



# SALUDFEM.II

MUJERES RURALES GRANADINAS  
PROMOTORAS DE LA SALUD,  
BIENESTAR Y SOSTENIBILIDAD  
DE LA VIDA



Consejería de Inclusión  
Social, Juventud, Familias  
e Igualdad

Agencia Andaluza de  
Cooperación Internacional  
para el Desarrollo

## Revista del Proyecto SaludFem2.0

Un espacio de encuentro, formación y empoderamiento para mujeres rurales que busca fortalecer la salud física, emocional y comunitaria.

**Editada** por Farmamundi Andalucía.  
Gazpacho de Letras. 953580345. [info@gazpachodeletras.com](mailto:info@gazpachodeletras.com)

**Elaboración y revisión:** Mariví Fernández Sánchez y Vanessa Sánchez Maldonado, equipo técnico de Farmamundi Andalucía

**Diseño y maquetación:** Alhama Molina

**Contactos** Útiles para Mujeres Rurales del Valle de Lecrín:

Centro Municipal de Información a la Mujer de  
Mancomunidad Valle de Lecrín.

En cada ayuntamiento puedes solicitar tu cita

C/ Regina 11, 1ª planta Dúrcal

Teléfono: 958 78 21 45

mail: [cim.valledelecrin@hotmail.com](mailto:cim.valledelecrin@hotmail.com)



# saludFem

Mujeres rurales organizadas  
protagonistas del cambio  
por la salud global

## ÍNDICE

1. Una historia de salud
2. Todo empezó con una invitación
3. Territorio vivo
4. Creando juntas: arte y cuerpo para transformar
5. El Arte que camina y se comparte
6. Aprender a cuidarse: habitar el cuerpo con información y cariño  
Reseña de Endofem
7. Decirlo en voz alta: saberes compartidos en comunidad
8. 10 claves que construimos juntas para cuidarnos mejor
9. Tejiendo puentes con el Sur: buenas prácticas en materia de salud global
10. Así me siento con Saludfem2.0: pequeñas grandes historias de cambio
11. Miradas aliadas: cuando los hombres también cuidan
12. Un paseo entre saberes tradicionales y ciencia moderna
13. ¡Qué suene la música!: verbena rural SaludFem 2.0
14. Palabras que nos nombran a todas



# 1. UNA HISTORIA DE SALUD

No es fácil poner en palabras todo lo que hemos vivido a lo largo del último año en el Valle de Lecrín. *SaludFem 2.0* ha sido mucho más que un proyecto. Ha sido una travesía compartida, una red que se ha ido tejiendo entre pueblos, generaciones, cuerpos, historias y sueños. Una apuesta valiente por poner la vida en el centro, y hacerlo desde donde tantas veces no se escucha: los territorios rurales, los márgenes, las mujeres organizadas.

Esta revista nace como cierre simbólico de ese proceso... pero si algo hemos aprendido durante estos meses es que cada cierre es, también, un comienzo. Aquí recogemos parte de lo sembrado: voces, imágenes, ideas, momentos inolvidables, cifras que importan y propuestas que marcan rumbo. Estas páginas han sido tejidas desde la emoción, la reflexión y la acción, para visibilizar lo que tantas veces se borra del relato oficial: que en los pueblos también se hace política transformadora; que las mujeres rurales también innovan, proponen, lideran.

Durante los meses de recorrido del proyecto —impulsado por Farmamundi Andalucía y cofinanciado por la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID)— más de 120 mujeres participaron activamente en encuentros, talleres, giras artivistas, jornadas formativas y paseos saludables. Y lo hicieron con una fuerza y una alegría que merecen todo el reconocimiento. Donaron su tiempo, pusieron el cuerpo y sembraron palabra. Crearon, cuestionaron, cuidaron. Y lo hicieron en colectivo. Demostrando que cuando nos encontramos desde la escucha y el respeto, algo se transforma.

*SaludFem 2.0* ha recorrido ocho pueblos del Valle de Lecrín: Padul, Cozvíjar, Talará, Pinos del Valle, Dúrcal y Nigüelas, con actividades también en Albuñuelas y Restábal. En todos ellos vivimos momentos únicos: talleres donde se mezclaban la risa y la denuncia, rutas donde el cuerpo se conectaba con la tierra, exposiciones artivistas que nos pusieron la piel de gallina, diálogos con compañeras de Nicaragua y Uruguay que ampliaron nuestros horizontes, espacios formativos donde aprendimos sobre salud hormonal, nutrición o suelo pélvico... y una verbena final donde celebramos la vida como sabemos hacerlo en los pueblos: bailando, brindando y soñando en voz alta.

Queremos agradecer profundamente a todas las asociaciones de mujeres del Valle, a los ayuntamientos de los pueblos en los que estuvimos, a la Diputación de Granada, al Instituto Andaluz de la Mujer, al Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada, y a las universidades de Granada y Cádiz, que creyeron en este proceso. También a la treintena de hombres corresponsables que se atrevieron a participar y revisar sus roles. Pero, sobre todo, queremos destacar y agradecer profundamente a las mujeres que han participado, porque este proyecto lleva su huella en cada paso. Nada de esto hubiera sido posible sin su voz, su alegría, su entrega.

Y si algo ha quedado claro es que tenemos que repetir. Que esta experiencia no puede quedarse como algo puntual, sino como una forma de hacer política local desde abajo, desde lo cotidiano, desde el arte y desde el cuidado. Porque los pueblos no son espacios vacíos ni atrasados: son territorios llenos de vida, sabiduría y potencia colectiva. Porque la salud no se cuida solo con pastillas: también se cuida con comunidad, con cultura, con afecto, con derechos. Porque la participación real no se decreta: se construye abriendo espacio, escuchando, facilitando, garantizando que todas puedan estar.

Hemos visto lo que pasa cuando una mujer se atreve a hablar por primera vez en un grupo, cuando otra vuelve a escribir después de años, cuando un adolescente escucha sin interrumpir, cuando una abuela enseña a reconocer las plantas del campo. Hemos visto cómo se ensanchan los horizontes, cómo se reparan heridas, cómo se encienden fuegos. Y eso no tiene vuelta atrás.

Por eso, esta revista no es un “fin de fiesta”. Es una invitación clara y directa: que más pueblos se sumen. Que las asociaciones sigan encontrándose. Que las redes sigan creciendo. Que los espacios de formación, arte y reflexión se conviertan en parte de la vida cotidiana. Porque la salud también es eso: tener tiempo para cuidarse, espacios para reunirse, canales para expresarse, decisiones que se tomen contando con quienes sostienen la vida día a día.

Sabemos que queda mucho por hacer: seguir apostando por la intergeneracionalidad, por la inclusión de mujeres migrantes, por la presencia en centros educativos, por la implicación real de los hombres, por el acompañamiento institucional continuo. Pero también sabemos que hemos dado un paso enorme, y que no vamos a retroceder.

¡Que esta revista sirva para mirar atrás con orgullo, para mirar el presente con ternura y para mirar el futuro con hambre de más!



## 2. TODO EMPEZÓ CON UNA INVITACIÓN

Imagina una tarde de invierno en el Valle de Lecrín. El sol, bajo pero generoso, acaricia las fachadas encaladas y los caminos entre naranjos. En varios pueblos, casi al mismo tiempo, llega una invitación: un proyecto llamado *SaludFem 2.0* quiere echar raíces en el territorio, y lo hace con una propuesta inesperada... hablar de salud, pero desde la experiencia, desde el cuerpo, desde el arte y la palabra de las propias mujeres.

No hay certezas al principio, solo curiosidad. Y poco a poco, sin saber muy bien a dónde llevará el camino, se inicia una travesía. Un viaje sensorial, emocional, formativo y profundamente reivindicativo. Porque en este proceso no solo se comparten saberes: también se crean espacios nuevos donde la escucha, el cuidado y la alegría son protagonistas.

Te invitamos a recorrer estas páginas como quien pasea por un sendero lleno de conversaciones, colores y huellas compartidas.



### FRASES DESTACADAS DE LAS MUJERES PARTICIPANTES

Salud: poder respirar aire fresco

Me muevo con el sol mientras que nado en el río

He dejado atrás la oscuridad

Mi cuerpo es como una hoja de flor de pato, ya un poco marchita

En mi jardín las macetas las riego con salero

Yo paseando con mi pelo suelto por la orilla del mar

Con mis manos y mis uñas cansadas de cultivos

En los bosques me siento integrada con todo lo que me rodea

Rios caudalosos y plantas alrededor

El final es igual para todos los seres vivos

Salud: perderme en lo alto de una montaña

Regando mis flores me siento especial  
Mi mirada es como la de un águila, intensa mirando todo el horizonte

El sonido de los pájaros es un hermoso despertar

Mi mirada es como la luz limpia y pura





## 3. TERRITORIO VIVO

### Crónica de un proceso de escucha con mujeres rurales del Valle de Lecrín

A lo largo de varios meses, mujeres de Padul, Cozvíjar, Talará, Pinos del Valle, Dúrcal y Nigüelas se han reunido para hablar —con calma, con humor, con hondura— de lo que viven y de lo que sienten. Han compartido historias de salud, de lucha, de cuidado, de memoria.

Este proceso, al que llamamos *Encuentros Alta-Voz*, ha sido un espacio de palabra y escucha profunda. Una pausa dentro del ritmo cotidiano para decir: “Esto que me pasa también importa”.

Desde el primer encuentro ya se intuía la fuerza: muchas decían que era la primera vez que se sentían realmente escuchadas. Otras hablaban del cuerpo, del placer, de la tristeza, de la necesidad urgente de apoyo emocional más allá de los fármacos.

Desde entonces, las conversaciones no han parado. Hablamos de territorio, de identidad rural, de vínculos entre mujeres, de luchas colectivas, de lo que se pierde y de lo que aún resiste. Siempre desde la experiencia vivida. Siempre desde la sabiduría de quienes llevan años sosteniendo lo común.



“Cuando hablamos entre nosotras, también se mueve el mundo.”



### LO RURAL SE VIVE, NO SE EXPLICA

“El pueblo es más sano. Se come mejor. Hay menos ruido. Menos contaminación.”

Así, con la naturalidad de quien conoce bien la tierra que pisa, las mujeres rurales del Valle de Lecrín hablaban de su vínculo con el territorio. Un vínculo que no se teoriza, sino que se vive en el cuerpo y en la memoria.

Durante los encuentros, hablaban del entorno como una fuente de salud física y emocional: el contacto con la naturaleza, las huertas, los paseos, la comida casera, el aire limpio.

En Padul, una mujer compartía: “Tengo mi huertecilla, y gracias a eso como bien. Me muevo. Me cuido.”

También aparecieron dolores. El de ver cómo se pierde la vida de antes, el de la desaparición de las acequias, el agua que ya no fluye, la calle que ya no se habita. Pero incluso desde la melancolía se rescata el arraigo.

“Aquí antes los vecinos eran tu familia”, decía una participante. Otra asentía: “Ya no es como antes, pero sigue siendo nuestra tierra. Y la luchamos”.

