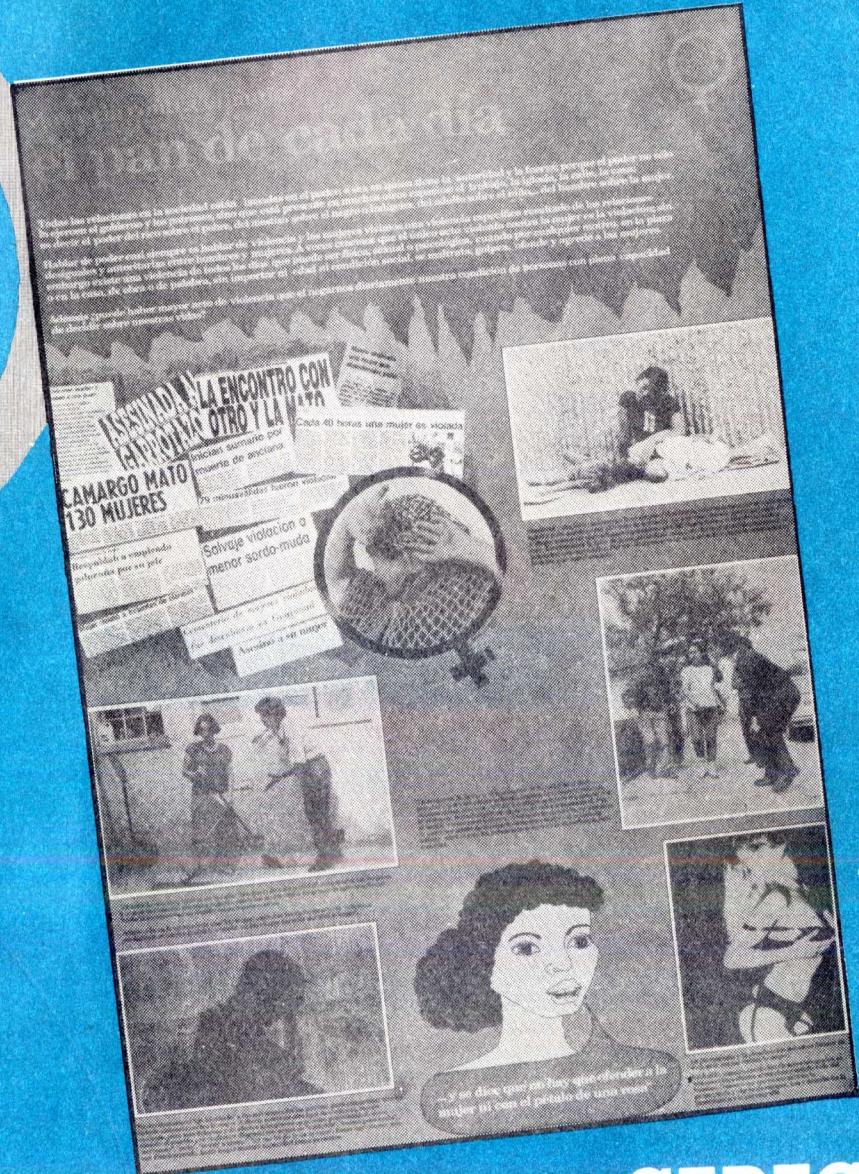


con  
rostro.  
de mujer



violencia



CEDEC

## EL PAN DE CADA DIA

En nuestra sociedad, hablar de poder es hablar de autoridad, de una autoridad que se impone a la fuerza y donde cada uno somos víctimas o victimarios, según estemos ubicados en la escala del poder.



Los hombres y mujeres de los sectores populares, a lo largo de nuestra vida cotidiana nos estamos chocando con puertas que se nos cierran: no tenemos mayores posibilidades de estudiar, es difícil encontrar trabajo, no tenemos un lugar aceptable para vivir, tenemos múltiples problemas económicos, etc., y para mantener las cosas como están, la sociedad usa la violencia, unas veces de manera más visible, como la represión, la cárcel, la tortura, etc., y otras veces más sutil, si es que sutil e invisible puede ser el hambre y la miseria.

Pero las mujeres, además de vivir la violencia general que afecta a todo el pueblo, soportamos una violencia dirigida específicamente hacia nosotras en el hogar, el trabajo, la calle, la propaganda, la política, etc. A diario a las mujeres nos hacen, dicen, pasan cosas contra nuestra voluntad, porque violencia no es sólo la física cuando nos golpean o nos

maltraran. Existe también una violencia verbal, psicológica, sexual, que casi sin darnos cuenta va llenando nuestras vidas hasta que llega un momento en que nos sentimos ahogadas. Pero existe un hecho, la violación, que puede llenar el vaso de una sola vez y que en muchos casos nos ahoga inevitablemente. La violación es el mayor acto de violencia que puede cometerse contra una mujer.

La violencia contra la mujer, que puede ser social (en la calle, el trabajo, la política, etc.) o doméstica (nuestra familia), no es ni un hecho aislado ni un puro resultado de la casualidad, sino que es resultado de la supremacía masculina, la desigualdad entre los sexos que está presente en todos los ámbitos de la vida.

Con el tratamiento de este tema pretendemos que identifiquemos la violencia contra nosotras las mujeres como un problema que nos afecta a todas, y que la violencia es ejercida en el ámbito social y doméstico. También es nuestro objetivo entregar algunas posibles alternativas individuales o de grupo para enfrentar y contrarrestar la violencia. El tratamiento de este tema es algo distinto a cómo están tratados los otros temas de la guía, ya que en esta vez las actividades y la reflexión se presentan como ejercicios más estructurados.

Si un vendedor ambulante tiene la mercadería a la vista, es culpable si alguien se lo roba? Si alguien tiene un hermoso equipo de sonido, es culpable si por la noche se lo roban? Si un empleado no cumple a cabalidad su trabajo, merece una bofetada? Si al regresar a la casa en la noche desvalijan a un hombre, es culpable por salir a horas que no debe? Las respuestas inmediatas a estas y otras preguntas, son obvias: NO. Sin embargo, si se trata de la mujer la cosa cambia:



## ALGUNOS TESTIMONIOS

*“Cuando los jóvenes aprenden que las mujeres pueden comprarse por un precio y que los actos sexuales tienen precios establecidos, como no van a sacar la conclusión de que lo que puede comprarse puede también tomarse sin la cortesía implícita en una transacción económica?”*

**(Susan Brownmiller)**

*“Me dijeron maltratada por mi esposo, por un mal entendido. Yo estaba vendiendo en un puesto en el mercado, estaba cambiando vuelto a un chico que no trabajó y justo viene él y encuentra que el chico me daba una palomita en el brazo. . . Ya en la casa estaba haciendo la comida cuando viene él por atrás y me golpea, sin darme explicaciones, y le digo: por qué me pegas? Y me dice: todavía tienes cara? . . y empezó a golpearme hasta que me sangró y tuvieron que llevarme de emergencia al hospital. . .*

*(Tomado de: “Defiéndete, tú puedes”, Aso. Manuela Ramos, Lima, Perú).*

*“. . . las cosas maltratan mucho! Las cosas siempre pasan así: mi compadre le pega a su esposa, mi vecino le da duro a su esposa, mi hermano, mi papá le daba a mi mamá. Los padres son como los niños: tienen que recibir golpe porque sino no respetan. . .”*

*“. . . A veces no quiero pegarle, pero ella se lo busca. Si no es con la comida fría, los chicos hacen mucha bulla o viene a pedirme dinero cuando no tengo. . .”*

