MUA
Mujeres Unidas y Activas

DONDE HAY COMUNIDAD HAY ESPERANZA



OTOÑO 2026

CÓMO UNIRSE A MUA



¿QUIERE SER PARTE DE MUJERES UNIDAS Y ACTIVAS? ¡ES FÁCIL UNIRSE!

Puede acercarse a cualquiera de nuestras tres oficinas en San Francisco, Oakland o Union City. También puede encontrarnos en eventos comunitarios, en nuestras mesas informativas o durante nuestros talleres.

Cuando una mujer llega a un espacio de Mujeres Unidas y Activas (MUA), le ofrecemos una mini orientación para conocer nuestros servicios, apoyos y formas de participar. Después, la invitamos a una orientación más completa, donde podrá conocer nuestros talleres, actividades y otras oportunidades para ser parte de la comunidad de MUA.

También puede llamar a cualquiera de los teléfonos en la siguiente página. Le llamaremos en cuanto nos sea posible.

¿NECESITA INFORMACIÓN O RECURSOS?

Mande un mensaje de texto al (510) 261-3398 con una de estas palabras:

- ACTIVIDADES para información sobre talleres y reuniones.
- GRUPOMAM para información sobre Grupo Mam.
- UNETE para información sobre cómo unirse a Mujeres Unidas y Activas (MUA).

¿LE INTERESA PARTICIPAR EN MUA?

Para estar al tanto de nuestros talleres, síganos en Facebook e Instagram **@mujeresunidasyactivas**



REUNIONES Y TALLERES

REUNIONES GENERALES

Grupos de apoyo facilitados por miembras líderes de MUA.

Por Zoom | lunes: 5:00pm – 7:00pm

En persona, 10:30am – 12:30pm
- Oakland | martes, (510) 261-3398
- San Francisco | miércoles, (415) 621-8140
- Union City | jueves, (510) 612-3134

Ofrecemos refrigerio y cuidado de niños en las reuniones presenciales.

Para inscribirse, puede llegar directamente a las oficinas, llamar a los teléfonos de arriba o escribirnos por Facebook Messenger.

OFICINAS DE MUA

- OAKLAND:
  2640 INTERNATIONAL BLVD.
  OAKLAND, CA 94601
- SAN FRANCISCO:
  3543 18TH ST., 3ER PISO
  SAN FRANCISCO, CA 94110
- UNION CITY:
  32970 ALVARADO-NILES RD.
  UNION CITY, CA 94587

CAPACITACIONES VOCACIONALES

Estos talleres están abiertos a toda la comunidad y son especialmente para trabajadoras del hogar que quieren fortalecer sus habilidades y encontrar nuevas oportunidades de trabajo.

Por Zoom | tercer martes del mes, 3:00pm – 5:00pm

Para inscribirse, visite nuestro Instagram o Facebook, donde compartimos el tema y el formulario de registro cada mes. ¡Síganos en **@mujeresunidasyactivas**!

CONSEJERÍA DEL ALMA

La escuchamos y le ofrecemos apoyo y referencias en español y en Mam.

Oakland: (510) 261-3398

San Francisco: (415) 621-8140

Union City / Hayward: (510) 612-3134

Línea Maya Mam: (510) 905-9334

Si no nos encuentra, dejanos un mensaje y le devolveremos la llamada tan pronto como nos sea posible.

CLASES DE ZUMBA

Un espacio para liberar el estrés y moverse con alegría.

Por Zoom | miércoles, 9:00am: maestra Paola, (510) 575-4973

En persona, 9:00am
- Oakland | martes, maestra Yadira, 510-586-8945
- Union City | miércoles, maestra Cynthia, 510-696-4246

Para inscribirse, puede llegar directamente a las oficinas o registrarse llamando a la maestra indicada.

CÍRCULOS DE SANACIÓN

En estos círculos compartimos experiencias, aprendemos y fortalecemos nuestro bienestar emocional.

En persona | una vez al mes en nuestras tres oficinas:
3:00pm – 5:00pm
- Oakland
- San Francisco
- Union City

Para conocer las fechas y los temas de cada mes, síganos en Facebook e Instagram: **@mujeresunidasyactivas** o llámenos para más información al: (415) 632-2560

GRUPO MAM

Un espacio de desahogo y convivencia en la lengua Mam.

