

# Nuestro cuerpo: Un mundo por descubrir y cuidar

**Instituto Veracruzano de las Mujeres**



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SEDESOL**

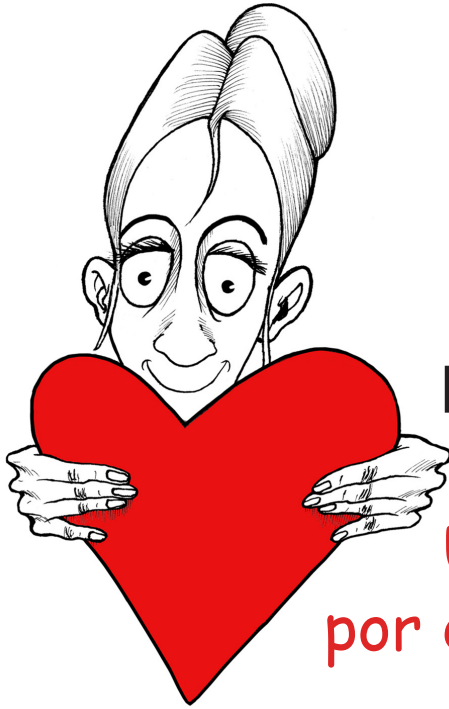


**Indesol**  
Instituto Nacional de Desarrollo Social



**Instituto Veracruzano  
de las Mujeres**





**Nuestro  
cuerpo:**  
Un mundo  
por descubrir  
y cuidar

**Instituto Veracruzano de las Mujeres**

## DIRECTORIO



### CONSEJO EDITORIAL PAIMEF

**Ernesto Cordero Arroyo**

Secretario de Desarrollo Social

**Ana María León Miravalles**

Titular del Instituto Nacional de Desarrollo Social



### GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ

**Lic. Fidel Herrera Beltrán**

Gobernador Constitucional del Estado de Veracruz

**Lic. Reynaldo G. Escobar Pérez**

Secretario de Gobierno

### INSTITUTO VERACRUZANO DE LAS MUJERES

**Lic. Martha Mendoza Parissi**

Directora del Instituto Veracruzano de las Mujeres

**Lic. Nury Ricardez Bulnes**

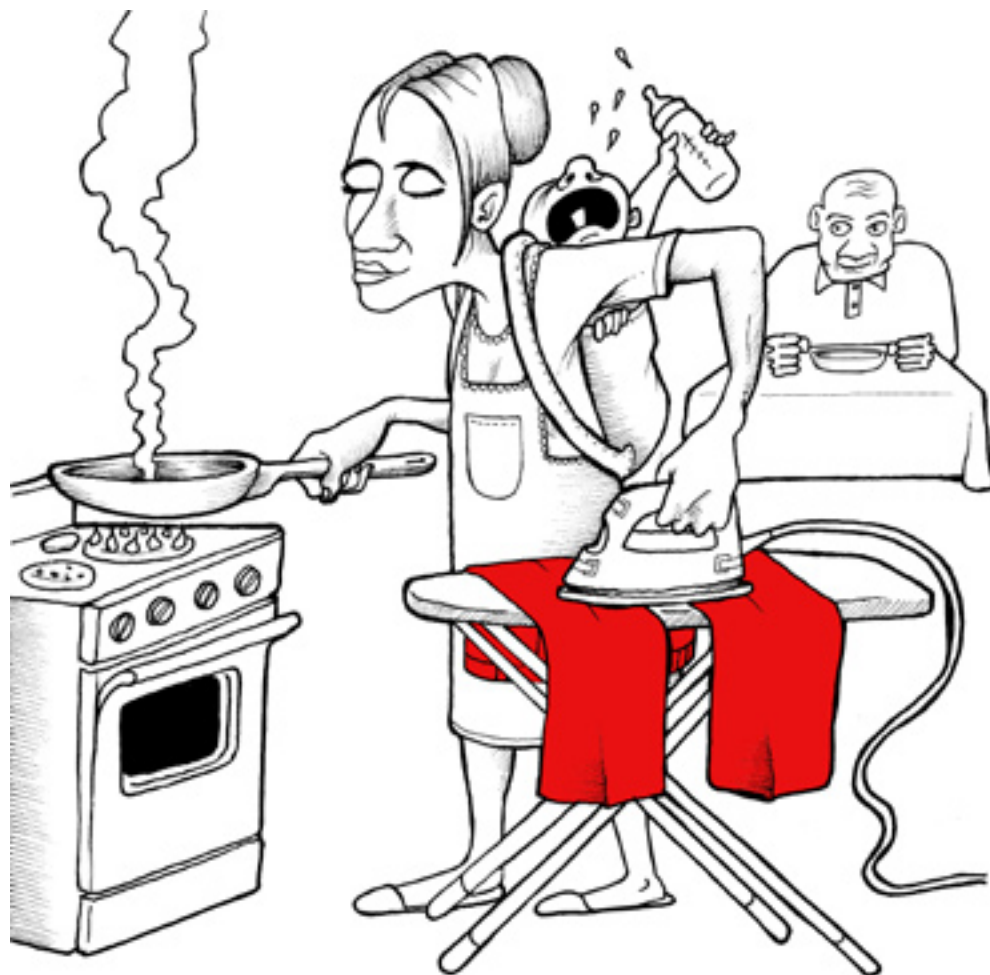
Subdirectora de Promoción de la Igualdad  
del Instituto Veracruzano de las Mujeres

