



Mujer en bicicleta ¿Por qué no?

Con este número especial de la Voz de La Chimba, CELEBRAMOS el Día Internacional de la Mujer, nuestra ecuación favorita (mujer + bicicleta = liberación), y el primer cumpleaños de las Macletas, mujeres arriba de la cleta. Y PROPONEMOS A Michelle Bachelet, presidenta de Chile, que con amplia participación ciudadana su gobierno cree una vía no motorizada que cruce todo Santiago, que con obras de artistas chilenas y espacios públicos acogedores celebra el aporte de las mujeres a Chile a lo largo de su historia.



“Me demoraré demasiado en llegar”, “es muy peligroso”, “mi pega queda lejos”, “llegaré transpirada”, son algunos de los argumentos de muchas mujeres cuando les he invitado a moverse en bicicleta y abandonar los otros medios de transporte. Y es que nuestro Santiago nos ha mostrado por años, de modo aberrante, que son los vehículos con motor “la” manera de transportarnos. Costumbre que está devorando nuestros espacios públicos, nuestra tranquilidad y seguridad. Y es que, para las más jóvenes, no hemos visto otra realidad desde que nacimos. Las cosas son así.

Desde chicas nos acostumbramos a subirnos al auto con mamá o papá para ir a cualquier sitio, por cercano que muchas veces estuviera, siendo “normal” tomar micro cuando la distancia fuera más de media hora a pie. Y es que quizá nos faltó el ejemplo, ver que hay otra forma mejor, o simplemente cuestionarnos ¿Por qué no? Considero una lástima haberme perdido por tantos años el goce y libertad que me reporta moverme por mi misma, sin depender de una micro que pase o alguien

que “me tire”. ¿Patente?, ¿revisión técnica?, mi mayor preocupación es regular mis cambios y frenos. ¿Llegar tarde porque no me paró la micro? Mi mayor preocupación es buscar la vía más grata y rápida que me permita clavar la hora exacta en el reloj de mi trabajo. Cero atraso desde que tomé la cleta. Y no la solté más, porque ¿cómo soltar mi vehículo que además de darme independencia me mantiene en forma, me da libertad, me otorga rapidez, descongiona y descontamina mi ciudad y le asegura mejor vivir a las futuras generaciones?.

Santiago está cambiando y las mujeres podemos convertir nuestras desventajas en cambios urbanos que beneficien a tod@s. Solo un 30% de quienes pedalean pertenecen a nuestro género. ¿Temor? “¿Sexo débil? ¿O simplemente costumbre? Cualquiera sea el motivo, argumentos sobran para revertir esta cifra, y sobran también los mitos que aún impiden a mujeres preguntarse. Ayúdanos a celebrar. Te invitamos a crecer. Vamos, mujer... Movámonos juntas por la ciudad, a pie, en bicicleta, libres.

Mujer, Amor y bicicleta

pág. 2

Yo camino

pág. 3

Concientes de nuestra historia

pág. 3

Datos prácticos para mujeres que quieren pedalear

pág. 4 y 5

Ahorra dinero y salva el planeta

pág. 6

Obesidad, salud y transporte urbano

pág. 7

Vivir el camino de la paz

pág. 7

LA PLATAFORMA DE MUJERES EN MOVIMIENTO

pág. 8

Mujeres en Movimiento

Las mujeres nos movemos por la ciudad de manera distinta que los hombres y tenemos necesidades muy diferentes al momento de transportarnos. Con esta idea en mente nace este grupo de trabajo llamado Mujeres en Movimiento, donde se debaten y estudian nuestras necesidades de transporte, se gestan iniciativas y proyectos que permitan conocer mejor la movilidad de las mujeres, ello con el fin de lograr que más mujeres puedan utilizar formas alternativas al automóvil como medio de transporte. Primordial es para nosotras la incorporación plena de la bicicleta y la caminata como opciones de primera para moverse por la ciudad y apuntarnos a que, pese a que hoy en día somos muchas menos las mujeres que hombres las que pedaleamos, nuestro trabajo, y las ganas de tantas amigas de cambiar y crecer, aportará a cambios concretos en plazos prudentes.

MUJER, AMOR, BICICLETA: Un camino a la liberación

Lake Sagaris

Magíster en Ciencias de Planificación
Urbana y Desarrollo Comunitario
Presidenta, Ciudad Viva
Macleta Escritora



La bicicleta es tan buena compañía como la mayoría de los maridos y, cuando se pone vieja y destartada, una mujer puede deshacerse de ella y conseguir una nueva, sin dejar espantada a toda la comunidad. (Ann Strong)

Cuenta la novelista sudafricana, Olivia Schreiner, que una noche mientras dormía la Vida llegó, con dos regalos. En una mano traía el amor. En otra la libertad. Le invitó a escoger. Después de pensarlo mucho tiempo, la mujer se negó a escoger. Dijo la Vida: “Has escogido bien. Porque una noche volveré nuevamente, y en esa oportunidad, te traeré los dos regalos en la misma mano.”