### SER MUJER RURAL ES OTRA FORMA DE RESISTENCIA

Una y otra vez, las mujeres hablaron de su trabajo, del peso sostenido durante años, de la carga física y emocional.

“Hemos hecho de todo: criar, limpiar, cuidar, trabajar en el campo... Y aquí estamos.”

La mayoría tenía más de 60 años. Muchas pasaban ya de los 80. Algunas no escribían, otras tenían problemas físicos. Pero todas estaban allí. Participando. Contando. Escuchando.

En Padul, una mujer elegía al león como su animal tótem: “Fuerte. Valiente. Astuto. Como nosotras.”

La asociación era su punto de encuentro, su refugio, su motor.

“Aquí venimos a reírnos, a escucharnos, a ayudarnos. No somos perfectas, pero somos mujeres 10”, bromeaban con orgullo.

También nombraban el cansancio, la falta de relevo generacional, el deseo de que otras más jóvenes pudieran sostener lo que ellas construyeron.

Pero ninguna hablaba desde la queja: hablaban desde la conciencia. Desde saber que ser mujer rural es también resistir, con los pies en la tierra.



### “LO QUE SENTIMOS TAMBIÉN IMPORTA”

Desde el primer momento, se creó un espacio de cuidado. Se respiró juntas. Se escucharon poemas entremezclados con sus propias palabras. Se animaron a nombrar emociones. Una de las preguntas detonadoras fue: *¿Habéis tenido un momento para vosotras hoy?* La mayoría respondió que no. Entonces Vanessa —una de las dinamizadoras— les dijo: “Este es vuestro momento.”

Ese reconocimiento —simple, directo, profundo— abrió la puerta a compartir:

“Aquí me siento acompañada.”  
“Es mi sitio.”  
“Aunque esté cansada, vengo.  
Porque aquí me río.”

A través de dinámicas corporales y creativas (como la de los animales tótem), muchas se sorprendieron a sí mismas. “No sabía que iba a hablar. Pero he hablado. Me ha salido.” Incluso quienes no quisieron participar con palabras, lo hicieron con su presencia. Como la hija de una mujer de Cozvíjar, que eligió estar en silencio, pero no ausente. Como quien no pudo escribir, pero se expresó igual con la ayuda de las demás. El proceso cuidó de todas.

### “AGUA QUE NO HAS DE BEBER...”

En todos los pueblos, el agua fue más que un recurso: fue un símbolo. De lucha, de ausencia, de derecho. Las mujeres hablaban de las fuentes secas, de las acequias en ruinas, de los pozos que ya no sirven. “Antes bajábamos al río, lavábamos, hablábamos, nos encontrábamos”, recordaban. También compartieron las causas locales en las que han participado. En Padul, por ejemplo, mencionaban su implicación en actividades comunitarias, como preparar comida para eventos solidarios. “Lo hacemos porque es nuestro pueblo. Y nosotras somos parte del pueblo.” El compromiso político y comunitario atraviesa su identidad. Algunas mencionaron la lucha contra las torres de alta tensión. Otras, los problemas con la privatización del agua. Todas, en mayor o menor medida, se sentían parte activa de algo más grande.

## Epílogo

### *Juntas, todavía más fuertes* *Lo colectivo como respuesta y horizonte*

*El trabajo recogido en los encuentros Alta-Voz dejó claro que las mujeres rurales no solo tienen voz: tienen propuestas, saberes y ganas de transformación. Solo hace falta abrir espacios donde puedan expresarse, escucharse y actuar juntas.*

*Al final del último encuentro, algunas que dijeron que se irían antes se quedaron hasta el final. “Es que estábamos a gusto”, dijeron mientras compartían bizcocho y té.*

*Así fue este proceso: cálido, sencillo, poderoso. Sin grandes discursos, pero lleno de verdad.*

Porque, como ellas mismas dijeron:

“El medio ambiente se vive, no se explica.”  
“Ser mujer rural es otra forma de resistencia.”  
“Lo que sentimos también importa.”  
“Nunca había contado esto.”  
“Hablar también es una forma de sanar.”  
“Me voy más tranquila... como si hubiera soltado algo.”  
“Aquí una se siente escuchada de verdad.”  
“No somos perfectas, pero somos mujeres 10.”  
“Ahora valoro más mi cuerpo, lo que ha vivido y lo que puede.”  
“Antes los vecinos eran tu familia. Ahora esto lo recuperamos un poco aquí.”  
“Nos reconocemos en las otras.”





## 4. CREANDO JUNTAS

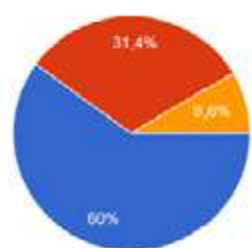
Uno de los motores de **SaludFem 2.0** han sido los **Laboratorios Artistas**, espacios de creación colectiva donde el arte se ha puesto al servicio del diálogo, la reflexión y el cambio social.

Más que talleres, han sido encuentros cuidados, donde las mujeres del Valle de Lecrín se han atrevido a experimentar, expresar y compartir desde sus vivencias y saberes.

Partimos de un diagnóstico previo, en el que indagamos sobre sus gustos y preferencias.

¿Te gustaría utilizar el arte para sensibilizar a la comunidad sobre estas temáticas? (Cortometraje, teatro, danza, fotografía, radio...).

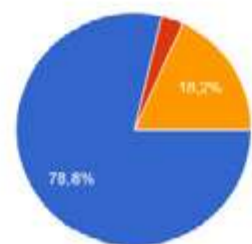
35 respuestas



● Sí, me encantaría  
● Sí, aunque me siento un poco insegura  
● No me veo capaz

¿Te parecería interesante participar en un proyecto sobre Salud y Arte con las asociaciones de mujeres del Valle de Lecrín?

33 respuestas



● Sí  
● No  
● Tal vez



El laboratorio de intervención artista se desarrolló en tres sesiones, de dos horas cada una, celebradas entre enero y febrero de 2025.

Todas las sesiones se organizaron por la tarde, de 17:30 a 19:30, en sedes de asociaciones de mujeres o en espacios municipales cedidos para la ocasión.

La idea era clara: llegar al mes de marzo, Mes de las Mujeres, con una propuesta artística lista para ser compartida con las comunidades.

Cada laboratorio fue distinto, porque también lo eran los grupos y las sensibilidades.

En cada sesión participaron más de 20 mujeres, y en cada territorio se desplegó una forma diferente de expresión.

Todas las propuestas partían de las temáticas centrales del proyecto —salud hormonal, salud asociativa y vínculo entre salud y territorio—, pero se adaptaron a los intereses del grupo y a las posibilidades creativas del contexto.

En Padul y Cozvíjar, por ejemplo, nos sumergimos en un laboratorio de fotografía collage.

Las mujeres exploraron imágenes propias y ajenas para reconstruir, cortar, pegar y resignificar sus vivencias, dándoles una nueva narrativa visual.

Fue un espacio íntimo y poderoso, donde afloraron recuerdos, deseos... y mucha risa.

En Dúrcal y Nigüelas, el cuerpo fue protagonista con una propuesta de danza de los 5 ritmos.

Esta práctica, basada en el movimiento libre y la conexión con la música, permitió soltar tensiones, abrir emociones y habitar el cuerpo desde el placer, la escucha y la fuerza grupal.

En Talará y Pinos del Valle, las mujeres se lanzaron al reto del teatro imagen, una herramienta del Teatro del Oprimido que permite representar ideas, emociones y conflictos a través de posturas y escenas congeladas.

Aquí el cuerpo también habló, pero lo hizo en silencio.

Las invitamos a crear autorretratos para trabajar los propios juicios, como pieza clave para interpretar y transformar las realidades representadas.

Estos talleres no solo ofrecieron herramientas artísticas: también abrieron caminos para el diálogo intergeneracional, el reconocimiento mutuo y la construcción de una memoria colectiva.

Y lo más importante: dejaron huella.

Porque las obras creadas no se quedaron en los talleres:

- Salieron a la calle.
- Se expusieron en los ayuntamientos, en los institutos del Valle, en el Museo de la Memoria de Andalucía y en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada.
- Se compartieron en redes sociales.
- Se celebraron en comunidad durante los paseos de Albuñuelas y Nigüelas.

Se convirtieron en parte viva del territorio y de su gente.

¿Lo mejor de todo? Que cada uno de estos laboratorios **es replicable**. Basta con un grupo con ganas, un espacio abierto y una persona técnica que acompañe con sensibilidad. Lo demás, lo pone la creatividad de las mujeres y su deseo de transformar lo cotidiano en algo extraordinario.



# FRAGMENTOS DEL DISCURSO DE TOÑI Lideresa del Proyecto SALUDFEM 2.0 Asociación Azahara de Cozvíjar

*Visita a la muestra artística en el Museo Memoria de Andalucía*

30 de mayo de 2025

Durante el laboratorio de fotografía, nos miramos con otros ojos.

Hemos usado el collage de fotografía para explorar quiénes somos y cómo nos vemos a sí mismas. Al tomar y ver fotos, hemos podido reflexionar sobre nuestras vidas, nuestros roles en la comunidad y nuestras historias personales.

Hemos creado collages con imágenes que representan momentos importantes de nuestras vidas. Esto nos ha ayudado a ver nuestra propia fuerza y resiliencia, y a sentirse orgullosas de nuestros logros.

En otras palabras. El collage nos ayudó a preguntarnos:

*¿Quién soy yo? ¿Cómo me veo? ¿Cómo quiero que me vean?*

Y al jugar con las imágenes, con las palabras, con los recuerdos, fuimos reconstruyendo la historia desde la ternura y la fuerza.

Vimos la belleza en nuestras arrugas, en nuestras manos, en nuestras cicatrices.

Este proceso nos ha empoderado.

Nos ha ayudado a mirar con cariño nuestras trayectorias y a darnos cuenta de que tenemos mucho que decir y muchas formas de hacerlo.

Que el arte también es nuestro territorio.

Y que la participación social no tiene edad.

Gracias a este proyecto, hemos tejido una red.

Una red que cuida, que acompaña, que transforma.

Una red que baila, que se ríe y que, cuando hace falta, se indigna y se moviliza.

# FRAGMENTOS DEL DISCURSO DE MARIBEL

## Presidenta de la Asociación Al-Sirat, Dúrcal

### SALUDFEM 2.0

*Visita a la muestra artística en el Museo Memoria de Andalucía*

30 de mayo de 2025

El activismo es eso: arte con intención, arte que quiere transformar, que quiere hacernos pensar y sentir.

Y en SaludFem 2.0 hemos descubierto que, cuando las mujeres rurales posamos, bailamos, pintamos o hacemos un collage, no solo estamos creando belleza. Estamos riendo, estamos contando quiénes somos, lo que hemos vivido y lo que soñamos.

Muchas veces se habla de nosotras —las mujeres rurales, mayores, adultas— como si fuéramos invisibles o como si ya no tuviéramos nada nuevo que decir.



