

BOLETIN N°5

Informe de junio a noviembre 2025

efi espace
femmes
international



PROYECTO:

“Promoción de los derechos de mujeres y niñas en un contexto de hambre y cambio climático, Perú”



WARMICUNAS TARPUDORAS

“MUJERES SEMBRADORAS”

LAS MUJERES INDÍGENAS TRANSMITEN SUS
CONOCIMIENTOS Y CUIDAN LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA GARANTIZANDO
LA VIDA EN EL PLANETA

DIFICULTADES DE LAS MUJERES KECHUAS EN EL ACCESO A LA PRODUCCIÓN;

- Dependencia del agua, leña, cultivos y otros recursos naturales para alimentar a su familia;
- Menor acceso a créditos, capital y trabajo;
- Altos niveles de analfabetismo,
- Menores niveles de escolaridad,
- Falta de información
- Falta de capacitación;
- Poca autonomía, dependencia
- Reducido acceso a la toma de decisiones en la vida comunal
- Perdida de semillas por sequias y lluvias por el cambio climático



**¿Y TÚ QUÉ
OPINAS?**



En este semestre vimos que algunas autoridades creen que las mujeres deben dedicarse en la vida social a “comedores populares” y “vaso de leche.”, y en política, a ser “relleno”. Y eso del “enfoque de género” debe ser dejado de lado por ser “muy politizado”



¿CUÁNDO SE TIENE ANEMIA?

Cuando la calidad de hierro en la sangre esta por debajo de lo normal 11mgr%



¿CÓMO PUEDO SABER QUE UN NIÑO TIENE ANEMIA?

Cuando presentan:

- Falta de energía.
- Cansancio fácil.
- Mucho sueño.
- Falta de apetito.
- Palidez de la piel.
- Deseo de comer tierra o sustancias similares(pica)
- Disminución del rendimiento escolar.
- Uñas frágiles y quebradizas.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR ANEMIA A LOS Y NIÑAS?

- La deficiencia del hierro: Ocurre cuando no se consumen alimentos ricos en hierro: carnes rojas, hígado, bazo, sangrecita, pescado y vegetales como la quinua o kiwicha.
- Parásitos intestinales: Se alimentan de sangre en los intestinos de los niños y evitan la absorción de los alimentos.
- Consumir leche de vaca: Los bebés menores de 6 meses pueden tener diarreas
- Deficiencia de vitamina B12: Por falta de consumo de vísceras, queso, pescado, leche, huevos. Así también en ácido fólico como: vegetales verdes (espinaca, brócoli, etc).



Dibujo de Maribel Sangama Sangama de la CCNN de Alto Pucalpilllo

*“Nuestras semillas,
Nuestras micunas,
Nuestros derechos.”*

**A EXIGIR EL
CUMPLIMIENTO DE LA LEY
30355 DE AGRICULTURA
FAMILIAR**



Soy Norith Sangama Sangama
de la CCNN de Solo:

“Aprendí muchas cosas en los talleres en estos dos años. Conocimos a muchas ñañas con quien caminamos juntas. Aprendimos a trabajar mejor, elaborando abonos. Teníamos escasez de agua, hoy con la geomembrana tenemos mucha agua. Y aseguramos siembra permanente. Hoy tenemos nuestro propio crédito y trabajamos organizadas. Todo gracias al proyecto.”

**HAY MIL MANERAS DE CAMBIAR EL MUNDO
LA PRIMER COMIENZA POR TI**

CONCURSO:

“MUJERES QUE INSPIRAN Y TRANSFORMAN VIDAS”

Dirigido a los estudiantes de San Miguel del Rio Mayo, Provincia de Lamas, Región San Martín. Participaron estudiantes del nivel secundaria de los terceros, cuarto y quinto grado. La narrativa histórica se presentó el viernes 12/12/2025 y los resultados el 16/12/2025



“Mujeres que inspiran y transforman vidas”

“La desigualdad y la discriminación sigue siendo un obstáculo para que muchas mujeres sean invisibilizadas. En el centro poblado de San Miguel hay muchas mujeres que tienen el poder del saber, de recoger costumbres y tradiciones que se vienen transmitiendo de generación, en generación.

Hoy nos referimos a la señora Lucia Sangama Sangama, de 64 años de edad, natural de San Miguel. Ella tiene la habilidad o el don de curar enfermedades como el “mal aire” o el “amado del tunchi”. Ella nos narra como realiza la curación y como aprendió a hacerlo. Nos dijo que desde joven cura a niños bebes, jóvenes y adultos afectados por la mano del “tunchi”. Dice que los síntomas son el mareo dolor de cabeza, dolor de cuerpo, vomito, diarrea, pérdida de apetito... dice que aprendió de su mama a los 14 años, viendo como curaba a sus hermanos y primos, por curiosidad. Usa plantas medicinales como el pampa orégano que sirve para tratar la diarrea, el cordoncillo, para tratar el mal aire; la hoja del pus pino, las hojas de la naranja y mandarina, sirven para tratar el mal aire, dolor de vejiga, dolor de estómago y diarrea. ... “