Hoy, 150 años después, sigue terriblemente difícil que la Vida llegue a ofrecernos el amor y la libertad en una sola mano. Mientras estamos en la etapa de búsqueda, somos especialmente vulnerables a convertirnos en objetos y no sujetos de nuestra propia vida, condición que nos aleja de la libertad y del amor. Día tras día, la sociedad nos impone imágenes de mujeres inexistentes, sin los rasgos, las cicatrices, las arrugas, los colores que convierten nuestro rostro en un cristal único que revela quienes somos de verdad.

Nacen las anorexias, las depresiones, las obesidades, las dependencias de anfetaminas para bajar de peso y los sedantes para dormirmos. Cuando nos miramos en el espejo perdemos la capacidad de vernos, o mejor dicho, de aceptarnos como somos, porque un gusano se ha alojado en el oído. Va comiendo toda la confianza y el placer de ser vivas y sanas. Tratando de arreglar la superficie, se nos olvida el resto.

Estas actitudes también impactan en nuestra relación con la ciudad. El transporte urbano no es lo mismo para la mujer que para el hombre. Además, nuestra relación con este, el nexa vital con los bienes de la ciudad, cambia además a lo largo del ciclo de la vida. Vivimos (como comenta Peñalosa, ex – Alcalde de Bogotá) aterrorizadas por los automóviles, como los chicos de antaño temían a los lobos. De adolescente, observamos como muchos de nuestros amigos se van enamorando del automóvil, sin que nosotras podamos llegar a compartir esta pasión por la velocidad.

Cuando hay un automóvil en la familia, a menudo el “jefe” del hogar es el que tiene la prioridad. Por esto, es malo para la sociedad como un todo, pero es particularmente grave para la mujer, cuando el sistema de transporte se centra esencialmente en facilitar los viajes de los automóviles, o sea, del vehículo privado.

El Comité de Salud del Parlamento de Inglaterra, informa que si el Gobierno cumple con su meta de triplicar el uso de la bicicleta, “lograría más en la lucha contra la obesidad, que cualquier otra medida que podríamos recomendar en este reporte”.

Además, los patrones de viaje de las mujeres son diferentes a los de los hombres. Mientras los hombres tienden a viajar directamente de un punto origen a un punto destino, las

mujeres “encadenan los viajes”, pasando de un lugar a otro en el eterno malabarismo de mezclar niños, padres, trabajo y hogar. Esto significa que una autopista urbana o incluso un metro es menos útil – y más caro – para la mujer, puesto que debe subir y bajar varias veces para cumplir las metas múltiples de sus viajes.

Además, al vivir la “doble jornada” de trabajo fuera y dentro del hogar, tenemos menos tiempo para invertir en nosotras mismas, hacer ejercicio, descansar, reflexionar, descomprimos. Y aquí la comodificación del tiempo, expresada en el dicho “el tiempo es dinero” nos azuza como látigo, haciéndonos correr como perseguidas. Pensamos, además, que todo lo motorizado es más rápido y por lo tanto, tendemos a privilegiarlo en nuestras opciones de viaje. Pero cada vez más investigadores han notado que mientras más se construya el sistema de transporte para la rapidez, más lento resulta. Las autopistas colapsan congestionadas, los trenes no logran interconectarse con la misma rapidez con la cual se desplazan, y en general, mientras más rápido se trate de avanzar, más lento y largo el viaje.

De hecho, múltiples estudios han demostrado que el tiempo “ahorrado” al construir una autopista no se invierte en otra cosa que – viajar más lejos. Por lo tanto, esta estrategia aporta poco o nada a la calidad de vida.

Mientras tanto, y en particular para las mujeres, en nuestra búsqueda de amor y libertad, regalos que dependen por sobre todo de nuestro compromiso con nosotras mismas como seres valiosas y valientes, protagonistas de nuestras propias vidas antes que ayudantes de los otros, la bicicleta se ofrece como fiel compañero. Nos ayuda a llevar el peso de los libros de estudios y las compras de la casa, a bajar los kilos y aumentar los músculos y las hormonas de la salud y el bienestar. Por sobre todo, nos regala una libertad absoluta para movernos de puerta a puerta, accediendo libremente a los bienes de la ciudad, llegando con energía y fuerza a cualquier destino.

Hasta, a veces, la bicicleta nos lleva triunfante por los caminos del amor, ese amor real, que se construye en base de la libertad. Amor de hijos, amor de compañeros, de amistades duraderas. Sin motor: su único combustible, nuestras propios cuerpos y energías.

YO CAMINO, ¿TU CAMINAS? ¿NOSOTROS CAMINAMOS?

Andrea Samudio

Parece fácil conjugar los verbos, así nos lo enseñaron en la educación básica. Conjuguemos el verbo caminar.

¿Cuántas cuadras al día caminas?
¿Cuántas horas al día estás sedentario?

