

Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias

Clara Coria, Anna Freixas, Susana Covas
Paidós 2005



Abordar los cambios en la vida personal supone siempre un desafío, en la medida en que es en esos momentos de crisis y transformaciones cuando se visualizan y se ponen en juego los recursos, las expectativas, la trayectoria desplegada y, por encima de todo, la mirada que tendemos hacia el futuro. Y si se trata de cambios en la vida de las mujeres, la necesidad de reflexión acaso se vuelva más honda, pues los modelos que propone una sociedad de raíces patriarcales tienden a encorsetar

la gran diversidad y el potencial de la experiencia femenina. Este libro, que reúne las contribuciones de tres mujeres con extensa trayectoria profesional, discurre precisamente en el sentido de reflexión: tres miradas que permiten visualizar distintos momentos y estrategias para afrontar esos cambios que son, ni más ni menos, sinónimo de vida.

Clara Coria es psicóloga y ejerce como terapeuta. Es también autora de *El dinero en la pareja*, *El sexo oculto del dinero*, *Los laberintos del éxito*, *Las negociaciones nuestras de cada día* y *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*, todos ellos también publicados por Paidós.

Ana Freixas, psicóloga y profesora de la Universidad de Córdoba y colaboradora de esta revista, trabaja desde hace años sobre temas relacionados fundamentalmente con el envejecimiento de las mujeres.

Susana Covas, formada en Pedagogía y Psicología Social, lleva a cabo desde su empresa numerosos proyectos destinados a mejorar la calidad de vida de las mujeres.

Hoy dejo de fumar. Cómo conseguirlo superando la ansiedad

Dolors Marin Tuyà
Oxigen 2005

Hoy dejo de fumar es una guía que te acompañará en este proceso que, finalmente, cuando hayas logrado dejar de fumar, te proporcionará una satisfacción incalculable. Los tests de autoevaluación y el seguimiento de tus progresos te ayudarán a conocerte mejor y a controlar el estrés. Además, los ejercicios de respiración y relajación que incluye el CD te permitirán dominar la ansiedad que puede aparecer en ciertas situaciones, que suele ser la culpable de las recaídas, y te ayudarán a recuperar el propósito de dejar de fumar en los momentos de debilidad.

Dolors Marín, la autora del libro, tiene una larga trayectoria en el seguimiento de tratamientos para abandonar el hábito de fumar, y Gordana Vranjes, creadora del CD, es profesora de yoga y ex fumadora. Sus experiencias, reunidas en este volumen, demuestran que liberarnos del tabaco no sólo nos hace sentir más sanas, sino también más libres y más felices.



MYs MUJERES Y SALUD

Una revista autónoma y multidisciplinar sobre la salud integral de las mujeres, elaborada desde la conciencia de género.

Una vía de comunicación interactiva abierta a las lectoras, grupos, asociaciones, activistas, profesionales y redes nacionales e internacionales.

Una publicación dirigida a investigar y mejorar la salud, la educación sanitaria y la calidad de vida de las lectoras.

solicitud de suscripción a la revista

Números publicados: Dossiers

- 1 NUESTRA MIRADA. Mujeres y hombres: Haciendo visibles las diferencias.
- 2 DE PLOMO Y PLUMAS. Salud laboral para todas en el 2000.
- 3 HERMOSAMENTE MADURAS. Vivir más, vivir mejor.
- 4 DESCARGAS DE ALTO VOLTAJE. Las adolescentes: identidad, subjetividad y presión social.
- 5 LAS FOTOS QUE NO VIMOS. Autoconocimiento: la mejor ayuda para la vida.
- 6 VIOLENCIA DOMÉSTICA O VIOLENCIA DE GÉNERO. Un reto social y sanitario.
- 7 MATAR MOSCAS A CAÑONAZOS. Plaguicidas de uso ambiental, un riesgo grave y poco conocido.
- 8 OTRO MUNDO ES POSIBLE.
- 9 POR UN PUÑADO DE OVULOS. Revolución de la reproducción.
- 10 "DOCTORA ME DUELE TODO"
Fibromialgia: el dolor y el malestar de las mujeres.
- 11-12 A VUELTAS CON LA MATERNIDAD.
- 13-14 LA SALUD DE LAS MUJERES EN TIEMPOS DE GUERRA.
- 15 SER MUJER NO ES UNA ENFERMEDAD. La medicalización del cuerpo de las mujeres
- 16 COMO TRATAR BIEN EL MALESTAR DE LAS MUJERES EN ATENCION PRIMARIA

¿Nacer por cesárea?

Consuelo Catalá Pérez
Enfermera

Es un libro dedicado a todas las mujeres embarazadas que desean compartir con ella misma, con su bebé, con su pareja... ese estado de espera, de ahí esa barriga redonda, llena y plena.