Derechos Reservados conforme a la Ley por: Instituto Veracruzano de las Mujeres. Calle Francisco González Bocanegra No. 39, Col. Adalberto Tejeda C.P. 91070, Xalapa, Ver. Tels. 01(228) 817 1009 y 01(228) 817 0789.

Ejemplar gratuito/ prohibida su venta.

Impreso en México / primera edición. Agosto 2009

# ¿Dedicamos tiempo para cuidar nuestro cuerpo?



# ¿Por qué dejamos de darle importancia a nuestra salud, a nuestro bienestar?

Por muchos años, las mujeres nos hemos dedicado a servir y procurar el bienestar de otros...

¿Y nuestro cuerpo? ¿Nuestra salud?

Muchas mujeres no cuidamos de nosotras mismas por atender y cuidar de los demás. Tanto así, que no tomamos decisiones sobre nuestro cuerpo.

¿Decido cuándo y cuántos hijos tener?

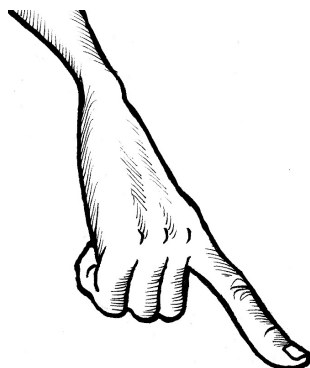
¿Decido cuándo tener relaciones sexuales?

¿Tengo que pedir permiso a mi esposo para hacerme mis exámenes para prevenir el cáncer cérvico uterino o de mama?

## ¿Por qué muchas mujeres no decidimos sobre nuestro cuerpo?

Desde pequeñas nos enseñan a estar quietecitas, a estar más tiempo en la casa...

Nos han dicho que si somos obedientes, calladas, serviciales, amorosas, sacrificadas, entonces seremos consideradas "buenas mujeres"; de hacer lo contrario, nos considerarían "malas mujeres".



Se piensa que la mujer tiene la obligación de acceder a los deseos de su pareja y de obedecerle.

En esta desigualdad, dejamos que **otros** decidan sobre **nuestro** cuerpo.



**¡Pero esto sí puede cambiar!**



Podemos recuperar  
**nuestro poder de decisión**  
sobre

**nuestro cuerpo**  
**nuestro bienestar**  
**nuestra salud.**

Estar sanas no sólo es estar sin enfermedades.  
Es un bienestar físico, mental y social.

Tener salud es un derecho humano



## ¿Sabías que tenemos derecho a la salud sexual y reproductiva?

El asunto y la tarea nuestra es cómo ejercer el derecho a la salud. Podemos empezar por informarnos qué son los **derechos sexuales y reproductivos**. Si los conocemos y nos apropiamos de ellos, sí tendremos una salud sexual y reproductiva plena.



### Derechos sexuales y reproductivos:

1. Derecho a conocer y amar nuestro cuerpo.
2. Derecho al amor, la sensualidad y el erotismo.
3. Derecho a una educación sexual y reproductiva respetuosa, clara, verdadera y oportuna.
4. Derecho a la sexualidad placentera, independientemente de la reproducción.