Los beneficios de la caminata son innumerables... 30 minutos de caminata diaria pueden salvarte de un infarto, ayudan a tu circulación, tus sentidos estarán más alertas, conocerás vecinos

que no conocías, combates el stress, aumentas la masa muscular, favorece tu sistema inmune, es la mejor medicina contra la depresión, reduce tus grasas, te mantiene activo, te da la oportunidad de conocer lugares de tu ciudad que seguramente desde el auto o la micro o

el metro no podrías ver, uff... podría seguir...

El paso más difícil siempre es el primero, pero una vez que te inicias no lo puedes dejar...

Las cuadras a las 6:30 de la mañana parecen eternas, pero no lo serían tanto si vas con otra actitud hacia el paradero de Transantiago, hacia la estación del Metro; tal vez sientas frío o demasiado calor, incluso la lluvia puede afectarte, pero si mentalizas tu actitud, los problemas se ven desde otro ángulo...

Yo no soy una deportista empedernida, no soy corredora profesional, no soy miembro de ningún gimnasio, soy tan normal, común y corriente como tú; algunos días amanezco con flojera, otros debo salir antes de mi casa para dejar a mi hija en el colegio, también hay días en que mi ánimo está más "bajoneado" que otros, en invierno ni hablar, pero me pongo mis zapatillas (no siempre las tuve) y me cambio el "switch"...

He caminado diariamente hasta mi trabajo, son exactamente 5.600 metros (incluso por los caminos más cortos!!!) al principio no resistía 20 cuadras, luego mis piernas se fortalecieron junto a mi espíritu, y sin darme cuenta mi resistencia fue mayor y las 40 cuadras restantes no me parecían tan terribles;

y tuve una meta, completar el recorrido caminando, y sin quejarme... Cumplí mi meta!!!

Luego los otros pasos son más ligeros, la frecuencia la pones tú, los límites los pones tú, la determinación la pones tú... nada más fácil que caminar!!!

Es gratis, nadie te presiona, nadie te toca la bocina, no tienes que pagar estacionamiento ni buscarlo, no te robarán el auto!!!

Hoy el Transantiago quiere cambiar el sistema de transporte de la ciudad, sólo tú y yo, nosotros los ciudadanos podemos cambiar lo que ellos no, LA ACTITUD ante el cambio.

Sin duda, nuestras exigencias tal vez no puedan ser cumplidas, y no tendremos más recorridos ni buses de acercamiento, pero sí tendremos la excusa más valedera para cambiar nuestra actitud y cuidar nuestra salud, caminando...

Y caminando podrás exigir mejor iluminación, mejores veredas, más áreas verdes, más educación vial, más vigilancia... más tolerancia.

Mis quejas no te sirven, mi ejemplo, sí podría

Camina, caminar no contamina...

No dejes pasar la oportunidad de caminar, bájate del auto!!!



Teatro Caupolicán, 1983.

En este Día Internacional MUJERES EN MOVIMIENTO, grupo de trabajo formado por las ciclistas de Macleta (www.macleta.cl), las multimodales de Ciudad Viva (www.ciudadviva.cl), www.atraccionhumana.cl) y otras interesadas, queremos recordar la valiente lucha de miles de mujeres por la democracia en Chile en la historia reciente. Durante los ochenta, las mujeres, incluyendo conocidas dirigentes de partidos políticos en ese entonces en pugna, dieron un ejemplo de unidad, trabajando mancomunadamente en la organización de marchas, actos masivos en el Teatro Caupolicán de la época, y muchas otras iniciativas. Sus co-partidarios las cuestionaron, al ver socialistas, comunistas y demócratas cristianas compartiendo escenarios y luchando juntas, pero su ejemplo de unidad enseñó un camino que llevó a la unidad que hoy en día nos tiene, viviendo en democracia. Destacamos también su "parada" de no-violencia activa, dando verdaderas clases magistrales de unidad y valentía, resistiendo los chorros de los guanacos y los palos de carabineros. Nuestra misión es seguir su ejemplo, aportando a mejorar el transporte urbano para la igualdad, siendo capaces de la misma altura de miras, valentía, unidad y acción no violenta.



Consejos prácticos para mujeres ciclistas



Aquí te presentamos algunos consejos para optimizar tus traslados en bicicleta. ¡De seguro te ayudarán! De todas maneras, es importante practicar andando en bicicleta en un lugar seguro antes de comenzar. Una vez que dominas bien tu chancha, planifica la ruta que vas a tomar y anda con precaución. En general, con la práctica uno adquiere la confianza para andar en la calle. No es posible en toda calle a toda hora, pero en general hay condiciones para una buena y segura ruta en prácticamente toda la ciudad.

Para tu bici...

