



SOMOS

Ciudadan@s trabajando

Año 2020
Edición 7

Trimestral Septiembre



Participación de las MUJERES en política: *Lo que debes saber*

11 de septiembre del 2020

“Satisfecha y agradecida por la culminación de este Seminario donde las participantes desarrollaron competencias para fortalecer su liderazgo y reforzar su participación política. ¡Gracias a las y los participantes!”
Sandra Corona, **Presidenta de Nueva Alianza Tlaxcala.**”



Lo que debes saber

Durante julio del presente año, celebramos exitosamente como partido la capacitación de las mujeres, pues para Nueva Alianza Tlaxcala es de gran importancia el contribuir a la igualdad y paridad de género, con el objetivo de que las participantes desarrollarán competencias para fortalecer su liderazgo y participación política. Fue así como mujeres, de diversas edades, profesiones, activistas y amas de casa, nos reunimos vía zoom, en el **“Seminario de la participación política de las mujeres: lo que debes saber”**, donde iniciamos con la bienvenida, del rector de la Universidad Santander, pues además de capacitarnos, también acreditaríamos mediante una constancia la participación dentro del Seminario, así junto con los auditores del INE, quienes constataron nuestra labor emprendimos hacia al camino del aprendizaje con el objetivo de fortalecer el liderazgo y promover la paridad de género.



Reflexionando sobre el papel de la mujer en el ámbito político

MÓDULO I: "Democracia y participación política de las mujeres"

Gracias a la participación de las ponentes, Dra. Laura Inés López, Dra. Georgina Cardenas, Lic. Gloria Chalé Góngora, reflexionamos sobre las variables que dificultan la plena ciudadanía de las mujeres.

Abordando los siguientes temas, que fueron un parteaguas, para comprender la importancia de la perspectiva de género, en las decisiones públicas



Mitos y realidades

del feminismo como movimiento político

Donde entendimos cómo surge el concepto de feminismo, además de desmentir algunos conceptos que surgen en torno al tema, para poder ver al feminismo como parte de un movimiento no solo político sino también social.



Introducción

El género y las relaciones de poder

En esta sesión introductoria pudimos observar cómo es que las relaciones interpersonales, han sido marcadas a través de la historia, tanto por los valores sociales como por los culturales afectando notoriamente a las mujeres, debido a la desigualdad de género.

Desafíos

para la participación política de las mujeres

Durante esta reunión comprendimos que el papel de las mujeres históricamente ha sido dejado de lado, sin embargo, actualmente ellas están superando estereotipos para que sus voces sean escuchadas y exista una paridad de género donde no solo se les permita participar en asuntos de género sino también en otras decisiones políticas.



Resolución de conflictos desde los Programas de Estudios de Género

Nuestras participantes se reunieron contentas y fue así como celebramos un **2° módulo** donde con la colaboración de diversos ponentes, especialistas en el área, entre ellos: Dra. Alejandra Betanzo, Mtra. Lined Sánchez, Lic. Esmeralda Estrada, Marilú Padua Orihuela y CEO Guillermo Quintana Luna, pudimos comprender cómo es que se conforma el sistema político electoral mexicano, además de obtener las herramientas básicas para la negociación, argumentación y resolución de conflictos desde la perspectiva de género, a través de las siguientes temáticas:



1

ABC del estado mexicano Conocimos la división del sistema político mexicano, así como el proceso político electoral.

2

Negociación y resolución de conflictos desde la perspectiva de género

Comprendimos estrategias, así como tácticas de cómo percibimos diversos conflictos las mujeres y los hombres para dar respuesta desde la perspectiva de género.

3

Estrategias de liderazgo y de comunicación con perspectiva de género

Donde abordamos temas sobre la situación del liderazgo femenino en el mundo actual, obstáculos para el liderazgo de mujeres, así como estrategias para vencer las trampas comunicativas y así comunicarnos efectivamente.