Por Zoom | segundo martes del mes: 10:30am – 12:30pm

En persona | cuarto martes del mes: 10:30am – 12:30pm
- Oakland

Ofrecemos refrigerio y cuidado de niños cuando nos reunimos en persona. También mantenemos un jardín comunitario por si le interesa cultivar hortalizas.

Para inscribirse, llame a la Línea Maya Mam: (510) 905-9334

TALLERES PARA MAMÁS, ABUELITAS Y CUIDADORAS

Estos talleres nos ayudan a tener mejores relaciones con nuestros hijos e hijas y a comprender mejor el desarrollo infantil.

Por Zoom | segundo lunes del mes, 10:00am – 12:00pm

Para inscribirse:

UNIDAS, ALZAMOS NUESTRA VOZ

Alma

Este año, miembras y personal de Mujeres Unidas y Activas (MUA) alzamos la voz en todo California: dimos testimonio en el Capitolio, hablamos frente a los Concejales de Oakland y los Supervisores de San Francisco, llamamos a nuestros representantes y marchamos juntas.



DEFENDIMOS LOS SERVICIOS DE NUESTRA COMUNIDAD

Durante el año 2026 participamos en campañas para evitar recortes a fondos municipales tanto en Oakland como en San Francisco que se canalizan a organizaciones que sirven a nuestra comunidad.

En Oakland, 26 miembras de MUA hicieron sentir su presencia en la reunión del Comité de Seguridad Pública del Concejo Municipal para pedir que se rechazaran los recortes propuestos a servicios esenciales para sobrevivientes de violencia doméstica. Una de nuestras miembras líderes del Grupo Mam dio un poderoso testimonio.

En San Francisco, en conjunto con the People's Budget Coalition (la Coalición del Presupuesto del Pueblo), estuvimos en City Hall exigiendo a los Supervisores de no cortar fondos para programas para trabajadoras de hogar, familias de bajos ingresos, y la comunidad LGBTQ+ entre otros. ¡Gracias a estos esfuerzos se lograron salvar estos programas y no hubo recortes!

INFORMAMOS A LAS FAMILIAS

Ofrecimos cinco foros comunitarios sobre derechos de inmigrantes en San Francisco, Oakland, Cherryland y Union City. Allí la comunidad se informó, tuvo espacio para hablar con un abogado, preparó su plan de emergencia familiar y pudo notarizar sus documentos importantes.

MARCHAMOS Y CELEBRAMOS JUNTAS

Nos unimos a otras organizaciones, como Bay Resistance, SF Rising y Oakland Rising, para mostrar nuestra solidaridad. Marchamos el Primero de Mayo, el Día de la Mujer, Día de la Familia Inmigrante, y en No Kings. También viajamos a Sacramento para celebrar el Día del Inmigrante con cientos de aliados.

APOYAMOS LEYES Y PROPUESTAS IMPORTANTES

Apoyamos medidas que ayudan a nuestra comunidad: atención de salud para todas, protección de nuestros datos personales, SafetyNet 4All y el proyecto de ley AB 1876, que pedía proteger a pacientes transgénero. Junto con cientos de organizaciones, también exigimos que ICE (la agencia federal de inmigración) no esté en nuestras comunidades. En febrero, como parte de ACUDIR (Alameda County United in Defense of Immigrant Rights) apoyamos con nuestros testimonios y la presencia de decenas de miembras la propuesta de Zonas Libres de ICE, la cual fue aprobada por la Mesa de Supervisores del Condado de Alameda.

¡SU VOZ IMPORTA!

Desde septiembre estuvimos registrando a nuevos votantes y teniendo mesas de información para concientizar a ciudadanos elegibles sobre la importancia del voto.

Reciba anuncios por email sobre nuestras marchas y acciones.

SEGUIMOS CREANDO ESPACIOS SEGUROS

Mirna

Desde la década de los 90, Mujeres Unidas y Activas (MUA) ha trabajado junto a organizaciones a nivel nacional para promover protecciones para las mujeres inmigrantes. MUA apoyó la campaña por la Ley de Violencia contra la Mujer (VAWA), y nuestras miembras compartieron sus testimonios ante el Congreso de Estados Unidos en Washington D.C. para impulsar protecciones específicas para mujeres inmigrantes que enfrentaban violencia doméstica.