- 1. Luces:** Luz roja trasera y luz blanca o amarilla delantera. Así de simple. Las dos son vitales puesto que la visibilidad es la clave de la seguridad cuando se anda en la noche, al amanecer o al puesto de sol, todas condiciones complicadas en cuanto a la luz y por lo tanto la visibilidad. También ayuda una chaqueta liviana de material reflectante.
- 2. Buenos frenos y cambios de velocidad que se acomoden a tu forma de andar:** Tan importante como andar, es poder detenerse en el momento y el lugar preciso. Para esto, existen distintos modelos de frenos y cambios de velocidad. Pruébalos todos, y escoge los que más se ajusten a tu forma de andar. Para muchas personas, los modelos de cambios y frenos en el mismo manubrio son más fáciles de manipular.
- 3. Casco:** Por ley se debe utilizar casco en la mayoría de los países. De todas maneras, hay mucho debate sobre su utilidad. Sin duda,



protegen la cabeza en el caso de una caída, pero no sustituyen la buena práctica y planificación para andar. En Chile, existen muchos modelos. Asegúrate de comprar un casco certificado, puesto que hay varios modelos que no sirven.

- 4. Canasto:** Te permite quitar el incómodo peso de la espalda y de paso disminuye bastante la sudoración en esta zona. **Parilla:** La misma utilidad que el canasto, si le agregas un pulpo. En ésta puedes transportar mayor peso (hasta 25 kilos aprox.) y bultos más grandes. Ideal si cuelgas de ella una alforja, que permitirá que tus bultos sean transportados con menos probabilidad de caer, además la puedes sacar fácilmente si vas a comprar o si vas de paseo.
- 5. Tapabarros:** Obviamente disminuyes las posibilidades de ensuciarte la ropa cuando te salpica agua y no tienes que hacer un rodeo para pasar las pozas.
- 6. Funda de Hidrogel/sillín cómodo:** Se ubica sobre el sillín y le da mayor comodidad. Marca la diferencia en los trayectos más largos (no hay dolor).
- 7. Campanilla/Bocina:** Permite anunciarte a los distraídos, tanto automovilistas como peatones. Puedes prevenir varios malos ratos con un rápido ring.
- 8. Al comprar:** Hazte asesorar por alguien más experimentada, si te sientes insegura.

Siempre prueba la bicicleta, y siempre escoge una que te parezca cómoda a ti. Sentada, debes poder tocar el suelo cómodamente. Al pedalear, la pierna debe poder enderezarse completamente. OJO: Cuando compras, un neumático más grueso que el típico que se utiliza para carreras te puede salvar de pincharte en muchas condiciones. **Luces:** Luz roja trasera y luz blanca o amarilla delantera. Así de simple. Ambas son importantes, pero la luz roja es básica para no ponerte en riesgo.

9. Herramientas: Es bueno andar con un kit básico de herramientas, aun si no tienes mucha confianza de poder utilizarlas. Si tienes alguna pana, le pueden servir a algún(a) ayudante, que en realidad, casi siempre hay. Es bueno incluir: bombín, parches con pegamento, atornillador, llave inglesa, palancas para el neumático, una cámara de repuesto. Una mantención periódica también te puede ahorrar muchos malos ratos. Encuentra un buen taller/mecánico de bicicletas, y consúltale cuantas veces te sea necesario.

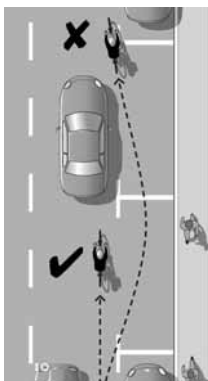
10. Cazapantalón: Reemplaza a meterse el pantalón en los calcetines o doblarlo. Puede ser de género o de metal, pero la función es siempre la misma: impedir que el pantalón se enrede en la cadena. Además son reflectantes.



Para pedalear...

1. Visibilidad:

Viajar siempre visible es lo más importante para andar segura. Esto significa: andar en línea recta y no subir y bajar de las veredas constantemente, ni meterse entremedio de los autos para apurarse un poco. De noche, ocupa luces fuertes. De día, ropa de colores que se notan, material reflectante en la ropa y la bicicleta. Posiciónate donde los conductores te pueden ver (no te olvides de los puntos ciegos, generalmente justo detrás de las puertas posteriores).



2. Sé predecible: No hagas cambios de dirección bruscos. Siempre mira antes de girar, cruzar o cambiar de pista. Si no te sientes cómoda mirando, hazte de un lado, deténte un instante, y mira.



3. Mantente alerta, maneja a la defensiva:

Fíjate bien en las condiciones del tráfico, las velocidades, la congestión. En general, mientras más congestión, más lento los autos, y por lo tanto más fácil viajar, siempre respetando las normas de tránsito.

Normalmente los vehículos más lentos ocupan la pista derecha. No te arrimes demasiado hacia la cuneta – deja un margen de seguridad, puesto que allí el pavimento tiende a ser menos

mantenido, y algunos alcantarillados son tan grandes que la rueda de una bicicleta se puede atascar. Si hay autos estacionados, maneja a un metro de ellos, puesto que la apertura repentina de la puerta te puede golpear o incluso empujar hacia el resto del tráfico.