Y los interrogantes no son más que la plasmación de esa coetilla que decidimos nos dicen en la consulta cuando estamos tan entusiasmadas con "vivir" nuestro parto: "...un parto se sabe cuando empieza pero no cómo termina".

Está escrito desde el corazón y desde la "evidencia científica" de manera que sirve para despejar ese camino, a veces difícil, de los miedos, de las inseguridades y de la carrera de obstáculos que la mayoría de las veces supone la atención sanitaria para una mujer sana y con "alegría" de vivir su embarazo y parto.

Explica de manera clara, rigurosa y asequible "la magia" que supone el funcionamiento del organismo humano, en el cuerpo femenino durante el parto. La maquinaria perfecta, para el milagro de la vida.

Las mujeres quieren "saber" del parto: el por qué, el qué y el cómo se produce el momento del parto

Buscan ver reflejadas sus emociones de manera respetuosa, solidaria y desde la consideración que está siempre merecida desde el punto de vista de una atención integral. Y este libro lo que hace es abrir la caja de

Pandora al poner sobre el tapete la premisa alrededor de la cual debe girar todo: que el parto es un acto que pertenece a la esfera sexual y como tal debe ser considerado en todas las vertientes, incluida de manera especial la atención sanitaria.

Y desde esa consideración "revolucionaria" explica: la necesidad de preservar la intimidad por su relación con los niveles hormonales; la necesidad de garantizar las mejores condiciones posibles durante el trabajo de parto: el respeto a las emociones, al flujo de los sentimientos, no interferir en el baile hormonal, ni en el trabajo de parto (el bebé y nosotras) adosadas, de manera que tanto la mujer durante el parto como el bebé en el nacimiento, se sientan respetados y queridos.

Y porque pertenece a la esfera sexual, no debe interferirse en el proceso de parto y nacimiento si no es absolutamente necesario, y para eso, para determinar con precisión esa necesidad, debe conocerse y por tanto respetarse la fisiología normal del trabajo de parto, no interferir el mismo artificialmente induciendo con oxitocina de manera rutinaria, dejar libertad de movimientos a la mujer en esas horas, facilitarle el trabajo en habitaciones y paritorios adecuados etc... en definitiva seguir de una vez por todas los derechos de la mujer embarazada y el bebé de la Organización Mundial de la Salud.

Este libro da las pautas a las mujeres para "saberse fuertes", porque este libro les enseña a conocer lo que está pasando no

sólo en sus cuerpos y en los de sus bebés, sino también a manejar sus sentimientos y emociones.

Y ese "saberse fuerte" les posibilita "la exigencia" del trato digno y humano en la asistencia que van a recibir. Eso siempre. Pero además, a las mujeres a las que se les hace una cesárea, este libro les da las pautas para "entender y aceptar" esa cesárea, siendo la primera de ellas, la certeza de una indicación "evidente" para que "su" parto termine en cesárea necesaria. Y les sirve para pedir, al igual que en el parto vaginal, el trato en coordinadas de respeto y dignidad según las recomendaciones de la OMS para ella y su bebé: desde la presencia durante la intervención de su pareja, la no separación del bebé de su lado, la instauración de la lactancia materna, etc.

Y incluso este libro pone sobre el tapete la posibilidad de reflexionar a las mujeres que por elección deciden a priori una cesárea sobre las consecuencias de la misma. Es decir hace que dicha elección sea una decisión informada.

Esta escrito por una médica psiquiatra cuyostrespartoshan terminado en cesárea y por un ginecólogo cuya práctica obstétrica diaria es atender partos en un entorno fisiológico, por ello este libro no es sólo la suma de la experiencia de ambos, sino que va más allá haciendo posible que sobre el parto y nacimiento podamos las mujeres y los hombres entenderlo que en un caso nos habían explicado y sentir aquello que en

Nombre y Apellidos.....
 Profesión.....
 Asociación.....
 Dirección.....
 Ciudad..... C.P.....
 Tl./Fax..... E-mail.....
 Fecha de suscripción.....

SUSCRIPCIÓN ANUAL (tres números)..... 11,25 €

FORMA DE PAGO DE LA SUSCRIPCIÓN: Domiciliación bancaria a nombre de CAPS

Titular.....
 Banco.....
 Código entidad..... Código oficina..... DG..... N°CC.....

MYs MUJERES Y SALUD

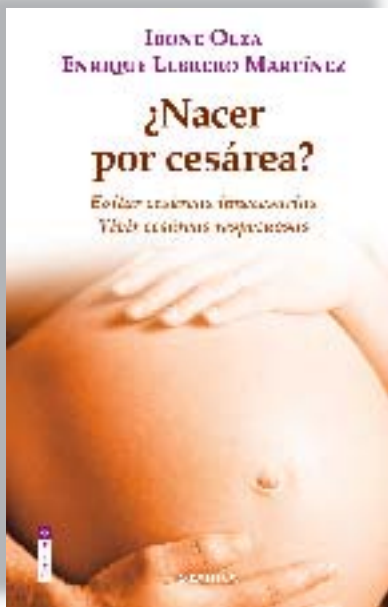
solicitud de suscripción a la revista

EJEMPLARES SUELTOS:

| | |
|-----------|-----|
| Sencillos | 4 € |
| Dobles | 8 € |

La renovación anual será automática si no hay aviso en contrario.