*“El dijo ‘calienta la comida’ pero no quería comer pescado ese día. Yo le dije que era todo lo que había y, me tiró el golpe”.*

*“No es que no la quiera, la quiero, pero como actúa mal, como no hace las cosas o no las hace bien, como quiere que la corrija? Yo tengo que corregirla a ella para que aprenda”.*

*“La semana pasa muy rápido hasta que llega el viernes. Este es el día que me asusta. . . Mi esposo llega muy tarde el viernes y naturalmente siempre borracho. . .”*

*“. . . Me prohíbe que me sonría, salude y converse con otras personas, ni con otras mujeres. Quiere que sólo esté encerrada en la casa. Me patea, me da trompones, me maltrata delante de mi niño, me trata de una cualquiera. . .”*

**(Boletín CEDHU, Quito)**

Y así, por el estilo, podríamos seguir y llenaríamos páginas enteras de testimonios de mujeres golpeadas, agredidas, que por lo general callan, no los denuncian, bien porque piensan "no lo

volverá a hacer" aunque mañana vuelva a comenzar el día y con él la violencia, bien también porque está presente la dependencia económica y emocional a su pareja, cuando no el miedo a que "el tome alguna venganza". Pero lo más grave de todo es que la sociedad entera calla, es cómplice, es

un secreto a voces donde nadie quiere lanzar la primera piedra, y no sólo eso, sino que por lo general resulta que las agredidas resultamos ser siempre las culpables. Veamos:

## ¡CUENTOS! ¡PUROS CUENTOS!

- \* Se cree que la mayoría de violaciones son provocadas por las propias mujeres, que casi siempre son chicas hermosas que usan ropa apretadas. Esto es falso. Se viola a niñas, adultas o ancianas, sean feas o bonitas, gordas o flacas, sin que ninguna haya hecho siquiera un gesto para provocar el acto.
- \* Se comenta que esto nos pasa por andar solas de noche. Esto no es cierto. Se viola tanto de día como de noche y aún en la propia casa, colegio o trabajo. Conocemos una jovencita a quien el dentista intentó violar dentro de su consultorio y a las 3 de la tarde.
- \* Es común escuchar que los violadores son locos o pervertidos, que no tienen con quien satisfacer sus deseos sexuales. Esto

también es mentira. En general, los violadores son personas normales. Los estudios han demostrado que muchos son hombres casados, con hijos, que tienen una vida sexual con pareja. Lo que sí está probado es que son personas violentas y agresivas.

\* Con frecuencia se piensa que los asaltos sexuales ocurren entre extraños. En gran cantidad de casos, los violadores son gente conocida; un buen amigo de la familia, el tío más querido del que nadie sospecharía, el profesor que siempre es muy amable y hasta el propio padre.

\* También se cree que la violación es el resultado de un deseo incontrolable e impulsivo. Otra falsedad. El asalto sexual es primordialmente un acto de violencia que se hace para humillar, degradar y dominar a una persona. Por eso antigüamente, en las guerras, los vencedores violaban a los vencidos.

\* La gente acostumbra decir que muchas mujeres no informan los casos de violación porque saben que los provocaron. Esto no tiene nada que ver con la realidad. Lo que pasa es que se conoce cuál va a ser la reacción de la familia, los amigos y en general los vecinos. Murmuran y lanzan sospechas sobre si la mujer es decente o no y lo que habrá hecho. Y por supuesto, se teme y da vergüenza. **MUCHOS DE ESTOS CRIMENES QUEDAN OCULTOS.**

\* Nos contaba una amiga abogada que en un juicio habían dicho que si una mujer no quería ser violada, el hombre no podía lograrlo, ¡que gran mentira! **AUNQUE UNA MUJER SE DEFIENDE EL HOMBRE PUEDE GOLPEARLA O AMENAZARLA CON UN ARMA Y CONSEGUIR DOBLEGARLA.**

Tomado de: Boletín "Manuela"  
Lima, Perú Nov. 86

## TEMA: ALABANZA

Objetivo: Desarrollar las habilidades de autoestima.

- Lograr que las mujeres desde el inicio del taller se afirmen de manera positiva.

En la vida cotidiana existen hechos que nos alegran y que afirman nuestra personalidad, y que muchas veces pasan desapercibidos porque damos más importancia a las cosas tristes. Siempre que empecemos nuestras reuniones vamos a empezar por ubicar lo positivo de nuestras vidas, algo bueno que nos ha sucedido.



### Actividad:

- **Este ejercicio debe ser repetido en cada una de las sesiones.**
- Cada una deberá presentarse al resto del grupo y contar algo positivo, bueno, sobre sí misma. Algo que nos haya hecho sentirnos bien o que hayamos realizado para lograr un mayor control sobre nosotras mismas y sobre nuestras vidas. Por ejemplo: “Yo. . ., me siento bien porque llegué sin atraso a esta reunión”. o “Yo. . ., me siento bien porque me compré unas medias que quería desde hace tiempo”.



Como no hemos estado acostumbradas a valorarnos, al principio este ejercicio puede ser difícil para algunas.

Si hoy no logramos pensar y decir algo positivo, pensemos para en la próxima reunión compartirlo con las demás mujeres.

Una vez concluida la ronda, reflexionaremos sobre la utilidad de las alabanzas.

Recordemos que hacer cosas para **una misma** es el primer paso para revalorizarnos, para levantar la autoestima. Que es importante no dejarse llevar por la fuerza de la costumbre: los gritos, los insultos. Reflexionar sobre la posibilidad de un cambio de actitud sobre nuestro propio comportamiento que puede ayudar a transformar esas costumbres.

## TEMA: ¿QUÉ HARIAS TU?

### Objetivo:

- Lograr que a través de este ejercicio tomemos conciencia de cómo la violencia sexual —ambiental, cultural, cotidiana— es una limitante de nuestra libertad personal.



### Actividad:

Imaginemonos que se ha aprobado un decreto por el cual se elimina la violencia sexual contra la mujer. ¿Qué podríamos hacer cada una de nosotras si ya no existiera más violencia...?: “A mi me gustaría pasear por los parques en la noche y mirar las estrellas largo rato. ... Hoy no puedo hacerlo porque tengo miedo a que me asalten, me violen o me maten”.

En una sociedad existen normas; cosas que se pueden hacer y otras que no se pueden hacer, que están prohibidas.

En muchos lugares no hay seguridad para nadie, pero sin embargo los hombres siempre estarán más seguros que las mujeres, porque para las mujeres siempre está la amenaza de la violación, del hostigamiento sexual, el exhibicionismo, las caricias no deseadas, y hasta el propio piropo.

La amenaza de la violencia sexual nos impide disfrutar de la noche. Y cuando caminamos solas sentimos opresión en el pecho, la respiración agitada, temblor en las piernas, etc. Nada de eso sucediera si estuviéramos acompañadas durante el día...

La noche es la mitad de todo un día, y sólo mientras hay luz, las mujeres tenemos la posibilidad de relacionarnos libremente (o casi), con el mundo y su gente. La noche en cambio, siempre es amenazante.

La amenaza de violencia constante nos hace a las mujeres más dependientes de las otras personas y de los hombres. Esta dependencia confunde las relaciones entre hombres y mujeres. La amenaza constante también nos impide expresarnos libremente: no nos vestimos como quisiéramos, no charlamos con cualquier persona, no respondemos cuando nos lanzan piropos groseros.

Cuando no podemos hacer todas estas cosas nuestra creatividad, nuestra



sexualidad, nuestra personalidad, se ve disminuida.

