

YÁ NO MÁŠ



ROMPAMOS  
EL SILENCIO

## **INTRODUCCIÓN**

*La Red de Mujeres del Norte Ana Lucila es un espacio de coordinación del Movimiento de Mujeres, que luchamos por la defensa de nuestros derechos, el empoderamiento de las mujeres como grupo social e individual.*

*Aunque entre las miembros de la Red, somos mujeres de diferentes grupos e ideas religiosas o políticas, somos independientes de partidos, iglesias y ONG. Tenemos presencia en diferentes municipios de los departamentos de Matagalpa, Jinotega, Estelí y Madrid.*

*Para facilitar la integración de otras mujeres y compartir responsabilidades y liderazgos, estamos organizadas en comisiones municipales. Tenemos presencia en los municipios de Waslala, La Dalia, San Ramón, San Dionisio, Muy Muy, Río Blanco, Matagalpa, Ciudad Darío y Sébaco, del departamento de Matagalpa, Jinotega y El Cuá en el departamento de Jinotega, Estelí y Somoto.*

*La Comisión municipal de Muy Muy es una de las que se han destacado por el involucramiento activo de las mujeres del municipio y sus comunidades. Han asumido con responsabilidad su participación en la Red, la lucha por los derechos de las mujeres, la denuncia de la violencia que sufrimos las mujeres y la niñez, la asesoría y el acompañamiento a las mujeres víctimas de violencia. Esta comisión cuenta con una oficina ubicada de la Policía media cuadra al Este.*

*Este folleto corresponde a un esfuerzo más que esta comisión hace para sensibilizar a la población del municipio, sobre los abusos de que somos objeto, los derechos que tenemos y las leyes que nos protegen, además de brindar su apoyo a todas aquellas mujeres que necesitan orientación sobre las leyes y los recursos con los que pueden contar en el departamento.*

*Para la elaboración del folleto se han tomado en cuenta los contenidos ya trabajados en talleres y charlas desarrollados con las mujeres de diferentes comunidades del municipio de Muy Muy, facilitadas por las mujeres organizadas en la Red de Mujeres del Norte en este municipio o por Grupo Venancia.*

*Cuando sea grande, me iré a vivir a un país  
donde los hombres no golpeen a las mujeres*

## **VIOLENCIA DE GÉNERO**

Hombres y mujeres nacemos con  
cuerpos diferentes.

Por ese cuerpo nos educan  
y tratan distinto,  
También, esperan de nosotras  
y de ellos que hagamos cosas  
diferentes.



A estas personas diferentes se les ha dado valor y se les ha hecho desiguales, de diferente categoría; lo masculino es considerado superior a lo femenino. En esta sociedad, el hombre tiene mas valor y poder que las mujeres.

También, control de la vida, el cuerpo y la sexualidad de las mujeres.

Nos educan para que nuestro ideal sea tener una familia, con la fantasía de que en ella encontraremos la felicidad y la seguridad. Sin embargo, cada vez es más extendida la situación de violencia y las relaciones desiguales de poder en que viven muchas familias. “Yo pensaba morirme de amor, como en las telenovelas, y me moriré de un pencazo de mi compañero”, declaraba una mujer víctima de la violencia que aplicaba su marido contra ella, una vez que decidió denunciar su situación.

## *Ya no más... rompamos el silencio*

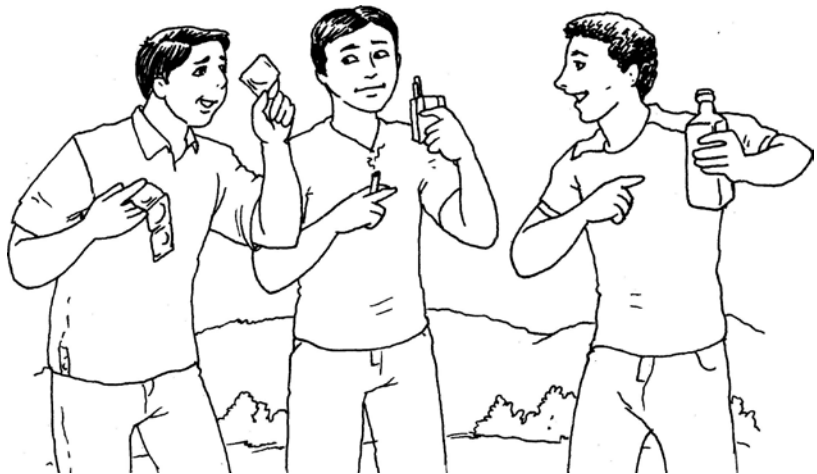
En la familia se reproduce un sistema de dominación, donde sexo y edad son criterios válidos para crear relaciones injustas, en las que las mujeres de todas las edades, jóvenes, niños y niñas son considerados como personas inferiores.