4. Señaliza con las manos:

Al virar, cambiarte de pista o hacer alguna maniobra de cambio de dirección, primero mira bien y luego señaliza de ser necesario para que el auto te dé espacio o frene un poco (puedes hacer un gesto de pare).

Sé cortés y exige un trato cortés. Si te gritan o tocan la bocina, un simple gesto de paz puede cambiar la visión de los conductores. Si no, a menudo les puedes alcanzar en el próximo semáforo, y pedir respeto y cortesía. Esto educa a los conductores también. Responder con garabatos u otros gestos agresivos, pueden derivar en situaciones más complicadas.

5. Cuidado con las puertas de autos:

Los autos detenidos o estacionados pueden repentinamente abrir sus puertas sin preocuparse de mirar si viene un ciclista. Para evitar este inconveniente mantente a una distancia segura o cuando pases muy cerca toca la campanilla.



6. Ejerce una caución extra en las intersecciones. Las intersecciones son

complejas para todos los usuarios, especialmente los más vulnerables, los peatones y las bicicletas. Respeta los más vulnerables. Planifica tu estrategia y procura ser lo más clara y predecible posible para todos los otros usuarios. En algunos casos puedes escoger la pista que te corresponde y ocuparla. En otros casos, puede ser tan complejo el tema que te conviene más, por seguridad, bajar de la bicicleta y ocupar el espacio peatonal. Cuando haces esto, la seguridad y el respeto por los peatones debe primar por sobre cualquier apuro de una ciclista.

7. Las veredas son peatonales: Respeta las velocidades, las necesidades y las verdaderas idiosincrasias de los peatones. Están en su derecho en sus espacios. Es mejor prepararte bien y ocupar las calles, parques y ciclovías. Si no se puede, por vías unidireccionales, por ejemplo, y debes subir a una vereda, recuerda que estás en territorio donde mandan los peatones. Respeta sus velocidades y necesidades y, en el caso de mucha gente, baja de la bicicleta y camina.

8. Planifica la ruta con anticipación: Hay muchas calles tranquilas, varios parques largos, y un número creciente de ciclovías. Puedes ir juntándolas para crear una ruta segura y agradable para andar. En general, es más cómodo evitar calles ocupadas por muchos buses. Ver también los mapas verdes que estamos desarrollando las Macletas con Ciudad Viva (), puesto que incluyen rutas evaluadas para bicicletas.

9. Saltar cunetas y otros: La regla para las cunetas, mangueras, rieles o lo que sea, es enfrentarla en 90 grados. Si las tomas paralela u oblicuas, la rueda queda trancada y te caes.

Para saber más: www.macleta.cl (organización de mujeres ciclistas), www.ciudadviva.cl (organización de comunidades pro transporte para la equidad), www.atraccionhumana.cl (biblioteca sobre el transporte no motorizado)

MACLETA: Mujeres Arriba de la Cleta, ciclistas urbanas ¡¡Celebramos el primer año de vida!!!

Mujer, niña, joven, adulta. Te invitamos a ser parte de este creciente número de mujeres que se atreven, que no se amedrentan ante esta ciudad que pedalean sin temores, libres, independientes, estupendas. Deja el vehículo, no te angusties con el Transantiago. Evita el metro, evita ser una sardina más dentro de ese vagón húmedo y atochado. No es imprescindible depender del automóvil, prueba cambiar a la bici para tus viajes en la ciudad. Experimenta esta nueva forma de moverte, ejercitándote, sintiendo más tu cuerpo y tu entorno. Ayuda así a descontaminar tu ciudad, a hacerla más amable.

Mujer, ponte en movimiento, toma tu bicicleta y únete! Cada vez más lindas, más libres, más “Mujeres Arriba de la Cleta”.

AHORRA DINERO Y SALVA EL PLANETA – LAS MUJERES SOMOS *VITALES*

En meses recientes el mundo entero ha pegado un salto hacia un reconocimiento generalizado de que no podemos seguir gastando energía cara y contaminante a las velocidades actuales. Ahorrar energía y reducir gastos son prácticamente sinónimos. En Chile, ya tenemos muchas prácticas tradicionales que ahorran energía. Por ejemplo, la construcción de muchas de nuestras casas, especialmente las más antiguas de adobe, madera rellena de barro o hormigón armado, con altos techos, que nos mantienen más frescos en el verano y resguardan el calor en el invierno. También, lavar con agua fría y secar al viento, como lo hacemos la mayoría, ahorra mucho, al no recurrir a la máquina secadora, que gasta mucho y no deja ese olorcito fresco a sol y viento.