La amenaza sexual incluso nos afecta en nuestra capacidad de mirar al mundo, porque... una mujer "decente" siempre debe estar con la mirada baja. Como resultado, no podemos ver de frente al mundo y relacionarnos con su belleza con espontaneidad. El mundo no nos pertenece!

La amenaza de violencia, también marca las posibilidades de realización per-

sonal. Muchas mujeres trabajamos de día, y las únicas horas en las que podríamos estudiar, ir al cine o hacer algo que nos guste, son las horas de la noche. Si no hay seguridad para nosotras en estas horas, preferimos no hacer lo que nos gusta, y nuestras posibilidades disminuyen.

Por todo esto, por la amenaza diaria que sufrimos y a la que nos vamos acostumbrando como natural, nuestra posibilidad de vivir es cada vez menor.



## TEMA: EDUCADAS PARA VICTIMAS

### Objetivo:

- Identificar cómo la educación que hemos recibido y la que damos a nuestras hijas e hijos influye para crear víctimas y agresores en potencia.
- Ubicar algunas características que socialmente se demandan de las mujeres y de los hombres.

Las estadísticas del país y de otras partes del mundo dicen que hay mayor número de mujeres que de hombres que sufren agresiones sexuales. ¿Por qué ocurre esto?

### Actividad:

Anotemos en dos papelógrafos, las características que tienen y deben tener hombres y mujeres en nuestra sociedad, características que son parte de la educación que desde la familia se imparte. Ejemplo:

Al observar las características que se han anotado de hombres y mujeres queda más claro el por qué las mujeres somos más fácilmente víctimas que los hombres. Se puede ver también cómo la formación que cada uno recibe influye para que las mujeres seamos



#### Educación a la Mujer niña

- Ser atractivas físicamente
- Servir a la gente
- Ser frágiles en el carácter y en el físico.
- Ser de la casa, hogareña
- No ser gritona
- Ser complaciente
- No quejarse
- Ser pasiva

#### Educación al Hombre niño

- Fuerte
- Ser rudo
- Conquistador
- Ser valiente
- Inteligente
- Audaz
- Ser de la calle
- Ser activo, agresivo

"Merienda con el Jefe" de Anne Howeson



las víctimas y los hombres los agresores.

Si bien no podemos decir que todos los hombres son agresores o posibles agresores, tampoco se puede pensar que sólo se trata de una excepción, de un ser anormal. No es un delincuente ni un anti-social. Sale de nuestras casas, de nuestra sociedad. Puede ser nuestro vecino, pariente cercano, el policía, el médico y hasta nuestro propio esposo.

Por ejemplo, la violación es un acto que va en contra de la voluntad de la mujer. Es un acto que ocurre con frecuencia. Por esto tenemos que preguntarnos si la educación que recibimos en cuanto a la sexualidad tiene o no algo que ver con la violencia sexual?

## TEMA: EDUCACION SOBRE LA SEXUALIDAD

### Objetivo:

- Identificar cómo la educación sobre sexualidad que recibimos, incide en la violencia contra las mujeres.

### Actividad:

- En dos papelotes anotemos algunas características sobre la educación sexual de hombres y mujeres.

### Ejemplo:

#### Sexualidad femenina

- Ser pasiva sexualmente
- No necesita ni tiene derecho al placer
- No busca relaciones sexuales
- Debe resistirse a la conquista
- Debe mantenerse virgen hasta el matrimonio.
- Se entrega por amor
- Espera al enamorado
- Debe controlar los impulsos eróticos.

Estas características de la sexualidad femenina y masculina y los mensajes que aparecen claros o entre líneas en la educación sexual para hombres y mujeres y que van delineando los roles de uno y otra, propician el desarrollo

#### Sexualidad masculina

- Ser activo sexualmente
- Buscar relaciones sexuales para encontrar placer.
- Requiere placer
- Debe conquistar
- En cuanto pueda biológicamente, debe desflorar a cuantas mujeres estén a su alcance.
- El sexo y el amor están separados.
- Los impulsos son incontrolables
- Debe ver a la mujer como objeto.

de profundas desigualdades, de actitudes de menosprecio de hombres hacia las mujeres y otras actitudes que ter-

minan por crear y justificar la violencia sexual contra ella.

Un ejemplo de esto es la imagen de la mujer que se ve en los anuncios, en películas, revistas, canciones, chistes, piropos. Imagen que utiliza a la mujer para fines comerciales, que la presentan como un adorno, como un objeto sexual para producir placer.

Nuestra capacidad para ser críticas ante este hecho es cada vez menor porque ya estamos acostumbradas a verlo: la violación ya no es entonces ni social ni sexualmente aberrante a nuestra sociedad.





## TEMA: CICLO DE VIOLENCIA

Objetivo:

- Identificar de manera objetiva, cada fase en nuestra relación de pareja.
- Permitir que reconozcamos semejanzas en el ciclo de violencia a fin de disminuir nuestro aislamiento y vergüenza.
- Evaluar la fase actual de nuestra relación y descubrir señales de advertencia sobre el crecimiento de la violencia.

Muchas mujeres expresan extrañeza y confusión respecto a la frecuencia de la violencia que tiene su relación de pareja. Les parece espontánea y difícil de predecir. También se extrañan sobre las respuestas que ellas mismas dan a su pareja: un día les parece su relación una pesadilla, al otro, un paraíso.

Muchos estudios sobre la violencia en las relaciones de pareja, descubrieron que en ellas existen tres etapas: 1. la "luna de miel"; 2. el aumento de tensión; y 3. la explosión de la violencia.

Vamos a ver cómo es cada una de ellas. 1. Dentro de la etapa de "Luna de Miel" que es cuando parecen no existir ningún tipo de problemas, puede ocurrir una erupción de violencia. El abusador, nuestra pareja, puede estar arrepentido por lo ocurrido y pedir disculpas cariñosamente. Prometerá no volver a hacer lo mismo y podrán volver a la "Luna de Miel" recordando viejos sueños, hablando de la casa o del terrenito o de un viaje que siempre quisieron tener o hacer.

**En este momento hablemos de nuestra propia experiencia: ¿cómo son, cómo se dan y cómo vivimos cada una la etapa de "Luna de Miel"?**



2. La etapa de aumento de tensión sigue a la de "Luna de Miel". En esta etapa nuestra pareja (marido) crea pequeños incidentes de violencia emocional o física que van en aumento. Estas acciones pueden durar minutos, días, meses, incluso años. Nosotras podemos negar que esto está pasando, pero no podemos dejar de sentir la tensión, en nosotras mismas, entre la pareja. Podemos pensar también que es posible controlar el comportamiento abusivo de nuestra pareja, evitando que haya una explosión violenta: cuidamos que los niños no lloren, nos esmeramos en la cocina, evitamos las discusiones. Pe-

ro poco a poco esta situación se vuelve incontrolable.

**Contribuyamos con nuestras propias vivencias sobre experiencias en esta etapa.**

*Cementerio de mujeres violadas fue descubierto en Guayaquil  
atenido depravado luchador*

Un autor de violación y  
de destrucción, curas  
que eran miembros de escase  
de, fue denunciado un profesor  
de la lucha libre que  
sabía como el nombre de  
de "El Mochacano". El  
informe identificó como Ma  
l Segundo Soto, de 1  
de edad, que es  
por efectivo.  
An. Investigador  
Sexuales y sus  
sociedad del Sexto  
C. Gómez Pedro  
El informe político  
"El Mochacano" a  
la Comisión de las  
diversas sanciones



3. La última etapa es la de "explosión de la violencia" o la de abusos graves. Durante esta etapa, nuestra pareja parece fuera de control. Al sentir eso, nosotras reaccionamos muchas veces pasivamente pensando que esto puede parar la golpiza. Algunas mujeres responden en forma violenta intentando defenderse y atacan a la pareja. Esto

da resultados variables. En esta etapa, las mujeres tememos por nuestras vidas y por la de nuestros hijos y otros miembros de la familia. Esta etapa de "erupción violenta" puede durar de 2 a 4 horas, pero también puede prolongarse.