Violencia de género es la que sufrimos las mujeres por el simple hecho de ser mujer. Es un fenómeno que se encuentra en casi todas las sociedades, que atraviesa todas las esferas sociales: familiar, económica, cultural, etc.

Los hombres niegan el maltrato en sus relaciones de pareja. Igual hacemos las mujeres cuando somos violentas con nuestros hijos e hijas. En ambos casos, consideramos el cariño y la disciplina como una justificación, considerándola algo malo que hacemos por su bien y para educar.

La educación que recibimos en la casa, en la escuela, en la calle, nos va preparando para ser víctimas o agresores.

A los hombres se les enseña y se les obliga a parecer fuertes.



Desde niños se les enseña a ocultar sus sentimientos, lo único que se les permite y anima a expresar es la agresividad. Se llega a considerar "natural" su comportamiento agresivo y se atribuye su violencia a los celos, alcohol, etc, dejando las causas de la violencia fuera de su voluntad.

A las mujeres se nos ha enseñado a ser sumisas y obedientes, a preocuparnos por otros y otras, a no tomar en cuenta nuestras necesidades y deseos. Nos han enseñado que si una mujer piensa en sí misma es egoísta.

En nuestra sociedad hablar de poder es igual a hablar de autoridad y abuso, una autoridad que se impone por la fuerza. Donde somos víctimas o agresores, según se nos ubique en la escala del poder.

Las mujeres, vivimos la violencia general que afecta a todo el pueblo, que a nosotras por nuestra situación de marginación nos afecta más que a los hombres. Además, también soportamos una violencia dirigida especialmente hacia nosotras, en el hogar, en la calle, en el trabajo, con la propaganda por los medios de comunicación, por las instituciones del Estado.

Esta violencia se manifiesta cuando nos ponen dificultades para darnos un trabajo, cuando nos pagan menos que a los varones, cuando no se confía en las mujeres para darles un cargo, cuando dictan leyes que lesionan nuestros derechos, como es el caso de la penalización del aborto terapéutico o la negativa de la Asamblea Nacional a dictar una ley que garantice la igualdad, que reconoce la Constitución Política como un principio fundamental.

Se manifiesta en las políticas de desarrollo; cuando se piensa en los hombres se habla de bancos de crédito y de grandes proyectos productivos. Cuando se piensa en las mujeres se habla de producir en el patio, en un microcrédito.

Esta conducta de discriminación la tienen los hombres y también nosotras las mujeres. ¿Cómo se manifiesta la discriminación de una mujer hacia las mujeres?, cuando no confiamos en las otras para que asuman cargos y preferimos votar por un hombre, aunque conozcamos que ha ocupado cargos anteriores y no ha defendido

nuestros derechos. Cuando tenemos un cargo y no defendemos o incluso lesionamos los derechos de las mujeres, como es el caso de las diputadas que votaron por la penalización del aborto. Cuando en vez de solidarizarnos con una mujer que está sufriendo violencia, la culpamos por su situación.

A toda esta violencia social hemos de añadir que las mujeres, incluso aquellas mujeres que trabajan fuera de la casa, asumen grandes responsabilidades con la familia, no sólo económicas, también garantizamos los trabajos de la casa, el cuidado de los enfermos, la educación de los hijos e hijas.

El deterioro en la vida de la mujer, su dificultad en conseguir empleo que le permita sacar adelante su familia, obligan a miles de mujeres a abandonar el país y la familia, buscando en el extranjero mejores condiciones de vida que ha veces logra encontrar, y en el peor de los casos, se encuentra en medio de mafias, que la esclavizan y obligan a prostituirse para pagar los créditos que le dieron para los costos del viaje.



# **SITUACION EN EL DEPARTAMENTO DE MATAGALPA Y MUNICIPIO DE MUY MUY**

## **Reporte de la Comisaría de la Mujer de Matagalpa**

Durante el año 2007 en el departamento de Matagalpa se han registrado 505 denuncias por delitos sexuales y 1,472 denuncias por diferentes tipos de violencia hacia la mujer y la niñez. Estas son cifras oficiales, aunque es bien conocido que tienen mucha deficiencia, en este caso reporta dos homicidios, 1 en Río Blanco y 1 en Matiguas, no reportando 2 casos de La Dalia que la Red de Mujeres del Norte ha estado presionando para que juzgasen al asesino y en los dos casos anteriores están presos con penas de 14 y 20 años respectivamente. En este reporte queremos destacar 199 denuncias por violación, 64 por tentativa de violación, 5 incestos (abuso sexual por parte de un familiar).