Pero basta ver estas imágenes, lienzos, textos, retratos para saber que eso no es cierto. Aquí estamos. ¡Elegantes, fuertes, creativas, guapas, sexis, con sentido del humor, sin juicios entre nosotras. Mujeres que ríen, que bailan, que cuidan, que piensan. Mujeres que también se cansan, claro, pero que no dejan de imaginar y construir!

Con el activismo, estamos diciendo:

“Tenemos derecho a expresarnos, a jugar, a sentirnos libres y bellas. A no tener miedo a mirarnos ni a mostrarnos.”

Y eso, en nuestros pueblos, es una revolución.

Porque no es fácil romper con los estereotipos.

No es fácil decir: “Yo quiero verme de otra manera”,

cuando llevamos siglos siendo vistas con ojos ajenos, desde papeles asignados.

Pero nosotras lo estamos haciendo.

Estamos diciendo:

“La creatividad no tiene edad, no tiene pueblo pequeño, no tiene reglas impuestas.”

Y esto importa.

Porque cuando una mujer se atreve a mirarse con otros ojos, a decir lo que piensa, a mostrar lo que siente, toda su comunidad cambia.



## 5. EL ARTE QUE CAMINA Y SE COMPARTE

Una vez finalizada la creación artística en los Laboratorios Artistas, llegó el momento de salir al encuentro del territorio.

Así nació la Gira de Sensibilización: un recorrido itinerante que llevó la obra colectiva por distintos pueblos del Valle de Lecrín, con un propósito claro: promover la salud, el bienestar y la sostenibilidad de la vida de las mujeres rurales... pero también inspirar a otras personas a sumarse, replicar y apropiarse del proceso.

Desde el inicio, diseñamos esta gira con tres líneas claras de acción:

- Sensibilización entre pares, generando espacios de intercambio y aprendizaje mutuo entre asociaciones de mujeres del Valle.
- Intervenciones educativas, con centros de enseñanza secundaria, para acercar el arte, la salud y el feminismo a la adolescencia y juventud.
- Encuentros comunitarios con hombres, centrados en explorar y fomentar masculinidades aliadas con los derechos de las mujeres y la corresponsabilidad.

La obra artista fue inaugurada en ayuntamientos, centros sociales y espacios comunitarios como el Molino de Pinos del Valle o el Centro de Día de Dúrcal.

También, gracias al compromiso de la Asociación de Mujeres La Conca, se trasladó toda la exposición a Albuñuelas, completando así el recorrido por el territorio y cumpliendo con los objetivos comunitarios.





Cada parada tuvo su singularidad.

En Albuñuelas realizamos un paseo saludable con visita al antiguo alambique de esencias, y terminamos compartiendo una merienda donde todas las personas participantes se sintieron parte de algo común.

Después, la exposición viajó al IES del Valle, en Dúrcal, y la juventud participó en una dinámica de encuentro intergeneracional y escribió mensajes de apoyo, cariño y ánimo para las participantes del proyecto.



La gira culminó su tramo institucional en el Museo de la Memoria de Andalucía, un espacio emblemático que realzó el carácter andaluz, rural y profundamente vivo de las obras y reivindicaciones que impulsamos.

Pero aún quedaba camino por recorrer:

Tras los actos de cierre del proyecto, la muestra volvió a salir del Valle y se instaló en la sala de exposiciones del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada, donde permanece hasta julio de 2025 como símbolo de la alianza entre salud, arte y justicia de género.

Y como todo viaje merece también su regreso, esta gira tendrá un cierre tan simbólico como necesario: la devolución de las obras a sus legítimas creadoras.

Porque el arte que nace desde lo colectivo no puede desvincularse de quienes lo imaginaron, lo construyeron y lo compartieron con tanta generosidad.

Restituir estas obras a las mujeres que las hicieron posibles no es solo un acto logístico; es un gesto ético, de reconocimiento y de cuidado.

Una forma de cerrar el proceso reafirmando que la cultura, la salud y la transformación social también se hacen devolviendo a los territorios lo que les pertenece.

## Actividades destacadas de la gira de sensibilización

### INAUGURACIÓN EN EL AYUNTAMIENTO DE PADUL

Uno de los primeros espacios institucionales que abrió sus puertas a las voces y creaciones de las mujeres del Valle. Un acto lleno de emoción, reconocimiento y compromiso compartido.



### INAUGURACIÓN EN EL MOLINO DE PINOS DEL VALLE

Gracias a la cesión de este espacio comunitario, la exposición encontró un entorno con historia y calidez para seguir creciendo. Mujeres de la zona, vecindario y representantes locales participaron en este encuentro lleno de conversación, arte y memoria.



### INAUGURACIÓN EN EL CENTRO DE DÍA DE DÚRCAL

La muestra se acercó también a uno de los espacios más intergeneracionales del Valle: el Centro de Día. Allí compartimos las obras con personas mayores, abriendo una conversación muy enriquecedora entre distintas formas de cuidar y crear.



## VISITA AL IES VALLE DE LECRÍN (DÚRCAL)

La gira llegó también a las aulas. En el IES del Valle realizamos una actividad participativa con jóvenes del centro, que reflexionaron sobre salud, igualdad y vida rural.



## PASEO SALUDABLE EN NIGÜELAS

En el cierre del proyecto, caminamos de nuevo, esta vez guiadas por saberes sobre plantas medicinales. Un recorrido lleno de aprendizaje, diálogo y afecto, que celebró la salud comunitaria como un proceso vivo y colectivo.



## EXPOSICIÓN EN EL COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS (GRANADA)

Cerramos la gira en un espacio profesional comprometido con la salud comunitaria. Allí, las obras dialogaron con otros públicos y contextos, mostrando que el arte popular y la salud glocal pueden caminar de la mano.



## PASEO SALUDABLE EN ALBUÑUELAS

Este primer paseo se convirtió en una galería al aire libre. Entre veredas y miradores, compartimos una caminata de meditación consciente guiada por Isabel Veiga y presentamos por primera vez las obras artistas en comunidad.



## EXPOSICIÓN EN EL MUSEO DE LA MEMORIA DE ANDALUCÍA (GRANADA)

Llevar la exposición a este espacio simbólico fue una forma de visibilizar las voces del Valle en clave andaluza y global. Un acto de reconocimiento a las mujeres rurales como creadoras de cultura y agentes de cambio.





## 6. APRENDER A CUIDARSE: HABITAR EL CUERPO CON INFORMACIÓN Y CARIÑO

Entre marzo y abril de 2025, organizamos dos encuentros formativos muy especiales dentro del proyecto SaludFem 2.0. En esta ocasión, de la mano de las profesionales del proyecto **EndoFem**, pensamos un espacio pensado para ofrecer a las mujeres del Valle herramientas prácticas, información contrastada y, sobre todo, un lugar donde hablar sin tabúes de sus cuerpos, sus dudas y sus experiencias vitales.

**EndoFem** es un proyecto de investigación, tratamiento y divulgación en salud femenina, creado por **Marina Pérez**, fisioterapeuta y osteópata especializada en suelo pélvico y salud menstrual, y **Paloma Luque**, nutricionista y tecnóloga de los alimentos, experta en salud hormonal y digestiva.



Ellas no solo comparten información valiosa, también escuchan, acompañan y dan herramientas para que cada mujer pueda entender mejor lo que le pasa y qué puede hacer para sentirse bien. Su enfoque es integral, investigación, experiencia clínica, alimentación, movimiento, rutinas saludables y conocimiento del propio cuerpo. Todo explicado de forma sencilla, con ejemplos cotidianos y muchas ganas de compartir.

Esta colaboración encaja de forma natural en SaludFem 2.0, porque promovemos una salud entendida desde lo cotidiano, la participación, el conocimiento situado y la soberanía sobre nuestros cuerpos.

La primera sesión tuvo lugar en **Lecrín** y estuvo dedicada al **suelo pélvico**: esa parte del cuerpo que tantas veces olvidamos, pero que es clave en el bienestar diario. Marina nos enseñó cómo cuidarlo, qué hábitos ayudan a fortalecerlo y desmontó varios mitos muy extendidos. Fue un rato de aprendizaje muy práctico y lleno de curiosidades.

La segunda parada fue en **Restábal**, donde se sumó también Paloma. Hablamos del **climaterio y la menopausia**, y no solo desde el lado físico. Compartimos cómo vivimos estos cambios, qué sentimos, y qué nos preocupa. Marina y Paloma aportaron claves sobre nutrición, maneras de aliviar molestias como los sofocos o el insomnio, y cómo acompañar esta etapa de forma amable con nosotras mismas.

Ambos encuentros fueron un espacio seguro para preguntar, reír, compartir experiencias y cuidarnos juntas. Porque entender el cuerpo también es parte de nuestra autonomía, y un paso más para cuidarnos con más libertad y menos culpa.

¡No dudes en contactar con ellas!

[endofemclinica@gmail.com](mailto:endofemclinica@gmail.com) / 640 64 45 94





## 7. DECIRLO EN VOZ ALTA: SABERES COMPARTIDOS EN COMUNIDAD

A veces, lo más transformador no es aprender algo nuevo, sino encontrar palabras para lo que ya sabíamos. Eso fue lo que ocurrió en nuestras mesas de diálogo: espacios de conversación entre mujeres de las asociaciones, representantes municipales, de la mancomunidad, la Diputación de Granada, el Instituto Andaluz de la Mujer, Farmamundi y la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

Celebramos dos mesas, una en el Valle y otra en Granada. Ambas estuvieron atravesadas por la escucha activa, la emoción, las risas y también las preguntas difíciles. Se trataba de algo más que hablar: era nombrarse, reconocerse y construir juntas nuevas formas de entender la salud, el cuerpo, la comunidad y el poder.



### MESA EN EL VALLE DE LECRÍN

Talará · Mayo 2025

Fue un diálogo valiente. No siempre es fácil mirar de frente a quienes toman decisiones y expresar necesidades largamente postergadas. Pero ocurrió: con honestidad y apertura, las instituciones reconocieron límites y se mostraron dispuestas a buscar soluciones junto a las asociaciones.

Uno de los temas más insistentes fue la salud mental:

“Nos recetan pastillas sin escucharnos”, dijeron varias mujeres.

Hablamos del agotamiento emocional, del silencio cotidiano, y de la urgencia de una atención psicológica accesible que no esté reservada únicamente para situaciones de violencia. Se propusieron medidas concretas, como ampliar la figura del **enfermero comunitario** o impulsar **talleres comarcales de autocuidado emocional**.

Otro tema clave fue la **movilidad**: minibuses, carriles bici, y la dificultad de conectar pueblos en un territorio disperso.

“Sabemos que sin movilidad no hay vida en el Valle”, se dijo con fuerza.

También se visibilizó el desgaste de muchas asociaciones de mujeres:

“Nos estamos desinflando”, confesó una de ellas. Burocracia, falta de apoyo práctico, soledad organizativa... Un diagnóstico claro, compartido y urgente.