- 5.** Derecho a la libre opción de la maternidad, por propia elección.
- 6.** Derecho a anticonceptivos seguros, gratuitos y de calidad; a la esterilización segura, efectiva y libremente decidida.
- 7.** Derecho a servicios de calidad para la atención en el embarazo, parto y posparto.
- 8.** Derecho a la autonomía para decidir sobre nuestro cuerpo y nuestra vida.
- 9.** Derecho a la integridad corporal, libre de cualquier tipo de explotación sexual, coerción y violencia.
- 10.** Derecho a contar con protección legal, jurídica y psicológica frente a la violencia sexual.
- 11.** Derecho a participar en la formulación y revisión de programas e implementación de políticas públicas de salud y población.

¿Qué necesitamos hacer para ejercer  
nuestros derechos sexuales y reproductivos?  
**Necesitamos ocuparnos de nosotras mismas.**

Para cuidar y disfrutar de nuestro cuerpo necesitamos descubrir y recuperar aquellas prácticas que nos dan bienestar y que, por cuidar de otros, hemos dejado a un lado. Necesitamos ocuparnos de nosotras mismas, es decir, autocuidarnos; sólo así podremos ejercer nuestros **derechos sexuales y reproductivos**.

## **¿Qué es el AUTOCUIDADO?**

Es la capacidad para decidir sobre nuestra salud física, mental, emocional y social en función de nuestro desarrollo. El autocuidado sirve para:

- Reconocer que mi cuerpo es mío, me pertenece y yo debo procurarme y cuidarme.
- Fortalecer nuestra toma de decisiones.
- Desarrollar nuestras capacidades personales.
- Reforzar nuestra autoestima.

- Reconocernos merecedoras de medidas saludables.
- Realizar acciones de manera permanente a favor de nuestra salud.
- Fortalecer a la mujer que quiero ser y no la que quieren que sea.

El autocuidado es **apropiarnos de nuestro cuerpo.**

Eso significa que somos capaces de **decidir lo que queremos darle a nuestro cuerpo y lo que no queremos darle.**



# Para consentir al cuerpo...

## 1. Decido cuidar mi cuerpo

- Voy al médico.
- Cuido y mejoro mi alimentación.
- Me hago las pruebas para prevenir el cáncer cérvico uterino y de mama.
- Voy al dentista.
- Hago ejercicio.

## 2. Decido valorarme y cuidar mi salud mental

- Hago que respeten mi pensamiento y mi sentimiento.
- Me doy cuenta que valgo igual que los demás.
- No acepto que agredan mi cuerpo.
- No acepto que agredan mi persona.
- Protejo mis emociones.
- Hago cosas que me tranquilizan.
- Acepto y amo mi cuerpo.
- Me relaciono con personas que me aportan cosas positivas.
- No permito relaciones violentas.

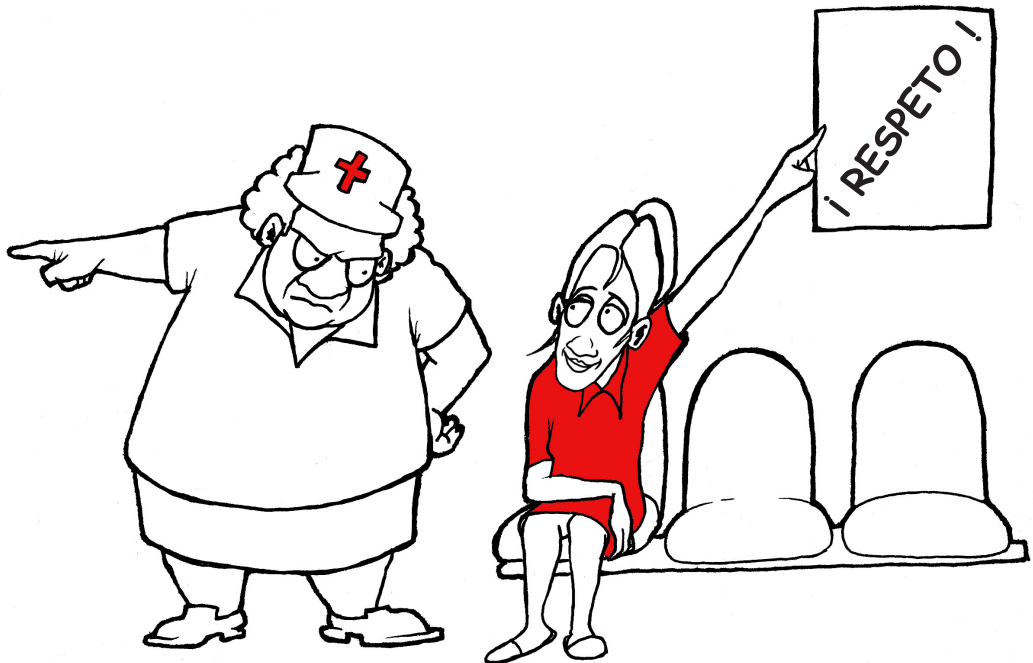
### 3. Decido disfrutar mi cuerpo

- Hago cosas que me gustan.
- Me consiento.
- Busco el placer para mi cuerpo.
- Reparto responsabilidades con los demás para dedicar tiempo para mí.