En el municipio de Muy Muy se reportan 34 denuncias por delito sexual y 21 por violencia intrafamiliar. Estas cifras no coinciden con el apoyo y seguimiento que se le ha dado a las mujeres que han puesto denuncias y han buscado ayuda de las promotoras de la Red de Mujeres del Norte que informan en sus oficinas en ARNIC, que ellas han llevado 90 casos.

### **Historia de Inés**

“Cuando llegué a la ciudad, lo que más me hacía falta del campo era despertarme con el canto del gallo y sentir la brisa fresca mientras les daba de comer a las gallinas. Me llamo Inés y tengo 40 años y aún conservo la ilusión de volver a donde dejé mi ombligo. Soy evangélica y llevo el pelo largo, tengo estatura mediana y nunca he usado maquillaje.

## *Ya no más... rompamos el silencio*

Cuando mi papá nos abandonó, para sacarnos adelante mi mamá dejó todo y se fue a la ciudad. Su meta era que sus hijas pudieran estudiar. Por eso fui una de las mejores alumnas. También trabajaba empacando huevos en una granja avícola.

La primera vez que fui a una fiesta fue en mi graduación. Ahí conocí a Otoniel, me sacó a bailar y yo acepte porque no me quitaba los ojos de encima, ¡era tan atractivo! Desde ese día no se me despegó, aunque nuestro romance sólo consistía en acompañarme del trabajo a casa. Un día me robó un beso y me propuso matrimonio, yo muy emocionada le dije que sí, porque sentía que ya era suya.



Yo me cegué de amor por él aunque su profesión de militar no me gustaba. Cuando volvía de las misiones íbamos al cine aunque yo prefería ir al templo. El tiempo pasó y tuvimos dos hijos que murieron al nacer, yo sufrí mucho. Cuando él quedó fijo en la ciudad nuestra vida cambió.

Esperaba con ilusión tener a mi bebé, tengo la barriga grande y mucho miedo de que algo malo ocurra nuevamente. Estoy nerviosa porque Otoniel acaba de llegar y desde hace meses le temo porque





ha cambiado mucho. Le preparo la comida y lo siento irritado, quiere que me acueste con él aunque yo no deseo sexo por los malestares del embarazo.

Otoniel me toma como a una muñeca de trapo y me lanza a la cama. Camienzo a invocar a Dios en voz alta y me contesta que Dios me va a castigar por no cumplir

con mis deberes de esposa. Se coloca encima de la barriga y forcejea conmigo. Grito y me tapa la boca, me calla a golpes mientras me viola durante dos horas. Durante ese tiempo para poder aguantar repito en mi cabeza "alabaré, alabaré, alaaa ba-ré a mi Señor".

Otoniel sigue su vida como si nada ha pasado. Me siento mal por haberme negado a tener sexo con él. Creo que aunque quizás tenía razón en enfadarse no merecía semejante golpiza, mucho menos en mi estado. Recuerdo la vida de mi hermana mayor que falleció producto del maltrato de su segundo marido. Él la encerraba en la casa y la martirizaba junto a sus dos hijos. Sufrió tanto que dejó de comer, le dio anemia, se enfermó y murió.

Siempre la tengo en mi cabeza, menos mal que Otoniel no es tan malo como mi cuñado. Quiero ser feliz y tener una familia.

Mi felicidad es ver crecer a Ruth, pronto cumplirá un año y estoy nuevamente embarazada, a mi esposo no le gustó que no fuera un varoncito. Hago de todo para que él esté bien, a pesar de todo las cosas no han mejorado, me golpea y humilla por cualquier cosa. La última vez que le pregunté porque me trataba así contestó "porque soy hombre y puedo".

*Ya no más... rompamos el silencio*

Trabajo cuidando casas y cuidando niños, él me quita el dinero que gano. Hay noches que me despierta apuntándome con la pistola, diciéndome que la justicia es de plomo y que no se me ocurra tentarla. A veces me siento y paso revista a mi vida desde que conocí a Otoniel. “Era tan distinto”, recuerdo los momentos de dicha que vivimos y le pregunto a Dios qué lección es la que debo aprender. Tengo deseos de contar a mi familia lo que me pasa, recuerdo que no estaban de acuerdo con mi noviazgo, mucho menos con que me casara, “mejor me callo” pienso.

Testimonio tomado de

***“Caminando en sus zapatos”.***



## **Creencias y realidad de la violencia de género**

Toda la violencia hacia las mujeres ha sido justificada y se han creado ideas erróneas sobre sus causas, y la actitud de las víctimas.