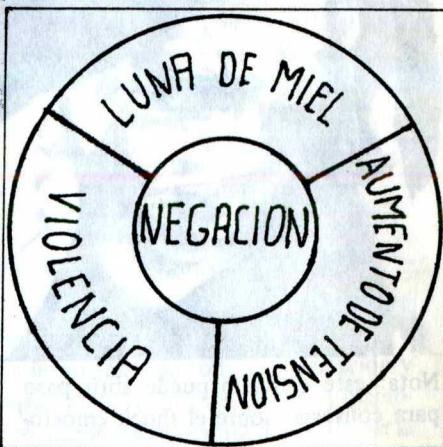
### **III. ¿QUIEN TE QUIERE TE APORREA?**

violencia cotidiana contra la mujer

Detenido por  
rapto de una  
adolescente

**GACION**" que significa el querer negar que el abuso sucedió y que nunca pasará de nuevo. Está en el centro del círculo grande para demostrar que la negación —la actitud de no enfrentar la situación— permite la continuidad de la violencia. Sólo el momento de romper esta negación, el ciclo de violencia se debilita. Es por eso necesario, para poder romper este ciclo, recordar que el hecho sí sucedió y que por tanto, representa una amenaza real para nosotras y nuestros hijos. Si no lo hacemos el ciclo se repetirá de nuevo.

Para concluir este ejercicio, podemos individualmente identificar nuestra situación en el ciclo de violencia. Por ejemplo puede ser que algunas reconozcan que están entre la línea de la "Luna de Miel". Dibujemos sobre un papel un círculo, dividido en tres partes. El tamaño de las partes varía de acuerdo a la experiencia de cada una.



### **LA NEGACION**

El círculo pequeño representa la "NE-

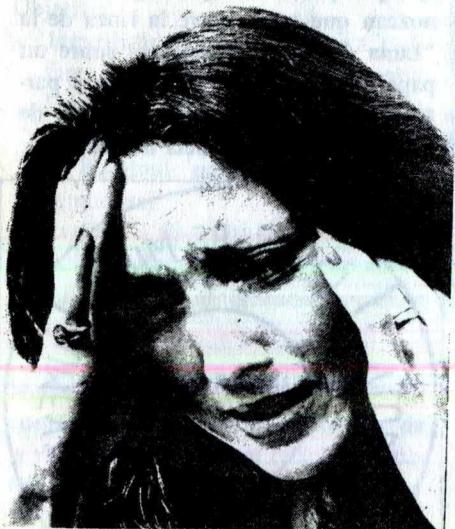
## TEMA: COMO SABER CUANDO TENEMOS MIEDO

### Objetivo:

- Aprender a identificar nuestros sentimientos, reacciones y manifestaciones ante una situación que produce temor o miedo, sabiendo —como siempre— que las situaciones y reacciones son similares y normales.

Algunas personas se dan cuenta de cuándo sienten miedo o temor: sus brazos se ponen tensos, se les va la voz. Otras personas no pueden concentrarse.

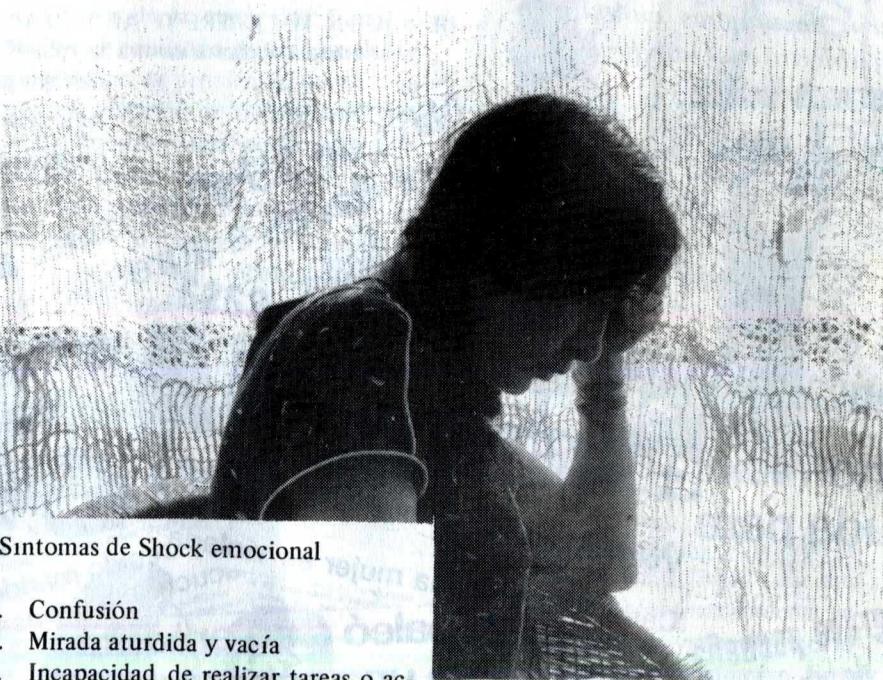
Con una lluvia de ideas, trabajemos la pregunta: ¿qué es lo que a tí te pasa cuando sientes miedo?



Nota: este ejercicio puede abrir paso para conversar sobre el shock emocional.

nal y los síntomas conectados con esto. Lo importante del ejercicio es mostrar que las mujeres no estamos “locas” o “trastornadas” al experimentar estas reacciones ante situaciones negativas. Esa “locura” es un síntoma totalmente normal y muy común.

Muchas mujeres abusadas físicamente o emocionalmente muestran síntomas de shock emocional. Estas mujeres necesitan ayuda para comprender que sus reacciones, su estado no son de larga duración, y que son respuestas normales a experiencia anormales.



### Síntomas de Shock emocional

- Confusión
- Mirada aturdida y vacía
- Incapacidad de realizar tareas o actividades externas, mucha preocupación interna.
- Incapacidad para identificar y verbalizar sentimientos.
- Reacciones muy tensas al ruido, la luz o el contacto físico
- Miedo intenso y generalizado
- Agotamiento, fatiga, insomnio.
- Apariencia pálida, debilidad, baja de peso.

Las mujeres que se encuentran en este estado necesitan cuidarse, lo que algunas veces significa depender de otras personas para sentirse más tranquilas. También necesitan compañía, descanso, buena alimentación, tener un sentido del orden y de la rutina y gente que le ayude a tomar decisiones. Lo esencial, sin embargo, es que ella se sienta fuera de peligro.



## TEMA: APRENDIENDO A DECIR NO

Objetivo:

Desarrollar una defensa verbal para defendernos del asalto sexual.

Estadísticas de México, República Dominicana, Puerto Rico, Estados Unidos y otros países europeos demuestran que la mayoría de las mujeres violadas, son asaltadas por hombres que conocen, hombres cercanos a ellas y no por extraños. Muchas veces, un encuentro normal entre una mujer y su profesor, su vecino, su novio y aún su marido, se transforma en un encuentro traumático en el cual la mujer es violada.