De todas maneras, hay muchas cosas adicionales que podemos hacer. Gaia, la tierra, la ecología – muchos ven estas cosas como elementos femeninos de nuestro mundo desde siempre, y sin duda las mujeres tendemos a identificarnos más con la tierra, la salud, el bien común. En el Día Internacional de la Mujer, queremos estar presentes, recalando que al caminar más y viajar en bicicleta, no solo estamos cuidando nuestra salud, sino también preocupándonos por el bienestar de tod@s.

Aquí, algunas sugerencias prácticas, adaptadas para nuestra realidad.

Electricidad y gas

- Use bombillas de luz de bajo consumo: ahorran hasta un 75% de energía.
- No olvide apagar la luz cuando salga de una habitación. Aprovecha lo máximo la luz diurna.
- Si tiene calefacción central, gradúe el termostato a unos 20 grados centígrados y abriguese un poco más dentro de la casa. Cada grado suplementario representa un 7% más de consumo energético.
- El consejo de abrigarse más sirve para cualquier tipo de calefacción. Si ocupas leña,

asegúrate de que no sea de especies en peligro. Cuidate de ocupar leña bien seca, y estufa de doble cámara, tipo Bosca o el modelo chileno, Amesti.

- Use la lavadora llena: ahorrarás agua y electricidad.

En la cocina y el baño

- Hierva solamente el agua que necesita.
- Prefiera ollas a presión.
- Tape las ollas: el agua se calentará más rápido y consumirá un 20% menos de gas.



- Limpie regularmente los quemadores de la cocina: si se atascan consumen un 10% más de lo que debieran.

- Revise su calentador al menos una vez al año.

- Descongele su refrigerador: la escarcha crea un aislamiento que puede acarrear un 20% de consumo eléctrico suplementario.

- Compre alimentos de temporada e idealmente producidos en su localidad. Son más baratos desde el punto de vista del transporte y la refrigeración.

- Prefiera alimentos orgánicos. Las granjas de producción intensiva pierden al año cuatro veces más tierra de labranza que las granjas orgánicas.

- Produzca menos basura: recicle, reutilice, repare. En Chile tenemos buenos sistemas de reciclaje para papel, vidrio, plástico, tetrapack

(contenedores de larga vida), equipos usados (Emaus). El material orgánico (restos de fruta, papel y verduras) se puede devolver directamente a la tierra con un simple hoyo o una compostera, que además nutrirá plantas de casa y de jardín.

- Los calefones son recomendados porque solo calientan el agua que se utiliza, aseguremos que estén limpios y bien mantenidos.
- No use el inodoro como un canasto de basura, ni suelte el agua sin necesidad: un inodoro que continúa fluyendo puede desperdiciar hasta 200 mil litros de agua en un solo año.
- Una ducha rápida utiliza menos agua caliente que una tina llena (y ahorra energía).
- No deje los grifos abiertos innecesariamente.

Para movilizarse

- Cuando pueda camine, monte en bicicleta o movílicese en transporte público en lugar de su utilizar un automóvil. Así contribuirá al ahorro de petróleo y combatirás la obesidad y las enfermedades graves que produce.

En la oficina

- Apague su computador si no lo está utilizando: un aparato en posición de espera puede representar hasta un 70% de su consumo diario.

Adaptada, en base a un texto de la BBC.

Para más informaciones:

http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/specials/newsid_6322000/6322121.stm

Jueves, 1 de febrero de 2007 - 17:32 GMT



Ciudad Viva
CasaBella – Centro Vecinal
Antonia López de Bello 024
Santiago, Chile
Tel: 5.62. 737.3072
e-mail: info@ciudadviva.cl

Este número especial de

La Voz de la Chimba fue preparado por
“Mujeres en Movimiento”

Editora: **Lake Sagaris**

Textos: **Elba Lizama, Andrea Cortínez
Andrea Samudio**

Fotos: **Archivo Macleta, Archivo Ciudad Viva,
Graciela Bórquez**

Diseño: **Valeria Artigas**

Impresión: **Ciudad Viva**

OBESIDAD, SALUD Y TRANSPORTE URBANO

Las mujeres, con sus múltiples roles y responsabilidades, tenemos menos tiempo para recrearnos, cuidar la salud, relajarnos y tener un poco de tiempo para ordenar los pensamientos, la vida, las ganas. Al mismo tiempo, sufrimos más de la “epidemia de la obesidad” que está contagiando el mundo. Mientras solo un 13% de los hombres chilenos sufren de la obesidad, un 25% de las mujeres estamos en esa situación, y con cada año que pasa, estas tristes cifras van en aumento. A veces hasta recurrimos a cirugías que ponen en peligro nuestras vidas. Y sin duda el sobrepeso pone en peligro nuestra salud mental y física., causando infartos y otras enfermedades del corazón – primera causa de muerte en Chile – diabetes, hipertensión y otros problemas más.

De hecho, unos 20.000 hombres y mujeres chilenos mueren al año por accidentes cardiovasculares, llegando a un 30% de todas las muertes. Además, estas enfermedades son la primera causa de muerte entre las mujeres de América Latina. Contribuye a esto el hecho de que de cada 10 mujeres, solo una hace algún tipo de ejercicio. Nueve son sedentarias.