Es importante combatir estas creencias para poder entender el problema y cómo nos afecta. Y así poder buscar alternativas.

### **Mitos y realidad**

#### **Mitos**

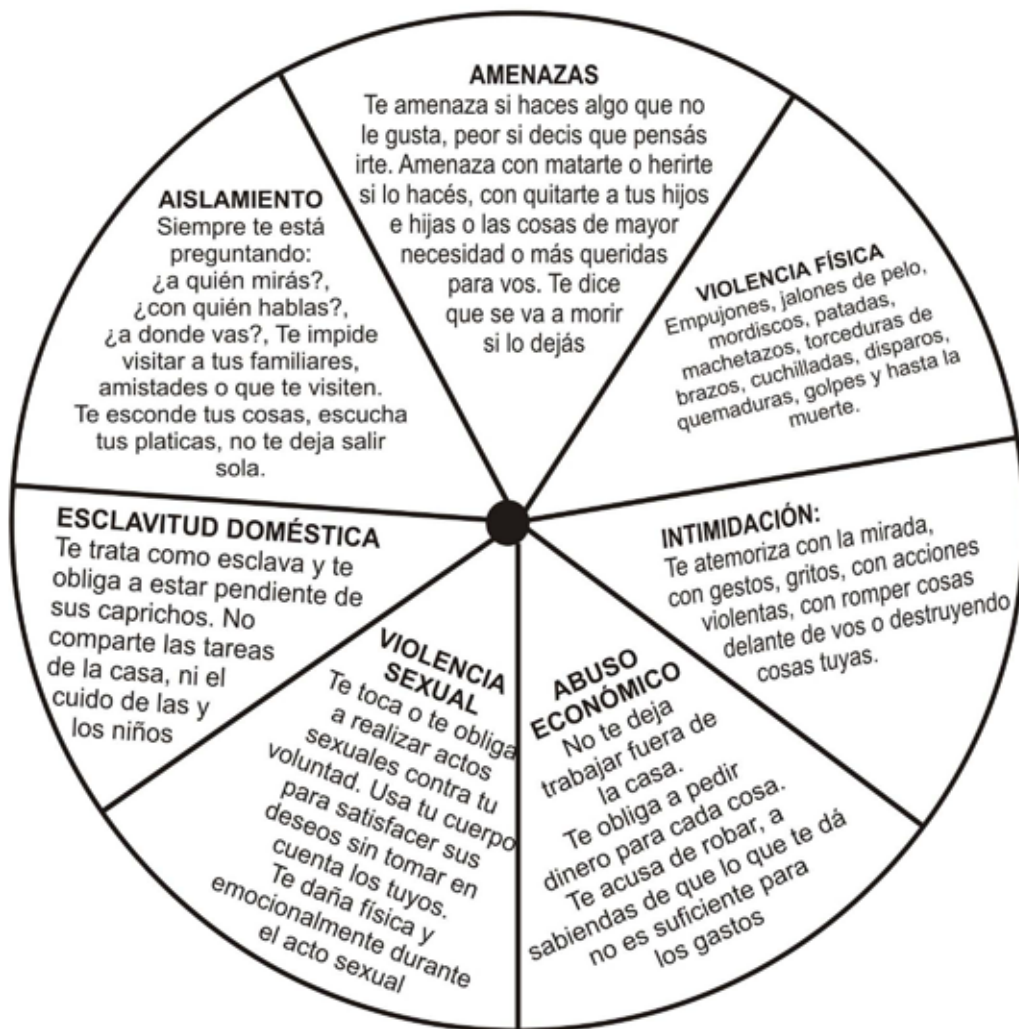
- ♀ Sólo las mujeres vagas, que andan en la noche y con malas compañías corren el riesgo de ser violadas.
- ♀ Los violadores son personas desconocidas, anormales y perversos.
- ♀ Las mujeres provocan a sus maridos por no cumplir sus responsabilidades del hogar.
- ♀ Los hombres no pueden controlar sus deseos sexuales.
- ♀ Los problemas de la casa no se ventilan fuera.
- ♀ Lo más importante es la unidad de la familia y los hijos.
- ♀ La violencia es consecuencia de la pobreza, desempleo, alcohol, etc.