4

Problemas públicos de desigualdad de género en México

Pusimos las cartas sobre la mesa, reflexionando sobre diversas temáticas como: Violencia de género contra las mujeres, derechos sexuales y reproductivos, discriminación estructural, paridad de género, participación y representación política de las mujeres, etc, resultado de la desigualdad de género.

5

Panel: Análisis de la agenda de problemas públicos de desigualdad de género en Tlaxcala

Dialogamos sobre los problemas de desigualdad de género identificados en el Estado de Tlaxcala con el fin de aplicar los conocimientos adquiridos en la resolución de éstos.



*iNos preparamos para ser **líderes!***

Estamos en el rumbo para alcanzar la igualdad de género en Tlaxcala y México.

Para **Nueva Alianza Tlaxcala** fue de suma importancia el fortalecer tanto el liderazgo como la participación de las mujeres en el espacio público, nos enorgullecemos de haber logrado este objetivo, uniendo exitosamente a casi más de **80 asistentes**.

Con broche de oro, cerramos este Seminario donde gracias a la participación de todos ustedes, logramos la construcción de espacios en los que se promueve la capacitación para la toma de decisiones dentro del ámbito político, manteniendo nuestro compromiso con ustedes como **líderes del cambio a nivel nacional y estatal**.



**Participación de las
MUJERES
en política:**
Lo que debes saber



Manteniendo nuestra salud mental durante la contingencia

Al cuidado de nuestra salud mental en tiempos de contingencia



¡No bajes la guardia!
sigue cuidándote a ti y a las y los tuyos.
La OMS recomienda:

1 Cuida las necesidades básicas



- **Come** equilibradamente y mantente hidratado.
- **Evita** las comidas altas en azúcares y chatarra.
- **Duerme 8 horas** para recuperarte de tus jornadas de trabajo.

2 Descansa



- Busca **actividades de recreación** con tu familia (ver una película, jugar juegos de mesa, leer, platicar de temas distintos a la pandemia, cocinar juntos).
- **Mantente en contacto** con tus familiares y amistades.
- Realiza **pausas activas** durante tu trabajo.
- **Limita los tiempos** de exposición en tus medios de comunicación (celular, whats, redes sociales) la sobrecarga de información pueden saturarte.

3 Establece grupos de conversación



- En el grupo todas y todos deberán incluir **líneas de respeto y apoyo** para otros.
- El grupo puede conformarse entre **colegas**, quienes deberán establecer horarios de confianza y reglas de convivencia.



3 oportunidades de crecimiento post-contingencia



Capacítate

Si en algún momento, cuentas con tiempos libres, úsalos a favor para la capacitación en temas que consideres interesantes. Existen diversas plataformas gratuitas con una amplia gama de ofertas en variedad de temáticas y ámbitos por universidades de prestigio nacional e internacional.

1



Explora nuevos mercados en tu trabajo

Trata de no limitarte y ser creativo al ofrecer tus productos y servicios en diversas redes sociales. Probablemente, al renovarte, podrías sorprenderte de los nuevos mercados a los que puedes llegar.

2



Mejora la interacción en equipos de trabajo

Estos tiempos nos han enseñado a ser empáticos con nuestras y nuestros empleados y así poner en práctica un buen liderazgo mediante una comunicación asertiva, demostrándoles que sus inquietudes nos parecen importantes y buscando apoyarlos para motivarlos.

3

Entre más, mejor



Semáforo COVID-19:

Tlaxcala



En **Tlaxcala** nos cuidamos todas y todos, nos mantenemos en semáforo amarillo, así que ¡no bajes la guardia! y recuerda tomar en cuenta las medidas preventivas que *si te cuidas tú, nos cuidamos todos.*



Evita los lugares concurridos.



Mantén el uso de cubrebocas al salir.



Lava constantemente tus manos.



Evita salir de casa si presentas síntomas como fiebre o tos.



Evita los saludos de mano, beso y abrazo.