Pero no todo fue reclamo. Hubo también reconocimiento a lo logrado, a lo que sí funciona. Y sobre todo, un deseo compartido: **construir pueblos más cuidados, más habitables, más nuestros**.”

“Lo que queremos con este decálogo es buscar pueblos más equitativos y justos, que inviten a la gente a quedarse.”

Este primer encuentro dejó sembradas muchas semillas. Y como toda semilla, necesitará cuidados y seguimiento para florecer.



## MESA EN GRANADA

Jornada Sembrando Transformaciones  
Museo de la Memoria de Andalucía

En este segundo encuentro, las mujeres rurales llegaron a la capital con sus voces, sus saberes y sus luchas. La jornada fue una celebración de la acción colectiva, con dinámicas de bienvenida, talleres vivenciales y una exposición de sus procesos creativos. El momento central: un conversatorio titulado “Territorios que hablan”.

Y hablaron. Con claridad, con coraje, con sabiduría. Hablaron de la sobrecarga de cuidados, de la urgencia de atención psicológica universal, de la importancia de contar con espacios comunitarios estables y de redes de apoyo que no desaparezcan al acabar los proyectos.

También hablaron del cuerpo, de la salud como derecho, y de la necesidad de políticas pensadas desde lo pequeño y lo cercano. Y las instituciones escucharon. El diálogo fue horizontal, sincero y sin clausura: un hilo más en la red que seguimos tejiendo.

El decálogo volvió a ponerse sobre la mesa, no como una lista cerrada, sino como una herramienta viva, alimentada por todo lo compartido. De allí surgieron propuestas concretas:

- Crear espacios de cuidado diseñados por y para las mujeres.
- Asegurar la continuidad de los procesos comunitarios más allá de los proyectos puntuales.
- Reconocer el valor del trabajo que las mujeres hacen para sostener la vida en los pueblos.

Fue una jornada sembrada desde la escucha y la acción, donde también hubo arte, risa, cuerpo y emoción. Porque cuidar la salud no es solo cosa de hospitales: también se hace con cultura, con afecto, con comunidad y con tiempo compartido.

Una vez más, las mujeres del Valle demostraron que no son solo beneficiarias: son protagonistas de la transformación social. Cuando se les da la palabra, la llenan de sentido.



## 8. DISCURSO DE DOLORES CENIT PALOMARES

### Jornada “mujeres rurales del valle de lecrín: protagonistas del cambio local y global”

Buenas tardes a todas y todos.

Es para mí un honor estar hoy aquí, no solo como presidenta de la asociación “La Casa Grande de Padul” que tanto me enorgullece, sino también como participante del proyecto y, sobre todo, como mujer rural.

Una mujer rural que, como tantas de vosotras, ha vivido en carne propia las fortalezas y los desafíos de nuestras tierras, nuestras familias y nuestras comunidades.

Es un honor también estar en esta mesa de bienvenida en nombre de la Federación de Mujeres Rurales del Valle de Lecrín.

Gracias de corazón por acompañarnos hoy en este espacio tan simbólico como es el Museo de la Memoria de Andalucía, donde nuestras voces, las de las mujeres rurales, vienen a sembrar presente y futuro.

Estamos aquí porque creemos en la fuerza de lo colectivo. Porque durante meses, las mujeres de Padul, Cozvíjar, Nigüelas, Dúrcal, Pinos del Valle, Talará y otros rincones del Valle, nos hemos reunido para pensar juntas, para cuidar juntas, para imaginar juntas un territorio más justo, saludable y habitable.

Cuando arranco esta segunda edición de SaludFem, nos transmitieron una convicción clara: la salud y el bienestar de las mujeres rurales no puede seguir siendo un asunto invisible.

A lo largo de estos meses hemos recorrido un camino colectivo, hecho de palabras, imágenes, encuentros y muchas emociones. Y hoy, ese camino llega a una parada importante: la de hacernos oír.

Desde que inició el Proyecto con los encuentros altavoz hemos aprendido a escucharnos y ha compartido las preocupaciones y necesidades más urgentes de nuestras vidas.

Esa escucha activa fue la base para el diagnóstico que hoy nos guía. Porque sabemos que sin diagnóstico no hay tratamiento. Y porque nuestras voces, cuando se recogen desde el respeto, se convierten en fuerza transformadora.

Después vinieron los talleres activistas, donde trabajamos juntas los estereotipos que nos han limitado y las narrativas que nos han silenciado. Nuestras compañeras Maribel de la Asociación Al-sirat de Dúrcal y Toñi de Asociación Azahara de Cozvíjar nos van a hablar de los talleres activistas más adelante.

Pero yo quiero decir que el activismo, ha sido una herramienta de empoderamiento, de denuncia y de propuesta. Una forma de decir: “Aquí estamos. Esta es nuestra historia.”

Y de ahí pasamos a una fase fundamental: la de la concertación. Las mesas de diálogo y los talleres preparatorios nos ayudaron a traducir nuestras experiencias en propuestas concretas. Lo hicimos desde el corazón, pero también desde el análisis. Porque sabemos que nuestras preocupaciones son estructurales, y que necesitamos respuestas políticas, institucionales y sostenidas en el tiempo.

Hoy, en este acto, vamos a poder visitar la exposición activista que recoge esas miradas nuestras, y vamos a presentar el Decálogo de Propuestas, una herramienta colectiva que nace de nosotras y que queremos ofrecer como instrumento de acción y sensibilización.

Un decálogo que no es el cierre de nada, sino el inicio de algo más grande: una forma organizada y consciente de participación ciudadana desde lo rural y desde lo femenino.

Las mujeres rurales no somos una nota al pie en las políticas públicas. Somos protagonistas del cambio. Somos quienes sostenemos la vida en Lo hemos demostrado siempre. Y lo seguimos demostrando.

Queremos agradecer profundamente a Farmamundi, a todas las instituciones y personas que han hecho posible este proceso, y también agradecer a quienes hoy nos acompañan desde la administración pública y la universidad. Su presencia es importante, pero más aún lo será su escucha y su respuesta.

Este encuentro es una oportunidad para encontrarnos desde el respeto, la diversidad y la acción compartida. Porque lo que pasa en el Valle de Lecrín también le habla a Granada, a Andalucía y al mundo. Y porque las transformaciones verdaderas, las que cuidan, nacen desde abajo, desde la tierra, desde quienes nunca han dejado de sembrar.

Quiero cerrar recordando algo que muchas mujeres han repetido en este proceso: “Nos sentimos desoídas. Queremos ser escuchadas y respetadas.”

Pues bien, hoy, aquí, alzamos la voz no solo para ser escuchadas, sino para hacernos presentes en las decisiones que nos afectan.

Y eso lo hacemos juntas, con ternura, con convicción y con una enorme dignidad.

Gracias por estar. Hoy no solo presentamos propuestas. Sembramos alianzas. Y con cada semilla, sembramos un futuro más justo, más nuestro, y más vivo.



## 9. TEJIENDO PUENTES CON EL SUR: BUENAS PRÁCTICAS EN MATERIA DE SALUD GLOBAL

Las ideas también migran, recorren caminos y encuentran eco en otras voces. Así sucedió en los encuentros internacionales del proyecto, que bautizamos como Cafés del Mundo: espacios donde mujeres de diferentes partes del mundo compartieron historias, prácticas y preguntas sobre salud, comunidad, organización asociativa y transformación social.

*Dúrcal · 28 de octubre de 2024*



DECÁLOGO



“Una conversación con amigas lo cura todo.”

El primer Café del Mundo tuvo lugar en Dúrcal, reuniendo a participantes de varios municipios del Valle para dialogar con María Isabel Martínez, representante del Teatro del Oprimido de Uruguay. María Isabel colaboraba en Granada con el grupo local “Las Magdalenas”, que utiliza esta metodología nacida en Brasil para transformar conflictos sociales desde la escucha, el cuerpo y la creatividad.

Esta experiencia emocionó a muchas mujeres presentes: encontraron en esta práctica una nueva forma de dialogar, sanar e imaginar soluciones conjuntas.

También compartimos nuestras propias formas de cuidar. Comenzamos el día caminando por la sala, conectando con el cuerpo y con la presencia de las demás, y reflexionando:

“¿Qué me he dado hoy para cuidarme?”

Algunas dijeron: “Hoy me tomé mi tiempo para desayunar.” Otras: “Hoy me puse la ropa que más me gusta.”

Parecían detalles pequeños, pero nombrarlos fue un acto de reconocimiento y autoafirmación. Cuidarse también es esto: darse espacio, elegir y conversar.

Luego conversamos sobre buenas prácticas en salud. ¿Qué acciones, realizadas por mujeres, contribuyen al bienestar individual y colectivo? Algunas recordaron a las Madres de Plaza de Mayo, otras a las mujeres organizadas en sus pueblos. Pero muchas coincidieron en algo cercano y cotidiano: **hablar con una amiga es salud**. Las asociaciones, dijeron, no solo organizan actividades, sino que son redes de apoyo, espacios donde se puede mostrar sin miedo, donde se escucha, acompaña y comparte la vida.

En otro rincón del proyecto se abrió un nuevo espacio de encuentro y aprendizaje: **La Colectiva de Mujeres de Matagalpa, Nicaragua**, llegó para compartir desde la experiencia, no para dar una charla. Con un taller vivencial lleno de movimiento y preguntas abiertas, nos invitaron a pensar la salud desde otro lugar: no como algo que solo sucede en hospitales, sino como algo que se teje entre personas, en la comunidad y en lo cotidiano.

Las mujeres del Valle escucharon atentas, hicieron preguntas, rieron y se emocionaron. Fue un intercambio horizontal, entre iguales, entre mujeres que, aunque viven a miles de kilómetros, enfrentan desafíos muy parecidos.

De este encuentro salieron tres propuestas claras y valiosas:

- **Reforzar los espacios comunitarios de cuidado y salud**, porque cuando hay un lugar seguro para hablar, encontrarse y escucharse, la salud mejora.
- **Dar continuidad a los procesos iniciados por las asociaciones**, porque los cambios reales necesitan tiempo, compromiso y apoyo sostenido.
- **Reconocer el trabajo invisible de las mujeres rurales**, porque ellas sostienen la vida, el territorio y los vínculos, y eso merece políticas públicas que lo valoren y respalden.

Esta actividades han sido sencillas y potentes. Una de esas semillas que no hacen ruido al caer, pero que germinan hondo. Lo vivido en los Cafés del Mundo, dejó algo más que ideas: dejó inspiración, ánimo, y sobre todo, la certeza de que *compartir saberes también es una forma de cuidarse*.



Dúrcal 30 de mayo de 2025



## 10 · ASÍ ME SIENTO CON SALUDFEM2.0: PEQUEÑAS GRANDES HISTORIAS DE CAMBIO



## LOLI

“**Dolores Cenit Palomares**, presidenta Asociación de Mujeres “La Casa Grande”, Padul; y presidenta de la federación de asociaciones del Valle de Lecrín.”