Ya hemos analizado que la educación social que recibimos desde pequeñas las mujeres, nos enseña a ser dulces, a servir y a atender a la gente. A las mujeres nos cuesta decir NO. Hacemos lo que nos pide nuestro hermano, nuestro padre, nuestro hijo, aunque sea algo que fácilmente podrían hacer ellos. Lo hacemos aunque estemos agotadas. Los hombres están acostumbrados a que las mujeres seamos complacientes, a que digamos sí ante cualquier pedido. Sin embargo un SI inocente puede conducirnos a situaciones no deseadas que pueden traernos consecuencias para toda la vida. Es necesario que nosotras aprendamos a decir NO cuando creemos que debe ser así. **TENEMOS DERECHO A DECIR...NO**

Hay muchas maneras de decir NO a una persona. Unas son mejores que otras; unas sirven más que las otras. Por ejemplo, decir NO en forma débil, sin firmeza, es como decir SI. Si queremos que nuestro NO sea fuerte, rotundo, tenemos que tener en cuenta lo siguiente:

### La Postura.—

Es importante mantener la cabeza en alto y los hombros firmes. Una postura con la cabeza baja y los hombros caídos, comunica a la otra persona nuestra debilidad y le da para pensar que con un poco de presión ese NO chiquito, puede fácilmente convertirse en SI.



### Los Ojos.—

Es importante en toda comunicación y especialmente en este tipo de situaciones, mirar directamente a los ojos de la

persona con la que conversamos. Si estamos mirando el suelo o hacia el tejado, da la impresión de que la otra persona nos da miedo. Hay que mostrarse fuerte y segura manteniendo el contacto visual con la otra persona, a la cual le estamos contestando NO.

#### **La Voz.-**

Es importante hablar en voz alta. La gente que habla en voz muy baja, por lo general da la idea de timidez e insseguridad. Una voz firme y alta comunica que la persona está segura de lo que dice y que nadie le puede cambiar de idea.

#### **La Cabeza.-**

Para reforzar lo que uno está diciendo, siempre hay que mover la cabeza como señal física que refuerce la voz y la actitud del cuerpo. Así el NO es más firme, más contundente.

#### **Decir la palabra NO.-**

Tenemos que utilizar esta palabra: NO, en vez de usar otras como "bueno, yo no creo", o "bueno, no se..."

#### **Evitar las excusas.-**

Hay una manera muy eficaz que usa mucha gente para hacer que la mujer se sienta culpable o egoista o malcriada cuando dice no o rechaza una invitación. Tenemos que estar seguras de nuestro derecho de decir NO sin dar ninguna excusa ni justificación. El NO de una persona tiene que ser respetado. Muchos hombres creen que tienen

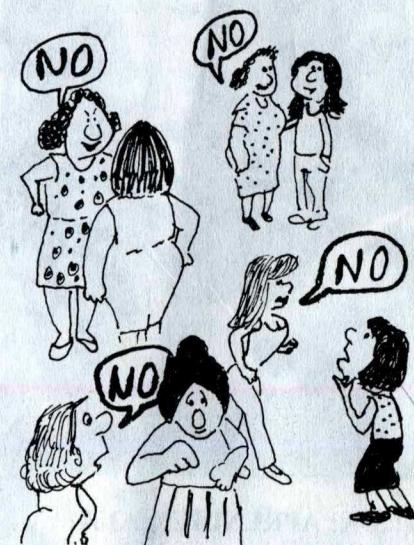
el derecho a averiguar el por qué del NO y presionar a la mujer para que lo explique. Tenemos que aprender nosotras y el resto de personas que un NO es suficiente. Cuando le damos la oportunidad a otra persona a discutir nuestra respuesta, damos paso a la manipulación.

#### **Repetición.-**

Las mujeres podemos encontrarnos en situaciones en las cuales tenemos la necesidad de repetir NO antes que otras personas puedan escuchar el NO y



aceptar esta respuesta. Tenemos que hacer este ejercicio de repetir NO hasta que nos salga natural, sin pensarlo.



Nos dividimos en parejas. Una juega el papel de hombre, la otra de mujer. El "hombre" le propone una salida, un paseo, una invitación a una fiesta o algo similar. La mujer le responde con un NO seguro, fuerte.

El ejercicio debe ser realizado en presencia de todo el grupo para que este pueda evaluar su comportamiento y ayudar a aquellas que se olviden de algunos aspectos: posición de hombros, cabeza, etc.

Esta técnica es también muy útil enseñarla a los niños y niñas que puedan encontrarse en una situación de riesgo.

## TEMA: EL GRITO

Objetivo:

- Desarrollar la defensa personal como mecanismo que nos de mayor seguridad frente a un posible agresor.

La mayoría de mujeres tenemos una voz muy débil, no gritamos, y cuando hablamos lo hacemos muy bajito, y es porque estamos acostumbradas a hacerlo así, tenemos metida en la cabeza la idea de ser sumisas, respetuosas, obedientes, de no provocar escándalos.



Cuando sentimos rabia, miedo o frustración no sabemos cómo expresarlo. A veces sólo lloramos o nos tragamos las palabras.

Si nos encontramos frente a un agresor o ante algún peligro cercano, el no saber gritar y pedir auxilio, nos puede costar la vida.

Los violadores, los asaltantes, cuentan con que la mujer se va a quedar callada por el miedo. En vez de gritar, por el terror, se nos corta la voz pero esto es más por falta de práctica en el grito.

### Actividad:

- Hagamos un listado de frases o palabras que se podrían decir al atacante

en el momento en que se nos acerca o agrede (¡quítate!, ¡lárgate!, ¡no me toques!, ¡vete!, ¡déjame!, ¡suéltame!, ¡auxilio!, etc.). Pensemos también en las cosas que pueden llamar la atención a la gente, dado que la mayoría de los ataques se dan en sitios donde hay gente.

- Ponerse todas las participantes de pie en círculo y cada una elegir una palabra para gritarla. Hacerlo por turno.

**Nota:** Quien comience primero debe pegar un grito altísimo y con mucha agresividad. Si alguna mujer tiene dificultad para gritar, se la debe impulsar nuevamente a hacerlo, diciendo: "No te escucho, otra vez. Poco a poco ir

aumentando el ritmo a la velocidad de los gritos. El hacerlo más rápido entre una y otra ayuda a que las mujeres se desinhiban. Además de las mismas palabras pueden introducirse otras.

Este mismo ejercicio lo podemos hacer en pareja: una es el agresor y otra la mujer agredida. El agresor la agarra y en ese momento la mujer debe gritar. El contacto físico no debe ser fuerte y el que hace de agresor no debe ponerse muy cerca porque a este nivel del ejercicio las emociones son intensas y las agredidas pueden reaccionar físicamente. Es mejor por tanto, mantener la distancia y tener un contacto físico suave. La idea principal de este ejercicio es que las mujeres logren responder rápidamente y en forma espontánea con un grito fuerte.



### TEMA: "LAVA MATE"

En otros países, donde se ha prestado más atención a la violencia doméstica se ha reconocido la importancia de tratar sobre la violencia física, ya que esta representa un peligro serio, inmediato y constante para la vida de la mujer. Los testimonios de mujeres que han soportado abuso físico y emocional y han decidido romper con esta situación, reconocen que los efectos causados por el abuso emocional son devastadores y dejan heridas difíciles de cicatrizar. Sin embargo, para las mujeres que mantienen relaciones abusivas les es difíciles reconocer el abuso emocional. Por ello, con el siguiente ejercicio se pretende:

- Lograr que las mujeres identifiquen el abuso emocional.