En



**todas y todos
nos cuidamos.**

Nos mantenemos en semáforo amarillo

*Mantén las precauciones del semáforo amarillo y cuídate.





Clases virtuales: aquí algunos tips



Ante el inicio de clases, recomendamos que las y los alumnos para un mayor aprendizaje, tomen en cuenta lo siguiente; así evitarán estrés y sacarán provecho de los nuevos métodos de aprendizaje.

- 1.** Contempla un espacio para tu aprendizaje.
- 2.** Toma notas en tus cuadernos (puedes resumirlas por puntos, esquemas, mapas mentales, dibujos).
- 3.** Concéntrate en tu estudio (recuerda que ese tiempo fue estimado para tu aprendizaje, por ello, aprovéchalo al máximo).
- 4.** Date breves espacios entre clases (en ellos, camina, toma agua y un pequeño lunch).
- 5.** Investiga por tu cuenta (podrás observar la riqueza y los puntos interesantes de algunos temas).
- 6.** Descansa después de tu jornada de trabajo (procura no desvelarte, al descansar renovarás energías para tu aprovechamiento escolar).



¿Cómo influye la confianza de los ciudadanos en el manejo de las crisis?

En **Nueva Alianza Tlaxcala** compartimos el orgullo que nos conforma como partido, y es el mantenernos unidos y esforzarnos por nuestros objetivos, en diversas investigaciones a nivel mundial, se ha dado cuenta que la confianza trae resultados positivos como que: las comunidades con un fuerte compromiso de confianza están capacitadas para sobrellevar las crisis. Fomentar un sentido de comunidad es fundamental, por ello, abrimos espacios como (seminarios, diálogo, pláticas) donde podamos dar cuenta a las y los ciudadanos de que a nosotros, en medio, de estos tiempos nos une la confianza.



nueva
Alianza
Tlaxcala



Alimentación saludable post COVID-19

En Nueva Alianza, sabemos que la salud de nuestra familia es prioridad y por eso mantenemos en cuidado es importante durante estos tiempos, pese a que la Organización Mundial de Salud (OMS) ha demostrado el mínimo riesgo de contagio a través de envases o en alimentos es necesario asegurar la salud de las y los tuyos. Por ello, todas y todos cuidamos nuestra nutrición, queremos invitarte a mantener la guardia, a través de estos tips:



Evita alimentos ultraprocesados, opta por los productos de origen natural.

Los alimentos ultraprocesados pueden desencadenar enfermedades como (obesidad y diabetes); por otra parte, se recomienda la desinfección de alimentos naturales con lejía y no con jabón convencional.



Come frutas y verduras en abundancia y alimentos de origen animal con moderación.

Las frutas y verduras contienen antioxidantes (vitaminas y minerales) y fitoquímicos (evitan el crecimiento de algunos tumores cancerígenos) éstos no siempre se encuentran en los alimentos de origen animal. Recuerda cocinar los alimentos crudos, a una temperatura mínima de 65°C por 4 min.



Evita el consumo excesivo en azúcares.

Recuerda que los hidratos de carbono (azúcares) están presentes de forma natural en muchos alimentos como: la leche, la fruta, o la miel; por tanto es innecesario el consumo extra.



Procura una dieta equilibrada.

Al hacer tus compras procura comprar uno o dos alimentos de cada alimento básico. Para los envases, la Institución AESAN, recomienda desechar los embalajes externos y limpiar aquellos envases de cristal, plástico o latas con agua y jabón abundante.

Fuentes:

Codex Alimentarius. Higiene de los alimentos en: <http://www.fao.org/3/a1552s/A1552S00.pdf>.
Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19); orientaciones para el público.
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.



#SOMOS

*El color del cambio, actuamos diferente.
Nueva Alianza Tlaxcala.*



SOMOS

Ciudadan@s trabajando

Revista Trimestral
¡Descárgala Ya!



www.natlaxcala.mx

   / NATlaxcala