Para mí, una mujer rural no es una mujer rústica que vive en el campo dedicada únicamente a labores agrícolas. Una mujer rural abarca muchos tipos de mujeres; para mí, es la mujer que vive en un pueblo, que no vive en una ciudad. Pero además hay muchas mujeres diversas, igual que en cualquier otro lugar.

Yo estaba viviendo en Granada, y cuando llegué al pueblo, apenas tenía vínculos ni relaciones con la gente del lugar. Me enteré de que había una asociación de mujeres y eso me dio mucha alegría. Me acerqué en el año 2000, conocí cómo funcionaba la asociación, me hice socia y desde entonces he estado trabajando e implicándome en todos los sentidos. Desde 2002, cuando me eligieron, he estado en diferentes cargos como presidenta. Tuve un parón mientras estuve de concejala, pero desde 2014 hasta la actualidad continúo como presidenta.

Para mí, una asociación es como una segunda casa. Es importante porque es un punto de encuentro para las mujeres, un espacio de socialización, apoyo, reivindicación... Un lugar para muchas cosas que individualmente no podemos lograr, pero si unimos fuerzas, podemos conseguir muchos objetivos.

La problemática que enfrentamos en los pueblos tiene su parte idílica: vives en un entorno natural, disfrutas del medio ambiente, sientes arraigo con la tierra y tienes vínculos fuertes con la vecindad y las amistades, cosas que no siempre existen en la ciudad. Pero también nos enfrentamos a carencias importantes, como la falta de comunicación, medios de transporte y servicios que sí existen en la ciudad. Todo tiene sus ventajas e inconvenientes.

Una mujer rural aporta tanto o más que una mujer de ciudad, porque en la ciudad muchas cosas ya vienen dadas, mientras que una mujer rural debe luchar para conseguir servicios y derechos que allá ya existen.

Conocí este proyecto a través de una actividad en el I.E.S. La Laguna de Padul y me pareció muy interesante. Como siempre hago con las cosas que me interesan, dije que sí desde el primer momento.

Los talleres artistas significaron una ocasión de manifestar el arte que en cierto modo escondemos las mujeres, que a simple vista no eres capaz de demostrar las actitudes que tu tienes y lo que quieres transmitir, y en este caso, el taller que hicimos nosotras fue a través de la fotografía, hicimos un recorrido por nuestra vida, transmitiendo tres momentos, a través de la composición del arte de nuestras fotos.

A través de las actividades del proyecto tuvimos la ocasión de poder tener voz para reivindicar todos los derechos, carencias y cosas que necesitamos para que nuestros pueblos no pierdan la vida, y conseguir todo lo bueno para nuestro entorno. Es la mejor ocasión de plantearlo a través de la posibilidad que nos dieron de transmitir tanto a la administración local y provincial, tenemos la ocasión que se transmita a la Junta de Andalucía el sentir nuestro y pedir que tanto lo que es la salud, mental, física, de las mujeres, y de todas las personas del Valle de Lecrín puedan tener una vida sana y agradable y que tengan todos los servicios disponibles para una vida buena.

Para mí la salud ya no es el hecho de estar enfermo, es el entorno, las personas que te rodean, las actividades que llevas a cabo, los espacios, lo que ganamos en apoyo mutuo las mujeres cuando hacemos actividades conjuntamente, y eso para mí es más que un tratamiento o que te curen. Te ayuda a salir de la soledad, hay que relacionarse con las mujeres y eso es una fuente de salud muy importante.

Participar en este proyecto me ha permitido tener la ocasión de convivir con todas las mujeres del Valle, en un proyecto de muchas horas de relación y disfrute entre lo que hemos aportado todas.

Me quedaría con todos los momentos que hemos vivido en este proyecto porque cada uno ha sido diferente y todos han aportado mucho. Decir que uno me ha aportado más que otro como que no, porque han sido muy enriquecedores y han sido lo más.

SaludFem2.0 ha sido para mí el inicio de un proyecto muy importante donde hemos plantado una semilla que esperamos que germine y que sigamos trabajando en ese sentido. SaludFem2.0 ha sido lo más.



## TOÑI

Presidenta de la Asociación de Mujeres Rurales de Cozviyar "Azahara".

Para mí, ser mujer rural es duro, es difícil, pero cada día merece la pena.

Pertenecer a una asociación me llena, me enriquece como mujer y como persona; sobre todo, me enseña.

Es muy importante. Sin nosotras, el mundo se movería a otro ritmo. La sabiduría que aporta una asociación de mujeres es difícil de explicar.

Como mujer rural, tengo la necesidad de ser escuchada y tenida en cuenta. Esta es una necesidad colectiva que tenemos todas y que hemos trabajado en el proyecto. Por eso digo que las mujeres rurales aportan a la sociedad todo: un aprendizaje y una sabiduría.

Participar en este proyecto me ha hecho pensar y conocer a gente maravillosa. En los talleres de artivismo surgieron la reflexión y la unión. Mostramos que las mujeres tenemos inquietudes, sueños y proyectos, sin importar quiénes somos ni de dónde venimos.

En las otras actividades aprendimos a escuchar y a poner puntos de preocupación en común. Las mesas de concertación sirvieron para exponer nuestras preocupaciones y realidades a las demás. Esto es necesario para que se conozcan las carencias y necesidades de cada uno de nuestros municipios y asociaciones.

Participar en este proyecto me ha hecho pensar en nuestra salud e intentar ser conscientes y cambiar lo que nos afecta. No sé con qué momento me quedaría; no sabría decir, porque cada uno de los días ha sido especial. Cada día nos hemos venido a casa con algo aprendido, y nos ha llenado y nutrido.

SaludFem2.0 ha sido una experiencia que me ha removido el alma. Con una sola palabra es difícil de definir. ¡Mil gracias!



## MARI TRINI

**Mari Trini Jiménez Molina**, Trabajadora Social y Agente de Igualdad del Valle de Lecrín.

Una mujer rural es una mujer que, lógicamente, vive en un pueblo, pero no solo creo que sea vivir en el pueblo, sino implicarse en la cultura de ese pueblo, en las tradiciones, en querer que ese pueblo mejore para tus hijos, para tus vecinos.

Entonces, pienso que las mujeres rurales, por lo que yo conozco aquí en estos pueblos, no son solo mujeres que viven y trabajan la tierra o trabajan en el pueblo, sino que son personas que se implican en todo el desarrollo de su comunidad. Y, además, lo hacen a pesar de que, en muchas ocasiones, tienen que partir el tiempo y dividirse para poder estar en todos sitios. Pero son ellas las que se mueven, y son el motor de los pueblos.

Yo considero que pertenezco a todas las asociaciones porque trabajo con todas. Pertenecer a una asociación en el ámbito rural ha sido primordial hasta ahora, y creo que tiene que seguir siéndolo. Está el problema del relevo generacional, que es verdad que se nota, pero es importante pertenecer a un movimiento asociativo en pueblos donde no hay —o no había— movimiento cultural y las actividades son mínimas. Incluso actividades deportivas o que interesen a las mujeres se realizan con dificultad. Las asociaciones de mujeres son espacios donde se pueden reunir y hablar de su propia salud, de sexualidad, de cultura, de libros... No habría un espacio como este si no fuera por las asociaciones de mujeres. ¡Fíjate si es importante! Han podido ser la válvula de escape para muchísimas preocupaciones, problemas o inquietudes que pudieran tener.

En el Valle de Lecrín hay muchas necesidades. Yo sé que ellas han puesto muchas encima de la mesa, pero sí que es cierto que ahora mismo hay varias más visibles. En cuanto al movimiento asociativo, una es el relevo generacional. Las chicas jóvenes no se identifican con el movimiento que hay ahora mismo porque consideran que son mujeres mayores, que no tienen las mismas inquietudes... aunque luego, realmente, cuando se acercan y las conocen, se dan cuenta de que esas mujeres tienen mucho más que aportar de lo que pensaban. Tienen mucho que enseñar, y no somos tan distintas: solo estamos en otras etapas de la vida.

Luego, otra necesidad es que la comarca del Valle de Lecrín está muy dispersa. Hoy mismo, para

traer aquí a 100 mujeres, hacen falta dos autobuses porque no hay medio de transporte público. La movilidad es muy complicada. Y pienso también en otro problema: que las asociaciones —pero sobre todo las mujeres que están en ellas— piden que se las escuche, pero también que se las apoye. Cuando tienen una propuesta o un proyecto, que sea apoyado por los ayuntamientos o por el Centro Municipal de Información a la Mujer. Muchas veces falta apoyo económico, porque si no hay dinero, los proyectos no se pueden llevar a cabo. Y muchas veces, siendo realistas, la falta de dinero es lo que mantiene los proyectos detenidos.

En un principio, para mí participar en el proyecto fue como: "Dios mío, ¡cuánto trabajo!", porque era más de un año de trabajo con las mujeres. Y muchas veces, los proyectos que son a largo plazo y son tan ambiciosos, son muy difíciles de llevar a cabo. Entonces, sinceramente, en un primer momento pensé que iba a ser muy complicado que acabáramos el proyecto. Luego, conforme ha ido asentándose, viendo cómo poco a poco ha ido andando, sí que ha sido un proyecto que me ha encantado, porque he visto cómo las mujeres se han implicado, lo han disfrutado, se han interconectado... Aunque muchas ya se conocían, muchas veces necesitaban espacios para hablar, y esos espacios los ha dado el proyecto.

Para mí, ver a las mujeres felices, contentas, con ganas de seguir trabajando, es la satisfacción de que se haya llevado a cabo el proyecto en el Valle. Personalmente, creo que todo se aprende, que todas las personas aprendemos. Yo creo que he aprendido tanto de la organización, del proyecto, de las técnicas, de las propias mujeres... y me llevo muchas amigas y muchos buenos recuerdos.

Pienso que las mesas de diálogo que se han creado tanto aquí en el Valle como en Granada son necesarias, porque las mujeres a veces no son capaces de trasladar lo que necesitan al personal político. Pero el hecho de forzar ese encuentro hace que ellas empiecen a pensar qué necesitan. Y, lógicamente, el personal político que las está escuchando también se ve en la necesidad de tener que llevarlo a cabo, porque no es alguien que te dice por la calle "hace falta...", sino que es algo que te dan por escrito, que se ha meditado, que se ha trabajado. Entonces, considero que ha sido importante también el que se sentasen a hablar ambas partes.

SaludFem2.0 ha sido una bocanada de aire fresco, y de remover muchas conciencias con ese aire que nos ha llegado.



## ADRIÁN

Agente sociocultural y participante del grupo de hombres del proyecto.

Ser un hombre rural es nacer en un pueblo y vivir las costumbres y, a nivel social, las tradiciones del pueblo al que perteneces. En mi caso, es nacer aquí, aunque también entiendo que gente de la ciudad se desplace a los pueblos y se adapte a la forma de vida que tenemos.