## **Realidad**

- ♀ Según las estadísticas de la Policía Nacional, más del 80 por ciento de los delitos de violencia sexual o física son producidos por miembros de la familia o parientes cercanos. También el 80 por ciento de las violaciones son cometidas por conocidos o familiares. La mayoría de estos delitos ocurren en la vivienda.
- ♀ La violencia no tiene excusa, no hay justificación, además, en las relaciones violentas no hay relación entre la actitud de la víctima y el comportamiento violento del agresor.
- ♀ La mayoría de las violaciones no corresponden a deseo sexual, sino a un deseo de agredir y humillar a la víctima.
- ♀ Los violadores planean su ataque, espían a la víctima y esperan el momento oportuno para poder agredirla sin testigos.
- ♀ Las personas tienen derecho a buscar ayuda y a contar sus problemas. El silencio de la víctima es uno de los factores por los que se mantiene el abuso y la violencia.
- ♀ La familia es un aspecto muy importante en la vida de una persona, cuando ésta es un lugar seguro, de confianza y cariño. Cuando estos factores fallan cualquier concesión por mantener esta familia es un error que todos sus miembros sufren, mucho más los menores.
- ♀ La violencia contra la mujer se da en todos los sectores sociales, niveles culturales y creencias políticas o religiosas.

# Rueda del poder y control

Este afiche fue realizado por Puntos de Encuentro para la campaña nacional contra la violencia en la casa. Realizado para ayudarnos a identificar diferentes tipos de violencia que podemos enfrentar en la vida o ejercemos en otras personas.



## **Recomendaciones:**

- Primero leeremos la rueda del poder y control identificándonos como víctimas, viendo si a nosotras nos pasa o nos ha pasado, alguno de los tipos de violencia que aquí se mencionan. Reflexionaremos solas o en grupo, sobre esas situaciones en mi vida: ¿Cómo me siento?, ¿cómo me afectan?
- Después volveremos a leer el círculo del poder y del control, tratando de identificar situaciones en las que nosotras estamos siendo violentas con otras personas, con aquellas con las que sentimos que tenemos más poder. Volveremos a reflexionar sobre ello y como esto le puede afectar a la otra persona y a la relación entre nosotras.

## ***¡Todo tipo de maltrato es violencia!***

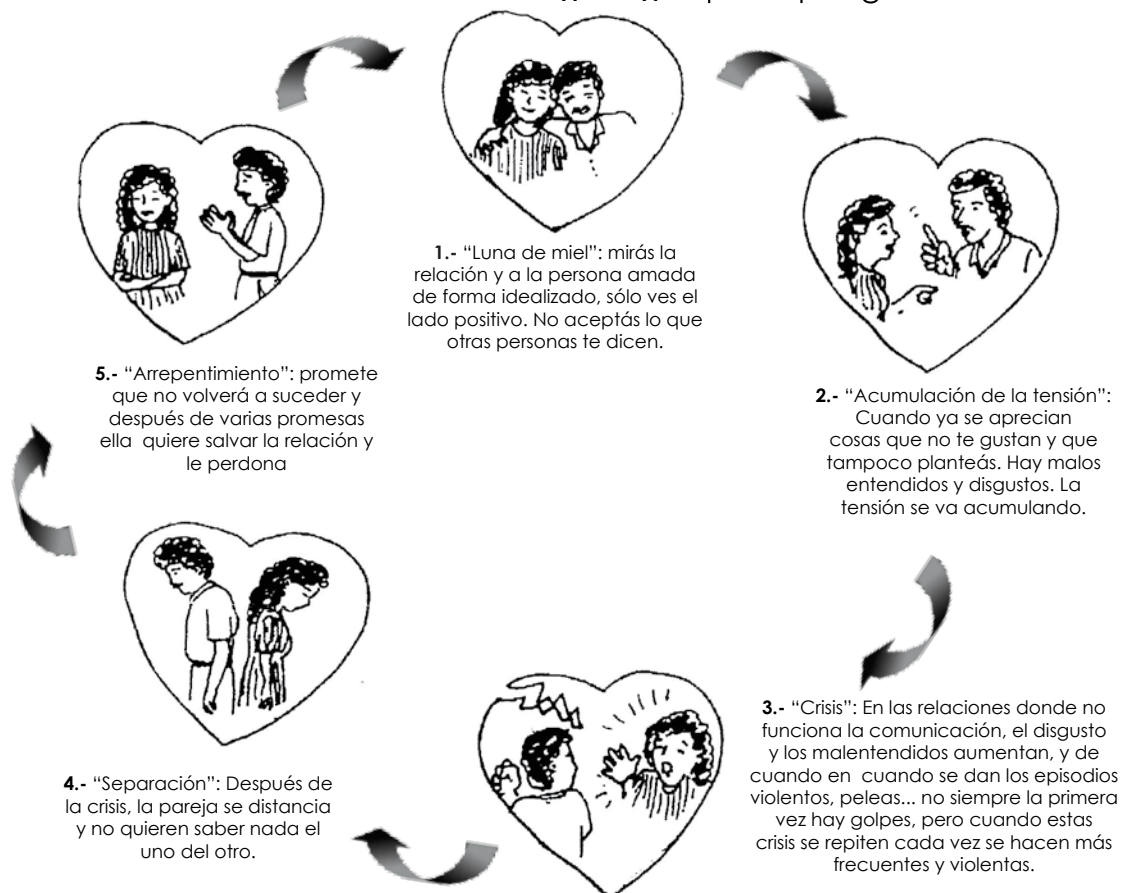
Todas estas situaciones son formas de violencia, porque son abusos de poder de una persona sobre otra. Como miré la violencia física no es la única forma de violencia, incluso, muchas veces las heridas "invisibles" que dejan los otros tipos de violencia son mucho más dolorosas que los golpes.