## 4. Decido y aprendo a exigir servicios de salud con calidad

- Exijo buena atención médica sin ofensas ni maltratos.
- No acepto relaciones violentas.
- Exijo servicios de salud donde me atiendan con respeto, privacidad y limpieza.
- Exijo que el personal de salud me informe con lenguaje claro y sencillo.



## 5. Decido informarme y conocer más sobre mi cuerpo

- Me informo y conozco más sobre mi cuerpo y mis derechos.
- Identifico las cosas que me dañan.
- Me doy cuenta de lo que puedo hacer y en lo que necesito ayuda.
- Me informo sobre cómo presentar una denuncia en caso de maltrato.
- Me informo sobre métodos anticonceptivos.
- Me informo sobre las enfermedades de transmisión sexual.
- Me informo sobre cómo prevenir el cáncer.







# Te recordamos que...

- La pena de mostrar el cuerpo y el miedo a los resultados facilita que las enfermedades avancen y causen más daño, tal como el cáncer mamario o cervicouterino.
- Checa tu salud en el centro de salud más cercano a tu domicilio; mide tu glucosa, tu presión arterial, tu peso y talla, hazte la exploración mamaria, el papanicolau y en caso necesario la colposcopia, entre otras medidas.
- En caso de requerir estudio colposcópico, puedes acudir a alguno de los siguientes hospitales que esté más cercano a tu municipio.

## **Pánuco**

Hospital General Pánuco. Juan de la Luz  
Enríquez 18 Col. Maza. Tel 01(846) 26 0655.

## **Tuxpan**

Hospital General Tuxpan. Alvaro Obregón 13  
Col. Centro. Tel 01(783) 834 3588.

## **Poza Rica**

Hospital Regional Poza Rica. Calle de las Flores  
s/n. Col. Las Vegas. Tel 01(782) 823 3420.

## **Martínez de la Torre**

Hospital General de Martínez de la Torre.  
Zaragoza 200. Tel 01(232) 373 0436.

## **Xalapa**

Centro Estatal de Cancerología. Aguascalientes 100  
Col. Progreso Macuiltépetl. Tel 01(228) 843 3594.

Centro de Especialidades Médicas. A. Ruiz  
Cortínez 2903. Tel 01(228) 814 4500.

Hospital Regional Dr. Luis F. Nachón. Pedro  
Rendón 1 Col. Centro. Tel 01(228) 818 4400.

## **Córdoba**

Hospital General "Yanga". Km. 341.5 Carretera  
Córdoba-Veracruz. Tel 01(271) 117 0075.

## **Orizaba**

Hospital Regional de Río Blanco. Entronque  
autopista s/n. Congregación Vicente Guerrero.  
Tel 01(272) 5 2703.

## **Veracruz**

Hospital Regional de Alta Especialidad. 20 de  
Noviembre 1074. Tel 01(229) 932 3690.

## **Cosamaloapan**

Hospital General Cosamaloapan. Nicolás Bravo  
311 Col. Centro. Tel 01(288) 882 0135.

## **San Andrés Tuxtla**

Hospital General San Andrés Tuxtla. Juan de la  
Barrera 54 Col. Belén Grande. Tel 01(294) 942  
3199.

## **Coatzacoalcos**

Hospital Regional Coatzacoalcos. Bravo esq.  
Zaragoza. Col. Centro. Tel 01(921) 212 5112.

Este material se realizó con recursos del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las entidades Federativas, de la Secretaría de Desarrollo Social; ésta no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores.



**Nuestro cuerpo:**  
Un mundo  
por descubrir  
y cuidar

Este programa es público, ajeno  
a cualquier partido político.  
Queda prohibido el uso para fines  
distintos al desarrollo social.

Ilustración: Rapé / Diseño Gráfico: Laura Serrano