He pertenecido a varias asociaciones. Ha habido un tejido asociativo bastante movido aquí en Nigüelas, y ahora estamos intentando montar el grupo de hombres por la igualdad.

Pertenecer a este grupo es bastante importante, porque en realidad no somos conscientes de la desigualdad y la discriminación hacia las mujeres que hay en la sociedad. Conforme te vas metiendo en este mundo, vas adquiriendo conceptos y te das cuenta de hasta dónde podemos llegar en el ámbito de la desigualdad, en los diferentes puntos de vista y en los valores que tenemos interiorizados.

Lo más importante para que los hombres apoyen a una mujer rural es hacerles ver la importancia que ellas tienen en la sociedad. Tradicionalmente, en la cultura patriarcal en la que vivimos, no nos damos cuenta del nivel en que la mujer está acostumbrada a servir al hombre, y es una de las cosas que primero tenemos que hacer visibles: que aquí nadie tiene que estar al servicio de nadie.

Participar en este proyecto ha significado ampliar un poco los conocimientos, ampliar el círculo de gente con la que me muevo, y seguir afianzando esa visión de la sociedad y del papel de las mujeres en ella. También ha sido una oportunidad para reflexionar sobre qué nos hace diferentes y qué nos hace iguales como personas.

Me quedo con la diversidad de hombres que nos hemos juntado: personas a nivel europeo, viviendo en Nigüelas o en pueblos cercanos... Nos conocíamos de vista o de habernos cruzado, pero ha sido el grupo el que nos ha hecho compartir conversaciones, tiempo. La artesanía, a través de la forja, ha fortalecido el vínculo y nos ha permitido conocernos y desarrollar un poco más la idea del proyecto.

SaludFem2.0 ha sido descubrir otro espacio en el que podemos compartir tiempo y experiencias.



## ENCARNI

Asesora jurídica en el Centro de Información a la Mujer del Valle de Lecrín.

Una mujer rural es toda aquella mujer que reside en un municipio situado en un entorno rural, con independencia de su situación social, laboral, personal, etc.

Aclaro esta cuestión porque, debido a los estereotipos y prejuicios, solemos considerar mujer rural únicamente a aquella que se dedica a la agricultura, cuando la realidad es que las mujeres rurales son diversas: en edad, raza, ocupaciones, etc.

La asociación a la que pertenezco no se circunscribe al ámbito rural, sino que es una asociación nacional que lucha para que la igualdad y la erradicación de la violencia de género sean una realidad, tanto en el ámbito rural como en el urbano.

El motivo por el que pertenezco a esta asociación (Mujeres Juristas Themis) es que, para poder desarrollar mis funciones a nivel profesional, me parecía imprescindible formar parte de una entidad especializada en la lucha contra la violencia machista y promotora de legislación y normativa que fomentan la igualdad. También para acceder a los estudios y formación que ofrecen, así como participar en los programas asistenciales para víctimas que en su día ejecutaron con cargo a fondos públicos.

La mujer rural es una pieza clave para el desarrollo de su comunidad, y por ende, de toda la sociedad. Si las mujeres se quedan en el territorio, aportan sus conocimientos, trabajos, esfuerzos, miradas... y, en muchas ocasiones, también el de sus propias familias.

La valía de las mujeres rurales y su sabiduría popular impiden el olvido del pasado de las mujeres; además, son el motor de avance para el presente y el futuro de sus pueblos.

Para mí, en una palabra, el proyecto ha supuesto hermanamiento.



## ISABEL

**Isabel Morata Álvarez**, presidenta de la Asociación de Mujeres El Juncal de Pinos del Valle.

Una mujer rural, para mí, es experiencia, sabiduría y aprender a vivir en el entorno donde vivimos, que también es muy importante. Es libertad, no hay tanto estrés... sobre todo eso: sabiduría.

En el mundo rural es muy importante estar unidas, porque la unión hace la fuerza. Juntas se pueden hacer muchas cosas.

Pertenecer a una asociación lo es todo, porque lo que no se le ocurre a una, se le ocurre a otra. Si no hay una asociación de mujeres en el pueblo, no tenemos otra cosa para nosotras, no tenemos dónde poder juntarnos, contarnos nuestros problemas... entonces es muy importante.

Tenemos muchísimas necesidades, porque es un pueblo pequeño. Empezando por el transporte: si las mujeres no somos independientes, no tenemos coche o carnet de conducir, estaríamos atrapadas. Para ir a comprar tenemos que salir fuera, cine, ocio... tampoco lo tenemos. Por eso es tan importante una asociación de mujeres: como dentro del pueblo no lo tenemos, pues nosotras lo montamos.

La asociación recoge y aporta el conocimiento que nos transmiten nuestros padres, madres, abuelas... que no se pierdan las tradiciones, porque en los pueblos también hay muchas tradiciones que, si no las seguimos las mujeres, se perderían, como las recetas, las hierbas, las medicinas naturales, la artesanía...

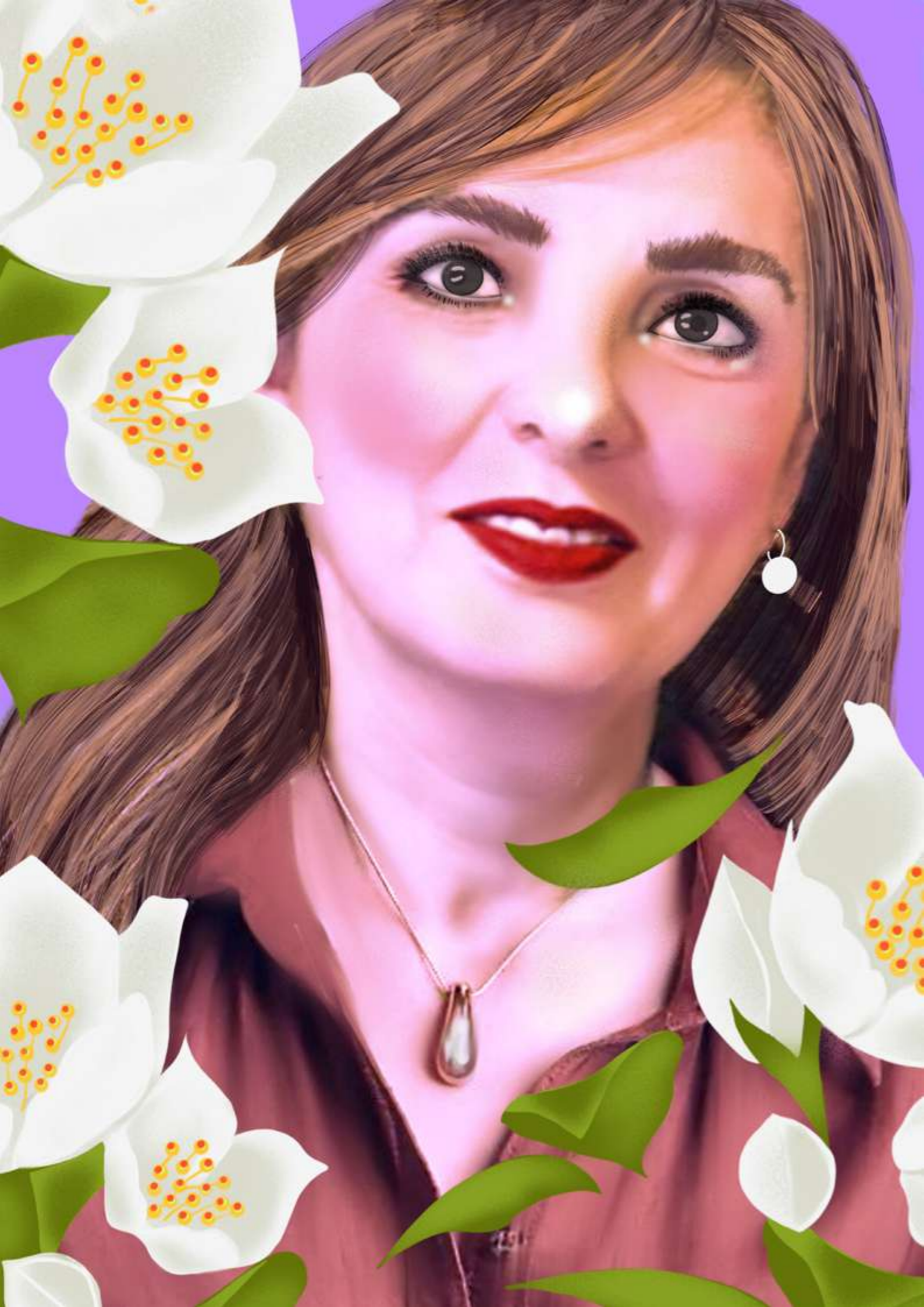
Los encuentros altavoz significaron convivir con personas de diferentes pueblos y que cada una contara su experiencia. También te digo una cosa: es bueno juntarnos con diferentes mujeres de distintos pueblos, porque si siempre estás con las mismas, ya nos conocemos, conocemos nuestros defectos, y yo creo que ha sido muy importante abrirse y conocer a otras mujeres.

Para mí, participar en este proyecto ha significado muchísimo. Al principio no sabía en qué consistía, y empezar a conocer a la gente que ha formado el proyecto, que es fenomenal —tanto las técnicas como las fotografías—, ha sido estupendo. Los encuentros, los talleres... todo ha sido muy chulo y a mí me ha gustado muchísimo.

Los talleres de artivismo, para mí, fueron como convivir con diferentes opiniones: cada una expresaba su punto de vista. Fue aprender de otras mujeres. Mi obra fue pintarme, y yo me lo pasaba bomba. Estábamos aprendiendo a no juzgarnos, a vernos con cariño y juego. Me aportó aprender a reírme de mí misma: tenemos mucho sentido del ridículo, y yo no soy pintora, pero me pinté como en ese momento sabía pintar. Yo disfruté pintando, aunque no supiera.

Los paseos saludables han sido también una actividad muy buena. Para mí eso es salud: salir de mi casa, reír... los encuentros en la naturaleza me han encantado. Me quedo con todos los encuentros y actividades, pero también digo una cosa: me hubiese gustado que hubiese participado más gente. Se lo han perdido, y no sabían lo que iba a ser.

SaludFem2.0 ha sido felicidad.



## MARIÁNGELES

Mariángeles Solier Tapias, presidenta de la Asociación de Mujeres Nazarí de Talará.

Vivir en el campo da la posibilidad de disfrutar de un entorno más tranquilo. Participar en una asociación es importante porque pienso que puedo aportar. Todas las personas tenemos algo que aprender de las demás y algo que enseñar.

La unión hace la fuerza y nos da la oportunidad de compartir vivencias. Cuando ves a mujeres que estaban arrinconadas en sus casas y las ves resurgir y participar en los proyectos que surgen, da mucha satisfacción.

Es importante que se creen actividades deportivas, talleres de salud, para que las mujeres sean conscientes de la importancia de cuidar su bienestar. También es esencial mantener vivas las tradiciones, la historia, y aprender a adaptarse a las adversidades con más soltura.

