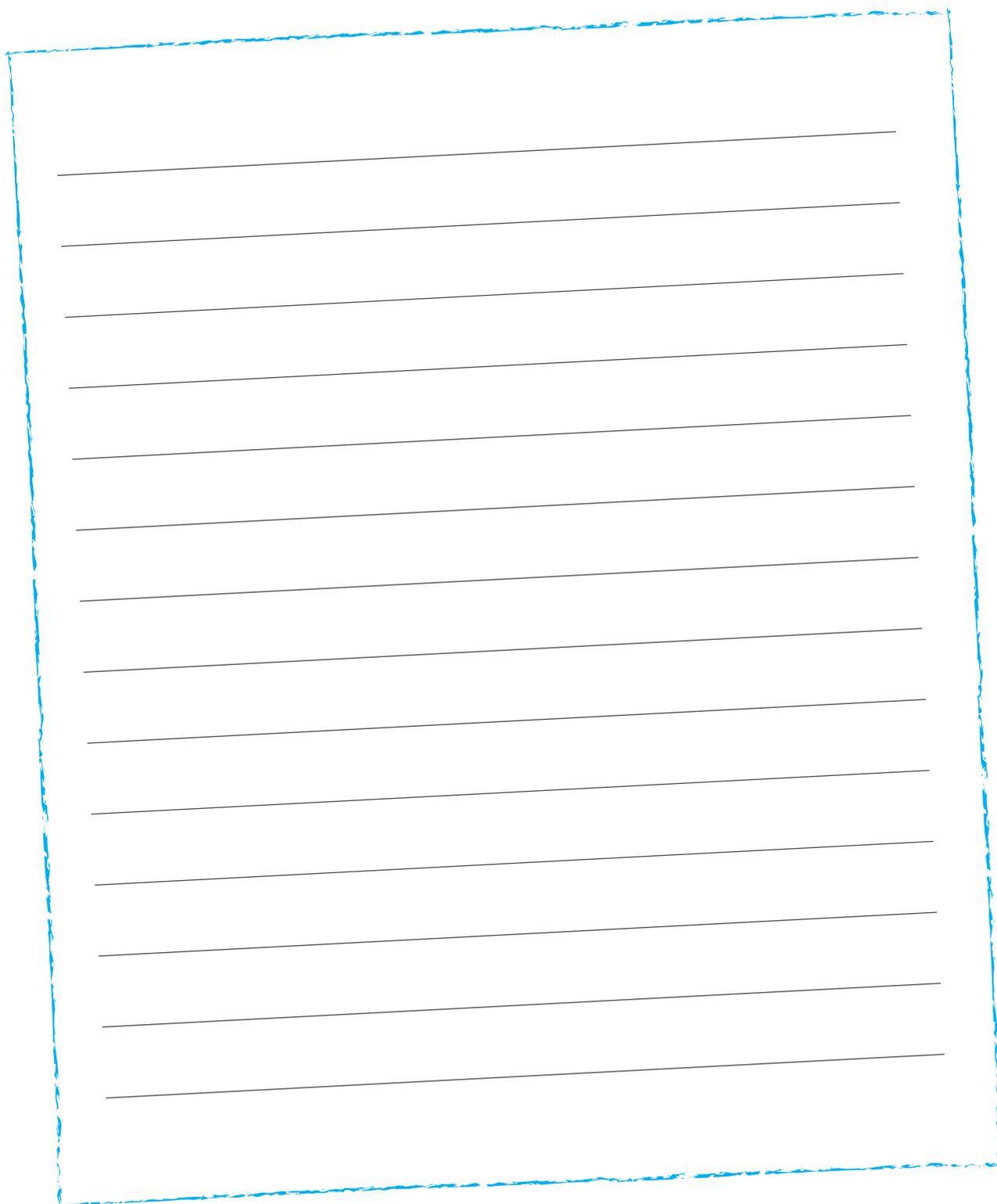
provocaron de alguna manera el ataque, tienen miedo y en ocasiones tienden a proteger al agresor por la relación afectiva que tienen con él.

Las personas migrantes que viven situaciones permanentes de violencia en la familia y en su entorno social, poco a poco se debilitan física y emocionalmente, padecen diversas enfermedades que repercuten negativamente en su desempeño personal y laboral. Tienden a bajar su rendimiento en el trabajo, pueden tener accidentes laborales y faltar reiteradamente, incapacitarse, e incluso llegar a morir.