- Comprender impacto y consecuencias del abuso emocional.
- Identificar como normales sus reacciones frente al abuso emocional.

#### Actividad:

En un papelógrafo se escriben las palabras:

**AISLAMIENTO  
IRAS POTENCIALES  
AGOTAMIENTO  
SENTIMIENTO DE  
INCAPACIDAD  
AMENAZAS  
INDULGENCIAS OCASIONALES  
DEMOSTRACIONES DE  
SUPERIORIDAD Y PODER  
DEGRADACION Y HUMILLACION  
DEMANDAS TRIVIALES.**

**Se explica y reflexiona sobre cada una de las situaciones, logrando que las mujeres identifiquen su experiencia con respecto a cada situación descrita.**

### **AISLAMIENTO.**

A muchas mujeres no se nos permite relacionarnos con otras personas y frecuentemente el hombre abusador contribuye a la soledad y aislamiento de su compañera.



### **IRAS POTENCIALES.**

En función de **evitar sus iras** las mujeres gastamos tiempo y energía imaginando situaciones que pueden contribuir a su enfado, ello nos lleva a consumir nuestra vida pendiente de sus gustos, caprichos, etc.

“que los niños no hagan bulla cuando él está en casa”.

“que la comida esté lista a tal hora”.

“tengo que estar bien arreglada”.



### **AGOTAMIENTO.**

El agotamiento físico (por el cúmulo de tareas) es una forma de desgaste que nos imposibilita reaccionar frente a la violencia, y la agresión y así, mientras más cansadas estamos seremos más dóciles y débiles física y psicológicamente,

### **SENTIMIENTO DE INCAPACIDAD.**

Poco a poco vamos autoconvenciendo-nos de que somos incapaces, que nada nos sale bien, nos sentimos culpables, inseguras, no podemos salir a la calle solas, no tomamos una decisión sin antes consultarla, etc.

### **AMENAZAS.**

Aunque no lo cumpla, es frecuente que el abusador constantemente nos haga amenazas:

“dijo que me quitaría a mis hijos”

“me amenazó con matarme”

“dijo que se iría de la casa”

“me amenazó con echarme fuera”

### **INDULGENCIAS OCASIONALES.**

Las indulgencias ocasiones sirven tam-

bien como forma de control y de abuso emocional. Las indulgencias crean motivación positiva para complacer a sus exigencias:

“cuando hago todo como él quiere me saca al cine”

“si hago el amor con él amanece de buen genio”

“me permite ir a la organización siempre que no descuide a los niños”

### **DEMOSTRACIONES DE SUPERIORIDAD Y PODER.**

Constantemente él recuerda a su mujer que es superior, que él es quien manda:

“no sabes hacer nada bien”

“qué fuera de tu vida si yo no estuviera a tu lado”

“aquí, el que manda, soy yo”.



### **DEGRADACION Y HUMILLACION.**

No sólo que tiene demostraciones de poder en privado sino que en público

se jacta de su autoridad, se burla, minimiza a su compañera.

“me dijo estúpida en público”

“me repite que soy fea”

“me toca de manera obscena en presencia de mis familiares”

## DEMANDAS TRIVIALES.

El que un hombre haga a su mujer cumplir con demandas triviales desarrolla en ella el hábito de obedecerle y complacerle.

“en la mesa me pide la sal cuando está más cerca de él”

“cuando termino de planchar su camisa blanca dice que la que quiere ponerse es la azul”

“me pide que le caliente la comida, y cuando se la paso dice que no tiene hambre”.

Si con el ejercicio que acabamos de realizar nos sentimos tristes al hacer conciencia de nuestra relación abusiva, ahora es importante ejercitarse frente a cada situación de control y abuso, una respuesta positiva y que vaya marcando con el cambio en nuestra vida. En el siguiente paso del ejercicio vamos a intentar estas respuestas positivas.

Por ejemplo:

- Frente al aislamiento que se nos impone, podemos decidir salir a tomar café con la vecina, ir a la tienda a llamar por teléfono a una amiga.
- Frente a enfocar nuestra vida en sus iras potenciales, podemos escuchar

la música que nos gusta, bailar solas en la casa, preparar una comida que a nosotras nos gusta, ir a pasear solas en el parque, es decir, empesamos a pensar y a hacer cosas para nosotras.



– Para contrarrestar el agotamiento podemos racionalizar las tareas, distribuyéndolas con otras personas, barriendo una vez cada dos días, buscar un tiempo para leer y descansar, darnos un tiempo mientras comemos y no hacerlo al apuro, etc.

- Para superar nuestro sentimiento de incapacidad, entre vias mujeres podemos apoyarnos para capacitarnos cómo hacer las cuentas, hacer las compras solas, aprender algo nuevo.
- Prever cómo vamos a actuar frente

a las amenazas: arreglar a dónde vamos a ir en un momento de pelea, ahorrar 10 sueldos diarios para hacernos un fondito, buscar apoyo en vecinas, en organización de mujeres, etc.

– Hay que tener conciencia de que sus “indulgencias” (gratificaciones) no son tales sino que son nuestros derechos. Es importante que identifiquemos cuando él usa esas indulgencias ocasionales y no caer en su chantaje.

- Para mantener el control el hombre necesita hacer demostraciones de poder y de uso de autoridad, y frente a esto debemos buscar nuestras propias posibilidades de resistencia, recurriendo a amigas, familiares, organización, círculo de iglesia, etc.
- El recurrir a la degradación y humi-

Ilación refleja la propia inseguridad del hombre. Busquemos espacios donde somos apreciadas y reconocidas, como es la organización de mujeres.

— También nosotras podemos hacer demandas triviales frente al marido y los hijos para demostrar que también debemos ser atendidas. Podemos, por ejemplo, hacer algo para una amiga y que ella haga algo para nosotras.



Tengamos mucha creatividad al pensar en las alternativas para contrarrestar estas formas de abuso emocional. Algunas puede parecernos imposibles, sin embargo las intentemos. Poco a poco podremos ir encontrando que ahora somos más seguras de nosotras, que somos importantes, y sobre todo, que no estamos solas. Que muchas mujeres viven las mismas situaciones y que juntas podremosirlas superando.

## TEMA: LA SOLIDARIDAD ENTRE MUJERES

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

porque no todos la van a comprender, y en lugar de comprensión podemos encontrar ingratitud y hasta nos pueden decir que nosotras tenemos la culpa, o tenemos que aguantar porque así es la vida, porque así ha sido siempre. Eso entonces no es el apoyo que solicitamos.

Todas contamos con un círculo de personas que son, o pueden ser nuestro apoyo. Son esas personas a las que les pedimos un consejo, una ayuda, que nos saque de una necesidad, etc. Generalmente estas personas son nuestras amigas, vecinas, familiares, o aún gente que no siendo amiga, conocemos y nos puede prestar ayuda. Y aunque no lo creamos, también podemos contar con otro tipo de personas que en un caso necesario nos puedan socorrer:

una organización de mujeres, algunas veces los sacerdotes y monjas, cuando son padres y hermanas que están con los pobres, o alguna institución que ayuda a mujeres en los casos de violencia, doméstica o social.

#### Hagamos un ejercicio:

Cada una de nosotras elaboremos una lista de personas conocidas (a las que llamaremos "el círculo informal de ayuda") a las que podamos acudir en un momento difícil. Será mejor si tenemos la dirección y el teléfono. Si no lo sabemos ahora, al llegar a la casa nos vamos a preocupar de conseguirlos. Alguna compañera puede creer que no tiene a nadie, que es "botada", pero el resto de participantes a la reunión, pueden ser los primeros nombres de la lista.