# Círculo de la violencia

Muchas mujeres que están en una relación violenta, se sienten extrañadas con respecto a la frecuencia con que se presenta, el motivo por el que se manifiesta la violencia y su propia reacción. Un día sienten su relación como una pesadilla y al otro creen que ya se solucionó el problema y que todo marcha bien.

Diferentes estudios sobre la violencia en las relaciones de pareja, identifican etapas claramente diferenciadas que se repiten constantemente, mientras no se haga algo que le ponga fin:



## Recordá:

- Muchas veces se niega la responsabilidad del agresor por la violencia que ejerce y se atribuye ésta a factores externos: alcohol, cansancio, desempleo, etc. El esfuerzo de ambos miembros de la pareja por negar lo que está pasando los une y aumenta su dependencia.
- Ante la repetición de los ciclos, la violencia aumenta y la mujer se siente cada vez más insegura, impotente y resignada.
- Si el círculo no se rompe está en peligro la vida de la mujer, la de los niños y niñas e incluso la del agresor.
- Cualquier momento es bueno para acercarse a la mujer e intentar romper este círculo. Normalmente, el momento en que la mujer está más necesitada de ayuda es en la crisis.
- En la fase de arrepentimiento es muy difícil que la mujer esté en disposición de aceptar su situación. Los momentos en los que la mujer tiene mejor disposición para aceptar su situación y buscar alternativas es en la etapa de "acumulación de tensiones" y en la "separación", estos son los mejores momentos para buscarla y hablar





## Está siendo víctima de violencia cuando...

- Le tengo miedo a mi pareja.
- No expreso mis ideas o sentimientos por miedo a su reacción.
- Tengo que pedir autorización para visitar amigos o parientes.
- No puedo manejar el dinero de la casa sin permiso.
- Me miento a mí misma y a mis hijos e hijas para que las cosas queden como le gusta a mi pareja.
- Trato de complacer a mi pareja y a cambio sólo recibo críticas.
- Siento que vivo con dos personas diferentes, una de la que me enamoré y la otra la que apareció después.
- Estoy confundida por la situación tan diferente en que ambos valoramos nuestra relación.
- Estoy empezando a creer lo que mi pareja dice de mí, hasta dudo de lo que yo siento y pienso.
- Creo que me estoy volviendo loca.



Si te identificás con varios de estos sentimientos..., analizá tu situación, probablemente estás en una relación de violencia.

## **Factores que influyen en las relaciones violentas**

Se tiene la idea de que los hombres violentos son hombres con problemas psicológicos, personas insociables que no pueden tener un comportamiento normal en cualquier tipo de relación que mantengan (familiar, social, laboral, etc.). Sin embargo, diversos estudios han concluido que no existe una personalidad diferente, ni es una persona que tenga un comportamiento anormal; aunque han reconocido ciertos factores que pueden influir en la personalidad e intervienen en sus relaciones familiares. Pero estos factores no justifican una respuesta agresiva, es decir, la violencia se da independiente del comportamiento de la víctima.

Estas condiciones se pueden encontrar en el hombre, en la mujer y en la relación que establecen entre ellos.

### **En las relaciones:**

- No se cree que todos los miembros de la familia tienen los mismos derechos, sino que se acepta lo masculino como superior.
- Ante las diferencias no se dialoga, sino que se admite el uso de la violencia como forma de resolver los conflictos.
- Ambos puede haber tenido experiencias de maltrato en la niñez o haber presenciado violencia entre sus padres.

#### **En el hombre maltratador:**

- ♂ Tiene formación muy tradicional y rígida.
- ♂ Usa el sexo para agredir y demostrar su virilidad.
- ♂ Culpa a las demás personas de sus acciones, no se responsabiliza de su conducta.
- ♂ Tiene dificultad para responder a situaciones de tensión.