Es importante el apoyo que familiares y amigos puedan brindar a la víctima, mediante la confianza, el afecto y el respeto, ya sea que se tome o no la decisión de denunciar, pero lo más importante en esta circunstancia es recibir orientación y apoyo médico, emocional o psicológico y legal.



En esta carta menciona medidas de protección contra la violencia familiar y en el entorno.

A large rectangular area with a blue dashed border, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side. The box is intended for the user to write down measures of protection against family and environmental violence.

Tema 1 La violencia más cercana

1. Escribe algunas situaciones de violencia familiar que obligan a las mujeres, niños y niñas a migrar.
2. Subraya las formas en las que se manifiesta la violencia familiar.
 - a) Insultos y humillaciones.
 - b) Golpes, empujones y jalones.
 - c) Dejar de dar alimentos a la familia.
3. Escribe una **X** en la opción que consideres que es una forma de violencia contra la pareja.
 - () Tener relaciones de común acuerdo.
 - () Pedirle las cosas por favor.
 - () Dejar de darle dinero para comprar alimentos.
4. Escribe algunas recomendaciones para prevenir o detener la violencia familiar.

5. Menciona algunos daños que puede provocar la violencia física.

Tema 2. Nuestro entorno también es violento

6. ¿Por qué crees que insultan y humillan a las y los migrantes en las calles?

7. Si te has enterado de algún caso de asesinato de una mujer migrante, descríbelo brevemente.

8. ¿Qué podemos hacer como sociedad para que se aclaren los feminicidios en las ciudades fronterizas?

Tema 3. Nos exponemos a la violencia sexual

9. Escribe tres consecuencias de abuso sexual y/o violación en mujeres, niñas y niños.

1

2

3

10. Escribe una **X** para indicar quiénes comenten abuso sexual y/o violación en la familia.

- () Personas cercanas o conocidas
- () Familiares
- () Compañeros de trabajo

11. ¿Se debe denunciar el abuso sexual y/o violación cuando la comete algún miembro de familia? Sí () No () ¿Por qué?

12. Describe en qué consiste el hostigamiento sexual contra las mujeres migrantes en los lugares de trabajo.

13. Escribe de qué manera se puede terminar con el círculo vicioso de la violencia.

14. ¿Por qué consideras que es mejor vivir sin violencia?

Hoja de Respuestas

Tema 1. La violencia más cercana

1. Las situaciones más frecuentes son aquéllas en las que generalmente los hombres agreden a las mujeres, a las niñas, niños, ya sea física, emocionalmente o de alguna otra manera. Cualquier situación de violencia familiar que hayas incluido es correcta, porque es de acuerdo con tu experiencia.
2. a, b, y c.
3. Dejar de darle dinero para alimentos.
4. Romper el silencio, denunciar ante las autoridades y otras de acuerdo con tu experiencia.
5. La violencia física puede provocar lesiones leves, lesiones que ponen en peligro la vida y las que causan la muerte, por ejemplo, cortaduras, fracturas, abortos, lesiones en los órganos internos.

Tema 2. Nuestro entorno también es violento

6. Porque son intolerantes, incomprensivos y no tienen respeto hacia las personas que son diferentes en su manera de vestir, hablar o comportarse.
7. Si lo narras de acuerdo con tu experiencia es correcto.
8. Buscar información, reunirnos con otras personas, grupos y asociaciones, para exigir que se investiguen los asesinatos y se castigue a los culpables. Acompañar a los familiares de las víctimas. Además de otras, de acuerdo con tu experiencia.

Tema 3. Nos exponemos a la violencia sexual

9. Las personas que viven situaciones de abuso sexual y/o violación pueden comportarse de la siguiente manera: sentirse despreciados; con falta de confianza en sí mismas; deprimidas; tener conductas agresivas; destructivas o de pasividad y timidez. Pueden estar tristes de manera permanente; sentir temor al contacto físico y, en general, tener una actitud de sufrimiento, sin comprender ni poder explicar por qué.
10. Si escribiste una **X** en los tres paréntesis estás en lo correcto, ya que generalmente la violación es cometida por personas cercanas a la familia y a la víctima.
11. El abuso sexual y/o la violación necesitan denunciarse siempre, porque se trata de delitos, no importa quién los cometa, incluso si se trata de la pareja.
12. Es la solicitud de favores sexuales de un jefe o jefa a su empleada o empleado, a cambio de aumento de sueldo, cambio de horario o de puesto y otras, de acuerdo con tu experiencia.
13. La única forma de cortar el círculo de la violencia es denunciar ante las autoridades correspondientes y pedir ayuda a personas profesionales que puedan orientar a las personas legal, emocional y psicológicamente. Y otras que te hayan dado resultado.
14. Porque nos afecta en nuestra salud física y emocional y repercute en todos los ámbitos de nuestra vida personal, familiar, laboral y en nuestra relación con los demás.