Hoy, MUA continúa acompañando a mujeres que viven o han vivido violencia doméstica. Ofrecemos acompañamiento a la corte familiar, a estaciones de policía y a oficinas de Servicios Sociales, así como referencias a agencias locales. También ofrecemos espacios de sanación, incluyendo consejería individual y talleres sobre violencia doméstica para identificar tipos de abuso, talleres de autoestima y duelo, entre otros.

¡FELICIDADES A LAS NUEVAS CONSEJERAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA!

El 28 de agosto, una nueva generación de Consejeras Voluntarias de Violencia Doméstica completó su entrenamiento. Durante cinco sesiones, 20 líderes de MUA aprendieron herramientas para acompañar a otras mujeres que buscan un espacio seguro y confidencial para hablar sobre lo que están viviendo.

El entrenamiento incluyó temas como los diferentes tipos de violencia, las órdenes de restricción, apoyo a la comunidad LGBTQ+, la opresión internalizada, y técnicas de consejería basadas en la escucha efectiva, la confidencialidad, el respeto, la autodeterminación y el autocuidado.

¡Felicidades a nuestras graduadas por su compromiso y dedicación para seguir fortaleciendo a nuestra comunidad! ♥







DIJIMOS ¡BASTA! A LOS RECORTES EN CALIFORNIA

Sylvia

Este año, nos organizamos con la Coalición Estatal de Trabajadoras de Hogar y otras organizaciones para evitar recortes en el presupuesto estatal de California para 2026–27 a Medi-Cal y Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS). Estos programas son esenciales para personas de bajos ingresos, y especialmente para personas mayores y personas con discapacidades. También son una fuente importante de empleo para cuidadoras de pacientes.

NUESTRO TRABAJO INCLUYÓ:

- **Generar atención** de los medios sobre el presupuesto y su impacto en personas con diversas necesidades.
- **Crear espacios** para que miembros de la comunidad compartieran sus experiencias y expresaran sus preocupaciones.
- **Educar** a quienes toman decisiones presupuestarias, tanto actuales como futuros, sobre la importancia de Medi-Cal y IHSS.
- **Fortalecer** nuestra colaboración con aliados y otras organizaciones comunitarias.



¡TENEMOS IMPORTANTES VICTORIAS QUE CELEBRAR!

- No habrá recortes a IHSS, permitiendo que más de 900,000 adultos mayores, personas con diversas necesidades y niños reciban atención en sus hogares en lugar de vivir en instituciones.
- Las protecciones para personas de 60 años o más que enfrentan riesgo de maltrato permanecen intactas.
- Se posponen los recortes propuestos a Medi-Cal para ciertos grupos de inmigrantes. Los cambios para las categorías UIS (estatus migratorio no elegible) y QNC (personas no ciudadanas que cumplen con los requisitos) se posponen hasta el 1 de julio de 2027, dándonos más tiempo para organizarnos y defender estos beneficios.

Seguiremos luchando por los beneficios y las protecciones que merecen los adultos mayores y todas las personas de California. Gracias a todas las personas que alzaron su voz este año y ayudaron a hacer la diferencia.

CONSTRUYENDO NUESTRA PRIMERA COOPERATIVA DE CUIDADO

Liliana

En febrero, Mujeres Unidas y Activas (MUA) comenzó a trabajar en la creación de una cooperativa de cuidado de adultos en sus hogares, respondiendo a la creciente demanda de servicios de cuidado. Este proyecto surgió de una colaboración entre la Coalición Estatal de Trabajadoras de Hogar y Vivid Life Home Care, una empresa fundada por Pilipino Worker Center y la Coalición Estatal de Trabajadoras de Hogar para crear cooperativas de cuidado.

En nuestra nueva cooperativa, las cuidadoras serán miembras-dueñas, lo que significa que, además de brindar servicios de calidad, participarán en las decisiones y en el crecimiento de la cooperativa.