#### **En la mujer que aguanta el maltrato:**

- ♀ Es depresiva, temerosa, con sentimiento de vergüenza y humillación.
- ♀ Se culpa de la situación que está viviendo.
- ♀ Tiene dependencia emocional y/o económica de su pareja.
- ♀ Vive aislada.
- ♀ Le quita importancia o niega el abuso que recibe.

## **Derechos de la mujer en las relaciones de pareja**

- ⚙ Participar en igualdad con el compañero en todas las decisiones que se toman con respecto a la pareja, los hijos, las propiedades y el dinero.
- ⚙ No sentirse culpable, egoísta o temerosa por querer hacer cosas para nosotras mismas, que nos permitan nuestro desarrollo personal.
- ⚙ Tener otras amistades fuera de la familia.
- ⚙ Que se escuche nuestra opinión con respeto y consideración.
- ⚙ Poder expresar libremente nuestras necesidades y gustos sexuales sin que nos descalifique.
- ⚙ Considerar que nuestras necesidades físicas, emocionales e intelectuales son tan importantes como las de las otras y otros miembros de la familia.
- ⚙ Compartir la responsabilidad de mantener viva la relación y resolver las dificultades que se presenten, no sentirnos culpables de los fracasos.
- ⚙ Hacer responsable al compañero de sus actos y conducta, no asumir responsabilidades ajenas.
- ⚙ Buscar ayuda y asesoría cuando tenemos dificultades.
- ⚙ No aceptar ningún tipo de violencia, poder dar por terminada una relación cuando esto ocurra sin culparnos por ello.
- ⚙ Exigir cambios de conducta y no sólo disculpas y promesas.

## **Consecuencias positivas de poner fin a la violencia**

- Terminar con el abuso, la humillación y recuperar la dignidad
- Dejar atrás el miedo y el peligro
- Proteger la salud física y mental de toda la familia
- Tener confianza, respeto y valoración personal
- Recuperar la autoridad ante las hijas e hijos
- Vivir independiente y tranquilamente
- Tener esperanza de un proyecto de vida mejor
- Recibir apoyo y solidaridad de otras personas
- Dejar de vivir controlada o controlando a los demás
- Conocer gente, participar en organizaciones
- Salir y disfrutar sin tener que pedir permiso
- Aprender nuevas formas de comunicarnos y relacionarnos sin que el sexo o la edad sean motivo de discriminación
- Lograr que los niños y niñas crezcan con autoestima, respeto y conocimiento del cuerpo, de forma que puedan diferenciar entre una expresión de cariño y abuso
- Que las niñas y niños puedan confiar en los adultos
- Respeto por el derecho ajeno y el propio
- Aprender a decir NO y a defender nuestra opinión
- Reconocer que las niñas y niños no inventan los casos de abuso sexual

## **Leyes que nos protegen de la violencia**

### **1993: “Conferencia Mundial de Derechos Humanos de Viena”:**

Se reconoció la violencia contra las mujeres como un problema de derechos humanos, hace un llamado a los gobiernos, para que integren el enfoque de género y se creen mecanismos a nivel internacional, regional y nacional para eliminar la violencia y discriminación contra las mujeres.

1993: La Asamblea General de las Naciones Unidas aprueba la **“Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer”**: De obligatorio cumplimiento para los países miembros de las Naciones Unidas. Nicaragua es uno de ellos.

### **1994 OEA: Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer “Convención de Belem do Para”:**

Es un paso muy importante en el reconocimiento de la violencia de género como un problema de derechos humanos y como tal ha de enfrentarse.

### **Los Estados que la apoyaron se comprometieron a:**

- Consagrar el principio de igualdad entre el hombre y la mujer
- Luchar en contra de la discriminación y violencia en la legislación.

El Estado nicaragüense la firmo el 9 de junio de 1994 y la ratificó el 12 de diciembre 1995.

**Declaración Universal de los Derechos Humanos:** Los Derechos Humanos son **Universales** (para todo el mundo, no importa el país o la comunidad donde nació o vive actualmente) **e inherentes a las personas** (nacemos con ellos y morimos con ellos). El Estado ha de garantizar y promover estos derechos para todas las personas del territorio nacional.

Los Derechos humanos no son solo una declaración de principios, sino que es un ejercicio diario de respeto a las personas y sus derechos, a la vez las personas nos hemos de sentir con derechos y estar dispuestas a disfrutarlos y defenderlos.

### **La Constitución Política de la República:**

Es la Carta Fundamental y todas las leyes están subordinadas a ella. La Constitución nicaragüense reconoce como principio el respeto a los derechos humanos. Declara la igualdad como un principio constitucional. "Todas las personas son iguales ante la ley y tienen derecho a igual protección. No habrá discriminación por motivos de nacimiento, sexo, posición económica o condición social".