Asociación Mundial de Sexología (WAS). Declaración de los Derechos Sexuales

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer ternura y amor.

La sexualidad se construye a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos.

Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales:

- 1.** El derecho a la libertad sexual. La libertad abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. Sin embargo, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexuales en cualquier tiempo y situación de la vida.
- 2.** El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
- 3.** El derechos a la privacidad sexual. Éste involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad, siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.



4. El derechos a la equidad sexual. Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.



5. El derecho al placer sexual. El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

6. El derecho a la expresión sexual emocional. La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.



7. El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.

8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Esto abarca el derecho a decidir tener o no hijos, el número y espaciamiento entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.

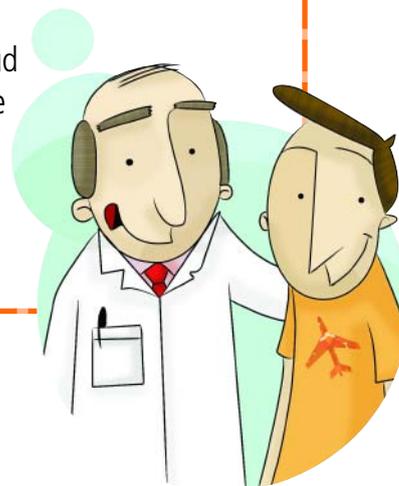
9. El derecho a información basada en el conocimiento científico. Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.



10. El derecho a la educación sexual integral. Éste es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida, y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.

11. El derecho a la atención de la salud sexual. La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

**Organización Panamericana de la Salud
(26 de agosto de 1999).**



Anexo de la Unidad 2

Algunos derechos y obligaciones de los patrones, trabajadoras y trabajadores, según la Ley Federal del Trabajo

Condiciones de trabajo

Artículo 61. La duración máxima de la jornada será de ocho horas la diurna, siete la nocturna y siete horas y media la mixta.

Días de descanso

Artículo 69. Por cada seis días de trabajo disfrutará el trabajador de un día de descanso, por lo menos, con goce de salario íntegro.

Vacaciones

Artículo 76. Los trabajadores que tengan más de un año de servicios disfrutarán de un periodo anual de vacaciones pagadas, que en ningún caso podrá ser inferior a seis días laborables y que aumentará en dos días laborables hasta llegar a doce, por cada año subsecuente de servicios.

Obligaciones de los patrones

Artículo 132. Son obligaciones de los patrones:

- I. Cumplir las disposiciones de las normas de trabajo aplicables a sus empresas o establecimientos;
- II. Pagar a los trabajadores los salarios e indemnizaciones, de conformidad con las normas vigentes en la empresa o establecimiento;
- III. Proporcionar oportunamente a los trabajadores los útiles, instrumentos y materiales necesarios para la ejecución del trabajo, debiendo darlos de buena calidad, en buen estado y reponerlos tan luego como dejan de ser

eficientes, siempre que aquéllos no se hayan comprometido a usar herramienta propia. El patrón no podrá exigir indemnización alguna por el desgaste natural que sufran los útiles, instrumentos y materiales de trabajo;

- IV.** Proporcionar local seguro para la guarda de los instrumentos y útiles de trabajo pertenecientes al trabajador, siempre que deban permanecer en el lugar en que presten los servicios, sin que sea lícito al patrón retenerlos a título de indemnización, garantía o cualquiera otro. El registro de instrumentos o útiles de trabajo deberá hacerse siempre que el trabajador lo solicite;
- VI.** Guardar a los trabajadores la debida consideración, absteniéndose de maltrato de palabra o de obra;
- IX.** Conceder a los trabajadores el tiempo necesario para el ejercicio del voto en las elecciones populares y para el cumplimiento de los servicios de jurados, electorales y censales, a que se refiere el Artículo 5º. de la Constitución, cuando esas actividades deban cumplirse dentro de sus horas de trabajo.