Me llevo muchos aprendizajes y la oportunidad de compartir vivencias con otras mujeres que no conocía. Además, los talleres artistas nos dieron la oportunidad de expresar cómo nos vemos y cómo nos sentimos, de sacar a la artista que llevamos dentro. Algo con lo que me quedo fue poder escuchar muchas ideas bastante interesantes y poder expresar nuestras necesidades.

También he aprendido a cuidarme y a darme la prioridad que merezco. Hemos recibido información muy valiosa sobre muchos aspectos que desconocíamos. Por eso no me podría quedar con un solo momento. Fue muy bonito escuchar vivencias de mujeres de otros países y luego, los paseos saludables y la convivencia, los disfruté mucho.

SaludFem2.0 ha sido un soplo de aire fresco en nuestra rutina y una oportunidad de compartir vivencias y aprender mucho sobre nosotras, además de conocer gente maravillosa. Mil gracias.



## CARMEN

**Carmen Gutiérrez López**, presidenta de la Asociación de Mujeres Rurales La Razuela de Nigüelas.

Vivir en un pueblo, rodeada de naturaleza, aire limpio, una vida tranquila y un entorno saludable. Participar y colaborar en las tradiciones y costumbres de mi pueblo, salir a la calle, cruzarte con la gente que conoces y pararte con ellas a saludar y charlar. Eso son cosas que describen la vida de una mujer rural.

Me hice socia de la asociación de mujeres porque pienso que, como mujer, encuentro apoyo, compartimos experiencias y tenemos objetivos similares. Es un lugar de encuentro donde tengo la oportunidad de aprender y desarrollarme como mujer a través de talleres y charlas. Pertenecer a una asociación de mujeres rurales es muy importante por muchas razones:

**Empoderamiento:** poder tomar el control de mi vida y alcanzar mis objetivos. **Desarrollo personal:** me ofrece oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal a través de talleres, charlas y actividades. **Influir en la agenda pública:** a través de la asociación de mujeres se puede conseguir que las políticas de actuación para el pueblo tengan en cuenta nuestro punto de vista, nuestras necesidades y propuestas. Que se escuche a las mujeres y se contemple su bienestar.

Como mujer rural, necesitaría unos servicios de salud de mejor calidad, más charlas informativas sobre protección de la salud en todos los aspectos —tanto físicos como mentales—, teniendo en cuenta factores como la edad o el envejecimiento de la población. En cuanto a educación y capacitación, es necesario tener acceso a más servicios para mejorar habilidades, adquirir conocimientos y reciclarse en la formación. Y en el empleo, debería haber más apoyo económico para poner en marcha iniciativas, con menos trabas y trámites burocráticos.

La mujer rural tiene un papel fundamental en la sociedad por diferentes motivos. En el emprendimiento, porque pueden crear sus propios negocios, generando empleo e ingresos para la comunidad. Y a nivel cultural, porque ayudan a preservar las costumbres y tradiciones, transmitiendo saberes y habilidades a las generaciones futuras.

Participar en este proyecto ha sido una experiencia muy enriquecedora. Me ha dado herramientas para afrontar el día a día. He conocido a otras mujeres con las que he conectado a nivel personal y que me han transmitido buena energía. También he visto que tenemos ciertas carencias, tanto físicas como emocionales, y por eso necesitamos más talleres relacionados con la salud de las mujeres.

Los talleres de artivismo fueron días de encuentro con las compañeras. Participamos en el Taller de los 5 Ritmos y el baile fue el protagonista: unas veces lento, otras veces más rápido. En los movimientos expresábamos lo que sentíamos, y esos sentimientos se plasmaron después en una cartulina, creando un collage que representaba cómo me veía y qué quería para mí en el futuro.

A mi obra le puse el título de “Florecer con la vida”. Quise mostrar cómo una semilla va creciendo poco a poco, a pesar de que la vida no te lo pone fácil. Pero sigues adelante, luchando contra todo, porque sabes que al final vas a conseguir llegar a la meta, como esa semilla.

Las mesas de concertación han servido para exponer los problemas que las mujeres del Valle tenemos. Hemos elaborado un decálogo de propuestas para transformar nuestros territorios desde la participación, el cuidado y la acción comunitaria.

Este proyecto me ha aportado herramientas para ayudarme física y emocionalmente: a través del autocuidado y el contacto con las compañeras. Me ha hecho sentir mejor por dentro. Los paseos saludables también han sido una gran aportación; la caminata por Albuñuelas fue muy bonita, disfrutando del paisaje del Valle de Lecrín.

En definitiva, me siento mejor gracias al proyecto SaludFem2.0.

No sabría decir qué momento me ha gustado más, ha habido muchos. Pero si tuviera que elegir, diría que el taller de los 5 Ritmos. Estábamos bailando cada una por su lado y, al final, todas nos fundimos en un gran abrazo, cerramos los ojos y nos dejamos llevar por las emociones. La mayoría de nosotras lloramos en ese momento.

SaludFem2.0 ha sido uno de los proyectos más enriquecedores, dinámicos y nada aburridos en los que he participado. Me he sentido a gusto y hemos participado activamente. Es un proyecto que se debería llevar a todas las zonas de la provincia.



## MARÍA ISABEL

María Isabel González López, presidenta de la Asociación de Mujeres Al-Sirat de Dúrcal.

Es muy importante que las mujeres nos visibilicemos, porque es la mejor forma que tenemos de conseguir nuestros derechos.

Queremos que se nos escuche, especialmente cuando se trata de comprender y buscar soluciones a los problemas que nos afectan: salud, trabajo, acoso o violencia de género.

Participar en este proyecto me ha beneficiado en muchos sentidos, sobre todo por la posibilidad de compartir experiencias y vivencias. Hemos dado y también hemos recibido.

En mi obra quise mostrar “La Fuerza”, esa fuerza que tenemos todas las mujeres, y que nos permite afrontar cualquier reto que nos propongamos. Me parece un mensaje poderoso, que contiene mucha inspiración.

Me quedo con todos los momentos vividos.

SaludFem2.0 ha sido un proyecto muy beneficioso, que debería impartirse en todas las asociaciones.



## MARINA

**Marina Martín Padial**, lideresa del proyecto SaludFem2.0.

Una mujer rural es aquella que vive y trabaja conectada con la tierra y con su comunidad. Contribuye de forma significativa a la producción de alimentos, al cuidado familiar y al mantenimiento de su entorno.

Pertenezco a una asociación porque es una forma de socializar, compartir experiencias y crecer juntas. Es muy importante formar parte de una asociación de mujeres porque es un lugar donde puedes sentirte segura y escuchada. Además, aporta nuevos aprendizajes, apoyo emocional y, sobre todo, sororidad entre mujeres en muchos aspectos: salud, educación, ocio...

La mujer rural transmite conocimientos en agricultura, ganadería, cuidado de la familia, economía, cultura... y destaca especialmente por su capacidad de adaptación ante situaciones adversas.

Participar en este proyecto generó una gran conexión entre mujeres, nos permitió compartir inquietudes y proponer soluciones sobre las necesidades de nuestros municipios. Desde los encuentros Altavoz, que sirvieron para visibilizar problemas sociales, culturales y ambientales, hasta los talleres de activismo, que despertaron una conexión profunda entre nosotras, fomentando el empoderamiento, la creatividad, la expresión de nuestras necesidades y el reconocimiento de nuestro papel en la sociedad.

Las mesas de concertación ofrecieron un espacio de diálogo y colaboración con organizaciones que trabajan en temáticas similares, creando así redes para dar respuestas conjuntas a los problemas del territorio.

En materia de salud hemos aprendido mucho. Fue muy interesante, y sin duda volvería a participar en los talleres impartidos por el proyecto.

Cada actividad ocupa un lugar en mí, pero si tuviera que destacar una, sería el taller de los 5 ritmos: el fluir de la música, la expresión del cuerpo, el lenguaje no verbal... Me gustó muchísimo.

Saludfem2.0 empoderamiento.



## VANESSA

Vanessa Sánchez Maldonado, coordinadora del área EATS de Farmamundi. Andalucía.

No soy mujer rural, pero mi historia está llena de ellas. Mi abuela María, que ahora a sus 96 primaveras es fuente de sabiduría, es una de esas mujeres que trabajaron la tierra, migraron y regresaron, inventándose a cada rato la forma de “tirar pa'lante”.

Lo hizo sola, aunque en red con las mujeres de su familia y vecinas. Por eso valoro la importancia de la colaboración, la hermandad y el “enreamiento” entre mujeres, porque es la forma de sostenerse y sostener la vida.

Las mujeres, en su máxima diversidad, suponen en sí mismas una transgresión del patriarcado con su hacer cotidiano. Y, organizadas, hacen temblar los cimientos opresivos de sus cuerpos y territorios.

Con cada movimiento al son de los 5 ritmos, con cada imagen hecha fotografía, con cada expresión a través del teatro, con cada espacio donde la palabra cobraba fuerza, relevancia y sentido, han dibujado múltiples realidades, sueños e inquietudes: de lo personal a lo colectivo.

Para mí, poner el cuidado en crear espacios seguros, danzar a su lado, emocionarnos juntas y sentirlas, ha supuesto un vendaval de aire fresco. Un impulso a la sonrisa constante y al abrazo colectivo que apapacha desde el alma.

Saludfem2.0 ha sido la reconexión con la comunidad más allá del despacho. Ha sido **VIDA**.



## MARIVI

**Marivi Fernández Sánchez**, técnica de educación para el desarrollo.  
Area EATS de Farmamundi.Andalucía

SaludFem2.0 para mí ha sido salud.

Pero no solo en el sentido físico o médico, sino algo más profundo: ha sido reencontrarme conmigo misma, con mi forma de sentir, de pensar y de vivir.

Ha sido volver a mirar mi pueblo con otros ojos, con más ternura y más orgullo. Conectar con mis raíces, con la tierra que me ha visto crecer, y con las mujeres que la sostienen todos los días, aunque muchas veces no se vea.

Este proyecto me ha hecho sentir de nuevo mujer rural, me ha recordado que cuando nos unimos y compartimos lo que somos y lo que sabemos, creamos algo muy poderoso. He aprendido muchísimo de cada encuentro, de cada conversación, de cada silencio también.

Escuchar las voces de mujeres tan distintas, pero a la vez tan parecidas en lo esencial, ha sido un regalo. Me han recordado que la salud es también el abrazo de una vecina, una tarde de risas, un paseo por el campo, una mesa de diálogo donde por fin te sientes escuchada.

He sentido el proyecto como una casa común donde cabemos todas. Donde hemos tejido redes que nos sostienen más allá de los talleres. Y como técnica, pero también como mujer, me he sentido cuidada, acompañada y transformada.

No ha sido fácil, es un proyecto ambicioso y ha habido momentos de cansancio, de incertidumbre... pero han merecido la pena. Porque creo de verdad que hemos sembrado algo bonito y necesario. Y ojalá que esto sea solo el principio.