De igual manera, hagamos una lista de las organizaciones, centros e instituciones que pueden ayudarnos. A esta otra lista la llamaremos "círculo formal de apoyo", y entre ellas pueden estar: la Comisión Ecuménica de los Derechos Humanos (CEDHU), La Casa de la Mujer (CEPAM), el Centro de Investigación y Acción de la Mujer (CIAM), la Asociación de Mujeres "Manuela León", y tantas otras organizaciones que nos pueden ser útiles.

Llevemos la inquietud de enterarnos de esas y más organizaciones y de sus direcciones. ¡Un día puede ser que las necesitemos!

## NUEVE FORMAS DE EVITAR UN ASALTO\*

- 1.- Si te das cuenta que te siguen, cambia de vereda. No podrás evitar la agresión, pero estarás preparada.
- 2.- Camina por el medio de la vereda. Detrás de un camión estacionado puede ocultarse el agresor.
- 3.- Prueba pararte de golpe. Es probable que el agresor se sorprenda tanto que siga andando. Esto puede ayudarte a controlar la situación.
- 4.- Si eres alcanzada trata de torcer o quebrar los dedos del agresor, para que éste no pueda usar las manos contra tí.
- 5.- Un frasco de laca de uñas, desodorante o agua de colonia en spray puede hacer arder los ojos al agresor, tal como la pimienta, el vinagre, el jugo de limón, etc.
- 6.- Un buen golpe en las zonas estratégicas sirve para hacer perder el equilibrio al probable agresor.
- 7.- Un palo o pequeño bastón puede servir para mantener la distancia entre tú y el agresor.
- 8.- Si debes ir sola por la noche, lleva un silbato contigo y úsalo en caso necesario.
- 9.- No pidas socorro grita "fuego". Si puedes rompe el vidrio de una ventana, toca un timbre. Haz cualquier cosa para llamar la atención.

\* (Tomado de un estudio hecho por Carol Richards y Fran Purdy, "Continuums of Violence" en 1979 en los Estados Unidos) traducido por Paula Palmer y Ricardo Martín.

porque a todos lo van a comprender, y en el amor de comprensión podemos encontrar la salud y hasta nos podemos decir que nosotras tenemos la fuerza de vida.

### Abusos emocionales y sicológicos (del hombre hacia su esposa o compañera)

porque a todos lo van a comprender, y en el amor de comprensión podemos encontrar la salud y hasta nos podemos decir que nosotras tenemos la fuerza de vida.

1. Se burla de la mujer.

2. La insulta.

3. Niega el mundo afectivo de ella.

4. Jamás aprueba las realizaciones de la mujer.

5. La grita.

6. La insulta repetidamente (en privado).

7. La llama "loca", "puta", "bruta", "estúpida", etc.

9. La amenaza con violencia.

10. La critica como madre, amante y trabajadora.

11. Exige toda la atención de la mujer, compite celosamente con los hijos.

12. La critica repetidamente (en público).

13. Le cuenta sus aventuras con otras mujeres.

14. La amenaza con maltratos a los hijos.

15. Dice que se quedará con la mujer solamente porque ella no puede vivir sin él.

16. Establece un ambiente de miedo.

17. La acusa de ser loca, ella se siente loca.

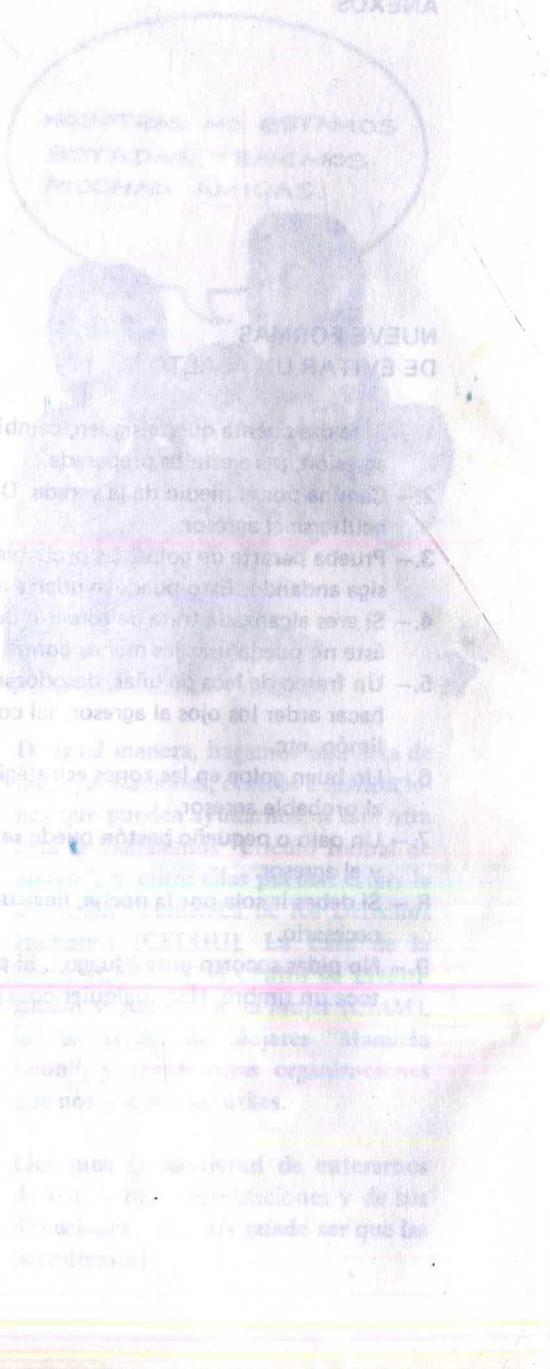
18. La mujer se queda desesperada, sufre la depresión y otros síntomas de enfermedades mentales.

19. Le hace el diagnóstico: "loca".

20. Suicidio.

La agresión de mujeres, algunas veces las herederas y hermanas, cuando son mujeres y hermanas que están con los padres, se sienten instituidas para ser las herederas y hermanas de la familia.

La agresión de mujeres, algunas veces las herederas y hermanas, cuando son mujeres y hermanas que están con los padres, se sienten instituidas para ser las herederas y hermanas de la familia.



Con mucha facilidad de entenderlos de acuerdo a las circunstancias y de las circunstancias, se puede ver que las circunstancias.

Según la instrucción del día de la no violencia contra la mujer, las violencias son actos de agresión sexual y de presión que las mujeres realizan, se producen a través de la violencia, el control y el abuso de poder, y se realizan para romper el silencio en torno a las diferentes formas de violencia.