Las miembras-dueñas de la cooperativa brindarán servicios de atención domiciliaria compasivos y de alta calidad, incluyendo cuidado personal, tareas del hogar, apoyo para la movilidad, apoyo emocional, recordatorios de medicamentos, comunicación con familiares y registro de los servicios prestados.

Desde el inicio realizamos sesiones informativas, recibimos solicitudes y entrevistamos a decenas de miembras interesadas. A partir de este proceso, hemos estado haciendo ajustes para fortalecer las bases de la cooperativa, por lo que se ha extendido la línea de tiempo para su lanzamiento.



PRÓXIMOS PASOS

En octubre comenzará la Academia de Cuidado, en donde las miembras escogidas tomarán talleres y capacitaciones sobre el cuidado de personas. Las participantes completarán una capacitación al mes durante 10 meses y participarán en reuniones presenciales mensuales con el equipo de la cooperativa para resolver dudas y recibir apoyo.

Durante este proceso, las participantes decidirán si quieren tomar la responsabilidad de convertirse en dueñas fundadoras de la cooperativa o prefieren formar parte de la red de oportunidades, un grupo de cuidadoras a la que se podrá recurrir cuando no haya una persona disponible para atender a un cliente.

Se prevé que el lanzamiento oficial de la cooperativa sea a mediados de 2027. Nos emociona crear una alternativa a las agencias que explotan a las cuidadoras, y llenar la demanda local para un cuidado de calidad para adultos mayores y personas con discapacidades.

CUIDANDO NUESTRA SALUD Y BIENESTAR

Evelin & Hortencia

En Mujeres Unidas y Activas (MUA) sabemos que para fortalecer nuestro liderazgo y poder acompañar a otras, primero necesitamos cuidar y sanar de nosotras mismas. El bienestar y la sanación son una parte fundamental de nuestro Camino de Liderazgo. Por eso, creamos espacios donde nuestras miembras pueden sentirse en comunidad, compartir, aprender, sanar y fortalecer su resiliencia.

Entre ellos tenemos las clases de Zumba disponibles en Oakland, Union City y por Zoom cada semana. Tenemos una serie de clases de nutrición, de 2 a 3 veces al año. Y este año iniciamos algunas nuevas actividades de bienestar, algunas de las cuales mencionamos aquí.

CÍRCULOS DE SANACIÓN

En febrero iniciamos estos círculos mensuales en nuestras tres oficinas. De 3:00 a 5:00 p.m., las participantes tienen un espacio confidencial y solidario para compartir o escuchar a otras mujeres, hacer arte juntas y llevarse herramientas para fortalecer su bienestar y sus comunidades.

Algunos de los temas fueron:

- **Amor propio**
- **Sanando nuestras raíces y liberando caminos y generaciones**
- **Abrazando mi tierra y mi historia para seguir floreciendo**
- **Entendiendo nuestro cuerpo y sus cambios**
- **Reconstruirnos: mujeres con proyectos propios.**

Desde que iniciaron, alrededor de 260 mujeres han participado.





CLASES DE ARTE Y CROCHET

Ofrecimos talleres de febrero a mayo en nuestra oficina de Union City, de arte y crochet para que las mujeres pudieran tener un espacio para relajarse, conocerse mejor, y activar su creatividad e ingenio. También con el apoyo de la artista Mabel Valdivieso, tuvimos talleres de collage para la sanación en nuestras tres oficinas.

CLASES PARA PREVENIR LA DIABETES

Este año ofrecimos un programa de 7 semanas por Zoom sobre prevención y manejo de la diabetes, dirigido por una dietista licenciada. Las participantes aprendieron herramientas para cuidar su salud y dar seguimiento a su progreso mediante sus niveles de A1C, presión arterial y peso al inicio y al final del programa.

Las quince participantes también recibieron un libro de trabajo y materiales semanales para apoyar su aprendizaje.

CLASES DE YOGA: SEMBRANDO MI BIENESTAR

Sembrando Mi Bienestar fue un programa de seis sesiones de yoga en español para integrantes de MUA, principalmente trabajadoras del hogar y cuidadoras. El programa ofreció herramientas accesibles para manejar el estrés, escuchar el cuerpo, regular el sistema nervioso, reconocer las emociones y fortalecer el bienestar individual y colectivo.