# 11. FORJANDO UN PRESENTE DE IGUALDAD

En el corazón del Valle de Lecrín y del proyecto Saludfem 2.0, brota un grupo de hombres sensibilizados con las reivindicaciones de las asociaciones de mujeres y que desea vincularse de manera continuada para dialogar cómo hacernos más visibles, más presentes, más conscientes y más proactivos en pro de la corresponsabilidad por la igualdad de género.

Los hombres generalmente nos hemos vinculado en el ámbito de los oficios. Es por ello que Antonio Molina (mediador cultural de la asociación Ubicua) y Adam Hayes (artista orfebre y concejal de igualdad del ayuntamiento de Nigüelas) abrimos en el mes de marzo la posibilidad de un taller de forja, donde los hombres se vinculaban desde las manos para, por una parte, realizar una pieza artística de forja y, por otro lado, propiciar un espacio de cuidados para tratar temas de la igualdad de género, así como aspectos que afectan a la construcción patriarcal de los hombres y que dificultan la creación de sociedades más justas.



En el transcurso de los encuentros nos dimos cuenta que los hombres están deseosos de hablar de qué les pasa con sus emociones, de cómo pueden estar más presentes en la crianza de sus hijas/os, en el cuidado de sus parejas, en la participación en las tareas domésticas, en la lucha del movimiento feminista, ..., "lo que ocurre es que los hombres tenemos que agendarnos estas cosas para que ocurran, porque de manera natural nuestra manera de relacionarnos no nos lo permite".

Las conversaciones que surgieron fueron grabadas. En la inauguración de la pieza artística, un evento que congregó a las asociaciones de mujeres del Valle de Lecrín, formaron una instalación audiovisual a la que poder acercarse para saber más de qué pasa en el interior de los hombres y qué rol nos gustaría tomar en el siglo XXI.

Hoy esperamos que esta semilla que hemos plantado siga creciendo en el Valle, porque sentimos que hay un sustrato de hombres que están preparados y motivados para vincularse y comprometerse de una manera activa por la igualdad de género, en pro de la salud de las mujeres, de la salud de los hombres, de la salud de nuestras comunidades y de nuestros entornos rurales.

# 12. UN PASEO ENTRE SABERES TRADICIONALES Y CIENCIA MODERNA

La recta final del proyecto *SaludFem* nos regaló una jornada para el recuerdo: un paseo colectivo, simbólico y lleno de vida por las calles y senderos de Nigüelas. Este encuentro, pensado como una fiesta de la salud y del territorio, reunió a vecinas, asociaciones locales, instituciones y personas implicadas en el proyecto, cerrando con alegría y sentido compartido muchos meses de trabajo.

Con un enfoque de salud global —desde el cuerpo hasta el entorno que habitamos—, la actividad arrancó con una ruta interpretativa por la conocida “Ruta de La Pavilla”, guiada y dinamizada por Fernando Hidalgo Zarco, Doctor en Farmacia, Vocal de Fitoterapia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada, Vocal de Plantas Medicinales en el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF) y miembro colaborador de la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT). Su participación fue clave para convertir el paseo en una experiencia viva de aprendizaje y recuperación de saberes.



Durante el recorrido, Fernando compartió con generosidad y cercanía su profundo conocimiento sobre el uso tradicional y actual de las plantas medicinales del entorno. Nos enseñó a identificar especies autóctonas, a comprender sus propiedades, a recordar cómo nuestras abuelas las utilizaban para cuidar y curar, y cómo hoy la ciencia también reconoce su valor.

Su manera de transmitir, respetuosa con la sabiduría popular y al mismo tiempo rigurosa desde la mirada científica, permitió un diálogo entre generaciones y formas distintas de entender la salud.





# 13. ¡QUÉ SUENE LA MÚSICA! VERBENA RURAL SALUDFEM 2.0

Y así, con alegría, con arte, con buena música y sin dejar de reivindicar, celebramos el cierre de *SaludFem 2.0* como solo una comunidad viva sabe hacerlo: ¡con una verbena!

El 6 de junio el jardín romántico de Nigüelas se convirtió en el corazón palpitante del Valle de Lecrín. Celebramos el final de un proceso, sí, pero también el inicio de algo nuevo: nuevos vínculos, nuevos proyectos, nuevas miradas, y nuevas ganas de seguir transformando juntas.

La Verbena *SaludFem 2.0* no fue una fiesta cualquiera. Fue una declaración colectiva de todo lo que hemos tejido en este tiempo: participación, salud integral, conciencia de género y comunidad. La programación combinó emoción, reflexión y puro gozo. Porque el derecho a la alegría.



Las asociaciones de mujeres del Valle de Lecrín mostraron una vez más su exposición *artivista*, que recogía vivencias, demandas y propuestas. Cada pieza hablaba desde el cuerpo y el territorio, desde lo vivido y lo que aún queda por conquistar. Y como broche simbólico, el grupo de hombres corresponsables presentó una escultura colectiva ensamblada por ellos mismos: gesto contundente y hermoso que nos recordó que la igualdad también se construye con manos aliadas.

Y cuando cayó la tarde, llegaron las risas, las conversaciones con un bocado y un refresco en mano, y por supuesto... ¡el ritmo! La DJ Dema Martínez nos puso a mover el cuerpo, a soltar tensiones, a celebrar lo que somos y lo que soñamos ser.

Fue una jornada donde el arte y el cuidado, la memoria y el futuro, la reflexión y la fiesta caminaron de la mano. Y si algo quedó claro en esa verbena es que la salud no es solo no estar enfermas: es sentirnos parte, tener voz, poder bailar, comer rico, cuidarnos, reírnos... y que se nos escuche.

Nos vamos con el corazón lleno, la piel vibrando y la certeza de que cuando una comunidad se junta, se escucha y se celebra, no hay quien la pare.

**Salud. Y que siga la fiesta.**





## 14. PALABRAS QUE NOS NOMBRAN A TODAS:

Después de tanto pensar y recoger tantas voces diversas, seguimos sin saber, ¿qué es ser una mujer rural? Lógico, es una pregunta trampa. Una mujer rural es mucho más que alguien que vive en un entorno no urbano. Es una figura compleja, diversa y fundamental en la vida de su comunidad y la sociedad en general.

Sabemos algunas de sus características:

Guardiana de la tradición y la cultura. Custodia y transmite saberes ancestrales: recetas, medicina natural, artesanía y costumbres que dan identidad a su pueblo.

Agente de cambio y resiliencia. A pesar de las dificultades propias del entorno rural y de un sistema patriarcal que a menudo invisibiliza su trabajo, lucha, se adapta y avanza, como una semilla que florece ante la adversidad.

Pilar económico y social. Contribuye de manera esencial en la agricultura, el cuidado familiar, el emprendimiento y la generación de empleo local, sosteniendo y desarrollando el territorio.

Portadora de sabiduría y experiencia. Su vida en el campo le otorga un conocimiento profundo de la naturaleza, la comunidad y las relaciones humanas, marcado por la calma, la paciencia y la sabiduría popular.

Sujeto de derechos y protagonista de la igualdad. Aunque muchas veces invisibilizada o limitada por estereotipos, la mujer rural tiene derecho a ser escuchada, reconocida y empoderada para transformar su realidad, en todos los ámbitos.

Fuente de sororidad y redes comunitarias. Encuentra en la unión con otras mujeres un espacio seguro para compartir, apoyarse, aprender y crecer juntas, fortaleciendo la comunidad a través del diálogo y la colaboración.

Diversa en realidad y vivencias. No existe un único modelo de mujer rural: son diversas en edad, origen, ocupaciones y experiencias. No solo trabajan la tierra, también estudian, migran, trabajan en otros sectores y tejen historias de resistencia y esperanza.

Porque, al final, una mujer rural es única, como tú.

Poema de las voces de las mujeres de Pinos del Valle.

Una mujer rural es:

Engendradora de vida, agua y mujer, alegráis con vuestra frescura el don de ser

Pues en el mundo las mujeres son paz, libertad y el eje que mueve el mundo

Pues que las mujeres siempre hemos tenido un sitio muy atrás y ahora queremos ponernos un poquito delante, claro que se nos vea un poquito lo que somos, que somos iguales que los hombres, tenemos los mismos y más conocimientos a veces que los hombres y más poderío

Yo he sido trabajadora del campo, he trabajado mucho en el campo y esa ha sido mi vida, trabajar en el campo

Una mujer rural es trabajadora, sencilla, humilde, cuidadosa en el campo, coge sus frutos

Pues auténtica, alegre, sufrida, solidaria, comparte, ayuda a los demás, es también autosuficiente, se tienen que arreglar con lo que pueda y con lo que tenga a mano

Todo porque puedes cuidar tanto a la persona mayor, como a las plantas, como a tu entorno, tener a la gente unida, todo eso también es cuidar, cuidar que nos llevemos bien, todo eso la palabra cuidar engloba muchísimo

He segado, he trillado, he hecho muchas cosas del campo, muchas faenas del campo, todo del campo, que yo me he criado prácticamente en el campo de sol a sol y muchas cosas más, trabajando duro, muy duro y con muchas fuerzas y muchas ganas de vivir y de mucha alegría y de muchas cosas. Trabajar en un espacio abierto me da mucha libertad, paz, tranquilidad y muchísimas cosas más

La calidad del sol, la necesidad del agua, compartir también porque allí también se está con amistades, y se habla y se comenta y se relaja uno

Una mujer rural yo la considero como una mujer de pueblo que hace todo, lo mismo va al campo que viene del campo, que hace las faenas de la casa, que hace una matanza... mujer rural considero yo pueblo

Pues saludable, feliz, fuerte, sana y valiente

No tiene límites

Estamos todas hablando de que estamos muy trabajadoras y venga a trabajar. Hemos trabajado para llevar dinero a la casa para poder comer ¡Ole yo y ole yo! pero bueno nadie ha dicho que hemos trabajado para llevar dinero a la casa ¡Ole nosotras, ole y tres veces ole!

Nos reconfortamos, nos damos apoyo

Y aún sigo todavía trabajando porque tengo un huerto en mi casa y todos los días en el huerto hay que hacer muchas cosas



## *Decálogo participativo de las mujeres del Valle de Lecrín*

**Cuidar a quienes cuidan: salud mental, emocional y cuidados en la vejez**

**Rechazo a todas las formas de violencia y discriminación**

**Educación para una salud comunitaria integral**

**Servicios públicos sostenibles y equitativos**

**Derecho a habitar pueblos vivos**

**Reconocimiento y apoyo a las asociaciones de mujeres rurales**

**Transporte y movilidad accesible e inclusiva**

**Participación ciudadana y corresponsable**

**Recuperar el vínculo con el territorio y los saberes rurales**

**Territorios que cuidan: contra la privatización, por lo común**

*Mujeres rurales que transforman su territorio desde la participación, cuidado y la acción comunitaria*



saludFem

Mujeres rurales organizadas  
protagonistas del cambio  
por la salud global



CON MIS MANOS Y MIS UÑAS  
CANSADAS DE CULTIVOS