Obligaciones de los trabajadores

Artículo 134. Son obligaciones de los trabajadores:

- I.** Cumplir las disposiciones de las normas de trabajo que les sean aplicables;
- II.** Observar las medidas preventivas e higiénicas que acuerden las autoridades competentes y las que indiquen los patrones para la seguridad y protección personal de los trabajadores;
- III.** Desempeñar el servicio bajo la dirección del patrón o de su representante, a cuya autoridad están subordinados en todo lo concerniente al trabajo;
- IV.** Ejecutar el trabajo con la intensidad, cuidado y esmero apropiados y en la forma, tiempo y lugar convenidos;
- V.** Dar aviso inmediato al patrón, salvo caso fortuito o fuerza mayor, en las causas justificadas que le impidan concurrir a su trabajo;
- VI.** Restituir al patrón los materiales no usados y conservar en buen estado los instrumentos y útiles que les haya dado para el trabajo, no siendo responsables por el deterioro que origine el uso de estos objetos, ni del ocasionado por caso fortuito, fuerza mayor, o por mala calidad o defectuosa construcción;

VII. Observar buenas costumbres durante el servicio;

IX. Poner en conocimiento el patrón las enfermedades contagiosas que padezcan, tan pronto como tengan conocimiento de las mismas;

Trabajo de las mujeres

Artículo 170. Las madres trabajadoras tendrán los siguientes derechos:

I. Durante el periodo del embarazo, no se realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación, tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos, que produzcan trepidación; estar de pie durante largo tiempo o que actúen o puedan alterar su estado psíquico y nervioso.

II. Disfrutarán de un descanso de seis semanas anteriores y seis posteriores al parto;

III. Los periodos de descanso a que se refiere la fracción anterior se prorrogarán por el tiempo necesario en el caso de que se encuentren imposibilitadas para trabajar a causa del embarazo o del parto;

IV. En el periodo de lactancia, tendrán dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos, en el lugar adecuado e higiénico que designe la empresa;

V. Durante los periodos de descanso a que se refiere la fracción III, tendrán derecho al cincuenta por ciento de su salario por un periodo no mayor de sesenta días;

VI. A regresar al puesto que desempeñaban, siempre que no haya transcurrido más de un año de la fecha del parto; y

VII. A que se computen en su antigüedad los periodos pre y posnatales.

Artículo 171. Los servicios de guardería infantil se prestarán por el Instituto Mexicano del Seguro Social, de conformidad con su Ley y disposiciones reglamentarias.

Nombre de la persona joven o adulta

Nombre/s

Apellido paterno

Apellido materno

Marque con una las actividades realizadas satisfactoriamente.

RFC o CURP

Nivel

Unidad 1
Migración:
Origen y destino

Realizó todas las actividades y ejercicios del Libro del adulto.

Sí No

Escribió la carta que se solicita al final de la Unidad.

Sí No

Leyó su libro Testimonios de mujeres migrantes.

Sí No

Consultó los materiales del paquete modular.

Sí No

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha _____

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 2
Trabajo y migración

Realizó todas las actividades y ejercicios del Libro del adulto.

Sí No

Escribió la carta que se solicita al final de la Unidad.

Sí No

Leyó su libro Testimonios de mujeres migrantes.

Sí No

Consultó los materiales del paquete modular.

Sí No

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha _____

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 3
La salud de los
migrantes

Realizó todas las actividades y ejercicios del Libro del adulto.

Sí No

Escribió la carta que se solicita al final de la Unidad.

Sí No

Leyó su libro Testimonios de mujeres migrantes.

Sí No

Consultó los materiales del paquete modular.

Sí No

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha _____

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 4
La violencia, una realidad
que vivimos las personas
migrantes

Realizó todas las actividades y ejercicios del Libro del adulto.

Sí No

Escribió la carta que se solicita al final de la Unidad.

Sí No

Leyó su libro Testimonios de mujeres migrantes.

Sí No

Consultó los materiales del paquete modular.

Sí No

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta Unidad.

Fecha _____

Nombre y firma del asesor/a



Autoevaluación final

¿Qué aprendí?

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

¿Para qué me sirve?

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Nombre y firma del adulto _____

Datos de la aplicación

Fecha _____

Lugar de la aplicación _____

Nombre y firma del aplicador/a _____