El programa fue patrocinado por el Integral Yoga Institute de San Francisco a través de su Programa de Alcance Comunitario. Agradecemos profundamente su apoyo, incluyendo los tapetes de yoga, libros de meditación y reconocimientos entregados a las participantes durante la graduación.

El programa nos recordó que el autocuidado no es un lujo, sino una herramienta para fortalecer nuestra dignidad, autonomía, liderazgo y bienestar comunitario.



MUJERES INDÍGENAS

CRECIENDO JUNTAS

Martha



Desde 2021, Mujeres Unidas y Activas (MUA) ofrece servicios en Mam, un idioma indígena maya, para responder a las necesidades de mujeres indígenas inmigrantes en su idioma materno. Desde entonces, hemos acompañado a más de 200 mujeres de habla Mam, facilitando el acceso a recursos y servicios culturalmente y lingüísticamente adecuados.

LO QUE LOGRAMOS ESTE AÑO

Este año, las miembras de Grupo Mam participaron en espacios de salud mental, autocuidado y prevención de la violencia doméstica, así como en actividades cívicas y políticas. También:

- Compartieron sus testimonios en el Capitolio de Sacramento durante visitas legislativas y el Día del Inmigrante.
- Participaron en comentarios públicos en el City Hall de Oakland. Crearon espacios de sanación e información, incluyendo un círculo de tambores en nuestra oficina de Oakland.
- Continuaron ofreciendo y recibiendo acompañamientos y consejería en Mam.
- Seguimos sembrando y cuidando nuestro jardín comunitario en Oakland.

MIRANDO HACIA 2027

En 2027 realizaremos una evaluación profunda para seguir fortaleciendo y ampliando el programa. Queremos continuar promoviendo el acceso a servicios en Mam y fortalecer el liderazgo de las mujeres indígenas inmigrantes, especialmente su participación cívica y política, su proceso de sanación y su integración en la comunidad y dentro de MUA.

También continuaremos colaborando con diferentes organizaciones y agencias para crear más oportunidades de liderazgo para las mujeres indígenas.

Entre las actividades que hicimos en el 2026 y que queremos seguir impulsando están: talleres de duelo, Toma el Timón de tu Vida, Sanando el Alma, clases de nutrición, reuniones presenciales y por Zoom, consejería en Mam, referencias y acompañamientos, además de continuar con el jardín comunitario y los espacios de sanación e información.

INVITACIÓN A UNIRSE AL GRUPO MAM

Todas las mujeres que hablan mam son bienvenidas a participar en las reuniones del Grupo Mam de MUA. Si le interesa participar o desea más información, puede llamar a la línea general del Grupo Mam al (510) 905-9334.



MUA FIESTA 2026

QUERIDA COMUNIDAD,

¡Estamos llenas de gratitud por el increíble éxito de MUA Fiesta 2026! Este evento fue una hermosa muestra del poder de nuestra comunidad y no habría sido posible sin cada una de ustedes. Llegaron más de 400 personas y juntes recaudamos más de $140 mil dólares!!

A todas nuestras maravillosas miembras voluntarias, patrocinadores, donantes y aliades: ¡GRACIAS por su apoyo continuo a MUA! Su generosidad nos permite seguir fortaleciendo nuestro trabajo y acompañando a nuestra comunidad inmigrante.

Un agradecimiento especial a El Río por donarnos su espacio, y gracias a todas las personas que se dieron el tiempo de venir, bailar y celebrar con nosotras. Esperamos seguir compartiendo muchos más años de comunidad y celebración.





Para ver la lista de patrocinadores de MUA Fiesta 2026, ¡escanee el código QR!

MUA
Mujeres Unidas y Activas

3543 18th Street, #23
San Francisco, CA 94110
(415) 621-8140
mujeresunidas.net

Would you prefer to receive this newsletter in English?
Please scan the QR code and let us know your language preference.

¡AYÚDENOS A INICIAR EL 2027 AÚN MÁS FUERTE!

Si le inspira el trabajo de MUA, apoye el liderazgo de las mujeres inmigrantes haciendo una donación hoy.

Escanee el código QR con su teléfono para conocer la historia de Cristina y hacer una donación.