Estudios demuestran que es más factible integrar el ejercicio si forma parte de la

rutina diaria, por sobre todo si forma parte de nuestro modo de transporte. 25 minutos caminando o en bicicleta -- ¡!!te puede salvar la vida!!!

Todas sabemos caminar – es relativamente fácil presupuestar un poco más de tiempo y llegar a pie a nuestros destinos. Ocupa zapatos cómodos que le den un buen apoyo al pie y la columna, y lleva una botella de agua (de la llave es suficiente). Si temes por tu seguridad, habla con amigas y

“La obesidad se ha convertido en una de las más serias amenazas a la salud pública en nuestra región.

La epidemia de obesidad es responsable de enfermedades crónicas tales como derrame cerebral, diabetes, enfermedades coronarias y enfermedades respiratorias, que en su conjunto representan casi el 70% de todas las muertes en las Américas,” según la Organización Panamericana de Salud.

vecinas y salen juntas. A menudo las distancias no son tan grandes como se cree y, especialmente con la congestión, es rápido y cómodo caminar.

Y si quieres andar en bicicleta, prueba el fin de

semana. Acércate a las Macletas (www.macleta.cl) o participa de alguna actividad de nuestro grupo MUJERES EN MOVIMIENTO. Te enseñaremos a andar, a escoger buena ruta para andar, y a enfrentar las simples panas de la bicicleta.

La verdad es que la SALUD ES NUESTRA MAYOR RIQUEZA. Con salud, todo es posible en la vida.

Fuentes: Boletín Escuela Medicina PUC, Vol. 26, No. 1, 1997, Ministerio de Salud (equipos de promoción), y otras fuentes varias en Internet.

VIVIR EL CAMINO DE LA PAZ REAL*



En este Día Internacional de la Mujer, Mujeres en Movimiento también conmemora el profundo vínculo entre los movimientos de las mujeres y las luchas por la paz y la vida en todos los rincones de la tierra, y ofrecemos algunas sugerencias para vivir más plenamente, en pro de la paz.

1. Atrévete a vivir la vida plenamente. Cuando surgen opciones, escoge las que ofrecen la mayor oportunidad de ocupar tus talentos en el servicio a la comunidad.

2. En tus relaciones con otras personas, ejerce tu imaginación, comprensión, empatía. Escucha con paciencia, deja de lado tus propios pre-juicios y busca la verdad en las posiciones de otros. Considera la posibilidad de que tus opiniones pueden ser equivocadas. Al discutir o debatir, evita un lenguaje provocador o hiriente. No permitas que la fuerza de tus convicciones te traicione y te lleve a alegar algo que no sea comprobadamente cierto.

3. Esfuérzate para tu hogar sea un lugar de paz y felicidad, donde se siente la presencia del espíritu sagrado que te inspire, según tus tradiciones. Busca vivir simplemente. Recuerda el valor de la belleza en todas sus formas.

4. Recuerda tu responsabilidad como ciudadan@ del gobierno de tu ciudad y de tu país, y no evites el esfuerzo y el tiempo que su buen ejercicio te exige. No te contentes con las cosas como están, sino manten la mente abierta y cuestionadora. Busca identificar las causas del desasosiego social, la injusticia y el miedo, y trata de ubicar los puntos de un nuevo crecimiento, en lo social y lo económico. Trabaja por un orden social donde los hombres y las mujeres podamos desarrollar nuestras capacidades y que fomente el deseo de servir.

5. Ten fe y atestigua contra la guerra como inconsistente con el espíritu y las enseñanzas de las más variadas y profundas creencias espirituales del mundo. Busca las formas de superar tu propio corazón y las emociones propias que también dan pie a conflictos. En los conflictos religiosos, raciales, internacionales y otros, mantente firme en tus principios pro-paz, buscando fomentar la comprensión entre individuos, grupos y naciones.

**Extraídos y adaptados de los preceptos de los Cuáqueros (Sociedad Religiosa de Amigos), organización cristiana pro-paz que nació en Inglaterra en el siglo 17.*

SALIÓ LA GUÍA DE PATRIMONIO Y CULTURA DE LA CHIMBA

Todo lo que querías saber sobre La Chimba: Pedro de Valdivia Norte, Barrio Bellavista, La Vega, Patronato, Parque Metropolitano, Cerro San Cristóbal, Cementerio General, Parque de las Esculturas en una guía, amena e informativa. Incluye planos del Barrio Bellavista, Santiago Centro, Cerro San Cristóbal y el Cementerio General.



Para disfrutar las bellezas de nuestra ciudad, a pie o en bicicleta. ¡Una invitación abierta, todo el año!