"Se establece la igualdad incondicional de todos los nicaragüenses en el goce de sus derechos políticos.... En el ejercicio de los mismos y en el cumplimiento de sus deberes y responsabilidades, existe igualdad absoluta entre el hombre y la mujer".

**Ley 230:** Aprobada en 1996 en Nicaragua. El gran aporte de esta ley es que es preventiva, es decir, no hay que esperar a recibir los golpes y machetazos para poner la denuncia, sino que se pueden pedir medidas cautelares cuando te sentís amenazada. También, reconoce la violencia psicológica.

**Ley 150:** Protege la libertad sexual de las personas y penaliza todos aquellos actos sexuales en contra de la voluntad de las personas adultas, o los realizados bajo amenaza o engaño con personas menores de 16 años.

## Qué hacer y donde acudir si estoy siendo víctima de violencia

Después de una agresión, lo más probable es que te sintás mal: angustiada, dolida, deprimida, culpable, sin poder tomar decisiones. No te preocupés, hay algunas cosas que podés hacer para sentirte mejor, y retomar el control de tu vida.

- Confía en vos misma: no te culpés: aunque te digan lo contrario no hay justificación para la violencia, ni por la forma de vestir, hablar o actuar, nadie merece ser agredida.
- No eliminés pruebas: no bañarte, no ordenar las cosas o cambiarte la ropa, esto te puede servir en el caso que decidás poner la denuncia.
- Buscá testigos: que otras personas miren cómo quedaste o cómo te dejó la casa, que se den cuenta de lo que te está pasando.
- Buscá ayuda: no te quedés sola en casa, buscá un lugar donde te sintás segura y en confianza, una persona o grupo de mujeres que te apoye y entienda, que no te juzgue ni culpabilice.



- Buscá atención médica y psicológica: independientemente de que querrás o no poner una denuncia. Puede ser que necesitéis atención y además te vendrá bien en caso que decidás denunciar.
- Denunciar o no: es una decisión que sólo la persona agredida puede tomar. Hay que estar preparada

para esto, pues no siempre la van a tratar bien. La policía y demás instituciones del Estado no siempre reconocen nuestra demanda de justicia, nos piden pruebas que no tenemos y aún en los casos en que demostramos la agresión, no siempre el violador o agresor va a la cárcel. Sin embargo, poner la denuncia es una forma de visibilizar el problema. Nos sirve para sensibilizar a la sociedad de que no sólo les pasa a unas pocas, nos pasa a muchas y podemos presionar para que cambien las leyes por otras que garanticen nuestro derecho a una vida sin violencia.

## ***Cuando una persona víctima de violencia te pide ayuda***

Muchas veces, la mujer o niña violadas o maltratadas lo primero que hacen es buscar el apoyo de alguna persona de su confianza. La actitud y respuesta de esta persona son muy importantes.

### **Si alguien te busca y pide ayuda recordá:**

- La persona necesita sentirse apoyada y comprendida.
- Tratá de tranquilizarla y de que se sienta en confianza.
- Hacedle ver que ella no es culpable de lo que le pasó, no hay ninguna excusa que justifique la violencia o abuso de una persona a otra.
- No tratés de cuestionarla o saber más de lo que ella puede decir en ese momento
- Demostrele que le creés y trata de entender sus contradicciones sobre todo, si quien la violó o agredió era una persona de su confianza.
- Pedile que no destruya las pruebas. Le pueden servir en otro momento.



- Hablale de las posibles opciones incluyendo la denuncia.
- Ayúdala a analizar las consecuencias de cada una de las opciones, incluyendo las consecuencias de continuar en la situación en que está.
- Dejá que sea ella quien decida qué quiere hacer.
- Apoyala en la decisión que tome.

## ***Vamos por buen camino cuando...***

- Dejás de culparte por la violencia que recibes.
- Te negás a asumir la responsabilidad de los actos violentos del otro.
- Entendés que para cuidar a tus hijos e hijas es necesario primero, cuidarte a vos misma.
- Reconocés que tus sentimientos e ideas merecen respeto y te atrevés a defenderlos.
- Aceptás tus errores y reconocés que al igual que las demás personas no sos perfecta.
- Aceptás tu realidad y no te refugiás en fantasías de lo que fue o podría ser.
- No permitís que nadie te trate de forma abusiva.
- Dedicás tiempo para vos mismas.
- Te reconocés como una persona con derecho a su autonomía.

*Ya no más... rompamos el silencio*

*Texto: Luisa Pérez  
Editado por: Carola Brantome  
Diseño y diagramación: Zobeyda Obando  
Grupo Venancia  
Matagalpa, abril 2008*



Comisión Municipal  
de Muy Muy