### Abusos físicos (del hombre hacia su esposa o compañera)

1. **Le niega placer.**
2. **La pellizca.**
3. **La empuja, inmoviliza.**
4. **La zamarrea, le da tirones.**
5. **La abofetea, la tira del pelo.**
6. **La aprieta, dejándole marcas.**
7. **Le da puñetazos, la patea.**
8. **La aprieta del cuello, le arroja objetos.**
9. **Repetición de cualquier hecho anterior.**
10. **La golpea en partes específicas del cuerpo.**
11. **Transforma objetos de la casa en armas de agresión.**
12. **La golpea.**
13. **La inmoviliza y golpea.**
14. **La hace abortar.**
15. **La deja "de hospital".**
16. **Le produce cortes que requieren costuras.**
17. **Le quiebra huesos; le produce heridas internas.**
18. **Le agrede con armas (pistolas, cuchillos, veneno, etc.)**
19. **La deja desfigurada o lisiada.**
20. **Homicidio.**

## Abuso sexual (del hombre hacia su esposa o compañera)

1. Asedia sexualmente a la mujer en momentos inoportunos.
2. Se burla de la sexualidad de la mujer.
3. La acusa de infidelidad.
4. Ignora o niega las necesidades y sentimientos sexuales de la mujer.
5. Critica su cuerpo y su manera de hacer el amor.
6. La toca de una manera no grata para ella, la fuerza a tocarlo o mirar lo que ella no desea.
7. Le retira todo momento de amor y cariño.
8. La llama alternativamente "puta" y "frígida".
9. Demanda el sexo constantemente.
10. La fuerza a desvestirse (a veces ante los hijos).
11. Sale con otras mujeres.
12. Demanda el sexo con amenazas.
13. Violación matrimonial: fuerza a la mujer a hacer el amor con otros hombres.
14. Le complace el dolor de la mujer durante el acto sexual.
15. Demanda el sexo después de haberla golpeado.
16. Usa sexualmente objetos o armas con el propósito de producir dolor en la mujer.
17. Homicidio.

25 DE NOVIEMBRE:

DIA DE LA NO-VIOLENCIA A LA MUJER

El Primer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe, llevado a cabo en 1981, en Bogotá, Colombia, decidió declarar al 25 de noviembre como día de la no violencia contra la mujer. La propuesta fue hecha por las mujeres de la delegación de República Dominicana para honrar la memoria de las tres hermanas Mirabal: Minerva, María Teresa y Patria.

En 1960 ellas luchaban contra el dictador Trujillo y fueron tomadas presas. Un día las hicieron salir de sus celdas con una trampa: "tendrían la oportunidad de ver a sus compañeros". Mas, en lugar de lo ofrecido, los colaboradores de Trujillo las golpearon, las maltrataron, las torturaron, las violaron y las mataron. . .

Desde la instauración del día de la no violencia contra la mujer y de las consecuentes jornadas de denuncia y de protesta que las mujeres realizamos, se ha empezado a romper el silencio en torno a las diferentes formas de violencia a las que nos vemos sometidas a diario.

### **CASI TODOS LOS ACTOS VIOLENTOS CONTRA MUJERES SON LLEVADOS A CABO POR PERSONAS CONOCIDAS**

- 1 de cada 3 mujeres adultas se ve forzada a cometer un acto sexual contra su voluntad. (De un estudio de Carolyn Byerly).
  - 1 de cada 4 niñas es víctima de abuso sexual antes de cumplir los 16 años de edad.
  - En 1 de cada 2 matrimonios o relaciones estables se experimentó violencia física en algún momento.
  - 1 de cada 7 mujeres casadas se ve forzada a realizar actos sexuales contra su voluntad.
  - Una tercera parte de las mujeres que llegan a los servicios de emergencia de los hospitales y de los servicios de atención médica en los hospitales son víctimas de la violencia de sus maridos o compañeros.
- 
- 100 o/o de los casos de violencia familiar (incesto golpes).
  - Del 70 o/o al 80 o/o de los casos de violación.
  - 80 o/o de los casos de abuso sexual de niños.

## CONTRA LA VIOLACION . . .

1. Los tristes son los momentos de la violación de la mujer.
2. La soledad de la violación.
3. La soledad de la violación.
4. La soledad de la violación.
5. La soledad de la violación.
6. La soledad de la violación.

"Si la calma de un paseo se ha convertido en indignación y furia por culpa de una grosería susurrada a tu oído. . .

Si para tí ir en transporte público ha significado una lucha para defenderte de los manoseos que atacan tu dignidad. . .

Si alguna vez has tenido que cambiar de acera por no sufrir la sarta de piropos obscenos, promesas de "hacerte disfrutar", comentarios sobre tu persona y atuendos...

Si alguna vez estando embarazada has tenido que oír comentarios como "eso te pasa por dormir sin bragas" . . .

Si alguna vez has tenido que cambiar de asiento en el cine. . .

Si alguna vez han sentido miedo al pasar por alguna calle desierta. . .

Si alguna vez un chaval que no te llega al hombro te ha levantado las faldas al pasar o te ha dado una palmada en el culo. . .

Si alguna vez tu marido te ha golpeado porque iba bebido o porque no se pudo contener o porque necesitó reafirmar su autoridad. . .

Si alguna vez has sido violada por no tener la protección de un hombre a tu lado. O si es tu propio marido el que viola cada vez que has de prestar el débito conyugal, sin que tus deseos cuenten para nada. . .

Si todo esto, por haberlo oído y sufrido durante toda tu vida, lo soportas como normal. Entonces MUJER abre ya los ojos y date cuenta de que **estás, como todas nosotras, diariamente agredida, violada**".

Dicen que la violación es un atentado contra nuestra honestidad, nosotras decimos que es un atentado contra nuestra libertad.

Dicen que la violación se debe a la represión sexual existente, a los imperiosos deseos del macho. Nosotras decimos que **no**. Porque los seres más oprimidos sexualmente somos las mujeres y **nosotras no violamos**.

Dicen que los violadores son enfermos o inadaptados. Nosotras decimos que detrás del loco se esconde el burgués, el padre de familia, el médico, el policía. . . a los que no les hace falta salir a la calle porque violan en su propio medio: a la secretaria, a la empleada, a la detenida, a la enfermera. . .

*Extracto de un artículo por Aitzane Saitua, tomado de la revista Diez Años del Feminismo, de España.*

Dicen que nosotras provocamos yendo solas por la calle, haciendo auto stop, con nuestros vestidos provocativos. Nosotras decimos que es la burguesía la que hace el cine pornográfico, las revistas "para hombres", la publicidad con "chica insinuante", beneficiándose con el comercio de nuestro cuerpo.

Nosotras decimos que habrá violación, que habrá violadores mientras las relaciones entre hombres y mujeres sean relaciones de poder, de subordinación de las mujeres a los deseos sexuales de los hombres. Habrá violación mientras las mujeres seamos tratadas como objetos a poseer por ellos. Mientras la violación sea utilizada por los grupos fascistas como forma de tortura específica contra las mujeres de Euskadi.

¡Ni una violación sin respuesta!

¡Disolución de los grupos parapoliciales!

¡La calle y la noche también es nuestra!

¡Queremos caminar tranquilas!

¡Autodefensa para las mujeres!

(Enero, 1980)

#### BIBLIOGRAFIA UTILIZADA Y/O RECOMENDADA

Revista FEM No. 37. **Mujer y violencia**. Diciembre-enero/85. México.

Revista FEM No. 54. **Violencia en Casa**. Junio/87. México

Boletín de Derechos Humanos No. 38. **Violencia a la Mujer**, CEDHU, Marzo/87. Quito.

**Defiéndete, tú puedes**. Mov. Manuela Ramos. 1983. Lima.

**En defensa propia**. Centro Flora Tristán. Lima

**Mi vecina es una mujer golpeada**. Comisión de Nuevo México sobre el estado de la Mujer. Agosto/85. Nuevo México.

**No más violencia a la mujer**. CIPAF. Rep. Dominicana

**Cómo se violan los Derechos humanos de las mujeres?** Cuaderno No. 2 CIDHAL. México.

Boletín Manuela No. 23. **Día de la no violencia contra la mujer**. Noviembre/86. Lima.

**Diez años de feminismo**. Liga Comunista Revolucionaria. 1985. España.