PLATAFORMA – MUJERES EN MOVIMIENTO



Para celebrar siglos de lucha por la igualdad, la libertad y nuestros derechos como mujer, Mujeres en Movimiento, grupo de trabajo de género y transporte, formado por las ciclistas de las Macletas, las multimodales de Ciudad Viva, y otras interesadas, PROPONEMOS CON ESPERANZA A MICHELLE BACHELET, PRIMERA PRESIDENTA DE CHILE:

1. UNA VÍA NO-MOTORIZADA QUE CRUCE TODO SANTIAGO, Y QUE CON ARTE Y ESPACIOS PÚBLICOS CELEBRA EL APORTE DE LAS MUJERES A LA SOCIEDAD CHILENA A TRAVÉS DE TODA SU HISTORIA.

Con plena participación de todos los grupos ciudadanos, especialmente mujeres, artistas, municipalidades y otras autoridades y actores relevantes, en una mesa de trabajo para crear una vía no motorizada que una toda la ciudad, y que a través de creaciones de artistas mujeres celebre los logros de las mujeres chilenas (Olga Poblete, Elena Caffarrena, María Luisa Bombal, Gabriela Mistral, Inés Henríquez Frodden, primera parlamentaria chilena, segunda americana, elegida en 1951, reelegida en tres ocasiones a pesar de que se trató de inhabilitarla por haberse separado), La primera senadora María de la Cruz (1953), María Rosas, Matilde Urrutia, Violeta Parra, Gladys Marín, Fresia, Guacolda y tantas otras. La ciudad está llena de estatuas y monumentos que celebran los hombres, los soldados, etc., y hace falta un reconocimiento público de la labor permanente y a menudo anónima de las mujeres. Entre los proyectos del Bicentenario, una vía no motorizada como el Paseo Jiménez en Bogotá, sería un gran aporte urbano, a la seguridad, al transporte, a la mujer, a la calidad de vida y de los espacios públicos. Podemos definir una ruta a través de un trabajo en conjunto de todos los actores relevantes, y respetando mutuamente las diferentes sensibilidades.

2. PARTICIPACIÓN CIUDADANA PLENA EN UN PLAN ESTRATÉGICO PARA LA INTEGRACIÓN DE LA BICICLETA Y LA CAMINATA EN EL SISTEMA DE TRANSPORTE URBANO.

Con plena participación de todos los grupos ciudadanos, las municipalidades, otras autoridades y actores relevantes, en una mesa de trabajo para preparar un plan estratégico para integrar a la bicicleta y la caminata plenamente dentro de Transantiago, el Metro, EFE, y el sistema de transporte urbano, incluyendo reducciones de velocidades, apertura de algunas calles locales a doble tránsito para la bicicleta, ciclovías en calles rápidas, portabicicletas en buses / Metro /trenes como hay en ciudades de EEUU, Europa y otras partes; y otra infraestructura (especialmente en las intersecciones), chicanas y otras medidas para garantizar el derecho de las mujeres, los niños, y tod@s a una movilidad equitativa y segura.

3. FONDOS PARA QUE LAS ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL PODAMOS CREAR INSTANCIAS DE EDUCACIÓN, FOMENTO Y AVOGACÍA A FAVOR DEL TRANSPORTE NO MOTORIZADO, ESPECIALMENTE LA BICICLETA, CON UN ENFOQUE QUE PRIVILEGE LAS MUJERES, grupo mayoritario y largamente discriminado y postergado.

La creación de un fondo que incentive la creación de escuelas y talleres por la sociedad civil para aprender a andar bien y seguramente en bicicleta en condiciones urbanas, talleres, y otras actividades que aportarían significativamente a reducir las tasas de obesidad en nuestros niños y adultos; los problemas de salud como la osteoporosis, patologías del corazón y pulmones en todos; y que aumentarían significativamente la actividad física de mujeres, hombres y niños, al integrarla como parte de su rutina cotidiana de movimiento por la ciudad. Las mujeres expresan alto interés en ocupar la bicicleta, al mismo tiempo que mucho miedo a andar en la ciudad por las condiciones de tránsito y desconocimiento de los elementos prácticos de este excelente modo de transporte. Una vez más, estamos discriminadas y postergadas en nuestras necesidades de salud, movilidad y de acceso – o sea tres elementos vitales para trabajar, crear y gozar de la vida.

4. INCORPORACIÓN DE CRITERIOS DE GÉNERO Y FOMENTO A LA PARTICIPACIÓN DIRECTA DE LAS MUJERES EN LA PLANIFICACIÓN DE LA CIUDAD, partiendo con la implementación de los planes de mejoramiento de gestión de género, en todas las instancias gubernamentales.

5. APOYO DE LAS INICIATIVAS DE LAS MUJERES DEPORTISTAS, INCLUYENDO MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y CAMPAÑAS PARA VALORAR EL SÓLIDO APORTE QUE ELLAS YA ESTÁN HACIENDO EN BENEFICIO DE NUESTRO PAÍS, NUESTRAS FAMILIAS Y NUESTRO GÉNERO.