CAPS
 C/ París, 150, Barcelona 08036
 Tel./Fax 93 322 65 54
 caps@pangea.org



intenta expropiar: la experiencia del parto a las mujeres y la vivencia del nacimiento de nuestros bebés.

Son muchas y muchos los profesionales que desde el trabajo silencioso y diario, muchas veces denostado por el corporativismo médico imperante en nuestra sociedad, hacen posible que las mujeres y/o sus familias accedan a un parto "normal" en donde impere la dignidad y el respeto; por eso este libro también tiene algo de homenaje machadiano a esos profesionales... "caminar teno hay camino se hace camino al andar".

Este libro pone sobre el tapete la necesidad imperiosa de reestructurar la atención sanitaria al parto y nacimiento en nuestro país.

Después de este libro ya no es posible seguir negando las "evidencias científicas" ni las coordinadas emocionales que deben contemplarse como un "todo" en esa asistencia.

Peró si acaso las autoridades sanitarias siguen mirando hacia otro lado, este libro explicita de manera clara eso que en los manuales de atención sanitaria es una "coletilla": la participación de las usuarias y de la población. De ahí que brinda de una manera también "práctica" esa participación a través de reivindicar "el lugar" que le corresponde al asociacionismo como elemento de interlocución y por qué no, también de presión.

Para finalizar, animar a las y los profesionales y a las mujeres que quieren ser mamás a leer y disfrutar con un libro que "abre los ojos" y por tanto, nuestra conciencia y nuestro corazón.

mys webs mys webs mys



ASDHA: ASOCIACIÓN POR LOS DERECHOS HUMANOS EN AFGANISTÁN

Es una entidad catalana que ha nacido en el año 2000 para apoyar a los colectivos de mujeres afganas que de forma clandestina han creado escuelas para niñas y mujeres en la época de los talibanes. Asdha trabaja en la promoción y defensa de los derechos de las mujeres afganas, en proyectos de cooperación y desarrollo, de fomento de la paz y los derechos humanos y en actividades de sensibilización y denuncia. Además, contribuyen con su trabajo a consolidar el tejido asociativo de las mujeres de Afganistán y la colaboración en red con colectivos de mujeres de Cataluña y el resto del Estado. Tienen una exposición itinerante interesantísima llamada Ghola (flores) en la que 36 mujeres y niñas dibujan su pasado y el futuro que desean y explican sus dibujos en un video.

www.afgancat.org



RED DE MUJERES LATINOAMERICANAS Y DEL CARIBE EN GESTIÓN DE ORGANIZACIONES. WOMEN IN MANAGEMENT

"Durante el mes de Marzo de 1997, veinticinco mujeres directivas de 17 diferentes países de América Latina y del Caribe, tuvieron la oportunidad de asistir a un entrenamiento intensivo de desarrollo de habilidades de gestión (Women in Management - WiM). Como resultado de ese encuentro, las participantes asumieron los compromisos de continuar compartiendo experiencias profesionales, difundir a las mujeres de sus países los conocimientos adquiridos, fortalecer las distintas instituciones de mujeres y estimular la participación de la mujer, cada vez más activa, en el desarrollo de los países de la región."

Así nació esta organización cuyas principales actividades son:

* Página Web con información permanente y actualizada sobre eventos organizados por la Red y/o por otras instituciones.

* Seminarios y talleres de capacitación.

* Proyectos de investigación.

* Banco de material bibliográfico.

* Enlace a ONG's e instituciones que trabajan con asuntos relacionados con la mujer

<http://www.wim-network.org/espanol/index.asp>



CENTRO DE JUSTICIA PARA MUJERES

Esta organización de Santa Rosa (California) "brinda defensa gratuita a víctimas de violación, violencia doméstica y abuso infantil, particularmente en las comunidades hispanas y otras que no son atendidas adecuadamente en el condado de Sonoma. Proveer capacitación en defensa pública y educación comunitaria. Coordinar la Fuerza de Tarea sobre Mujeres en la Policía con el objetivo de incrementar el número de mujeres y personas pertenecientes a minorías en nuestras agencias de aplicación de justicia. Comprometernos con la justicia igualitaria para todas las mujeres y las niñas"

En la WEB se puede encontrar desde el relato de cómo marchan ciertos casos concretos, hasta las instrucciones para escribir cartas a las autoridades, o recopilar ideas para oír y estar iniciativas respecto a situaciones de injusticia judicial o policial (hay un apartado especial sobre el tema de Ciudad Juárez).

<http://www.justicewomen.com/index.html>