

Porque soy MUY mixe... merezco una vida sin violencia



¡todas y todos ponemos nuestro granito!

Campaña contra la discriminación y la violencia hacia las mujeres y las niñas

Personal de salud

Maestras y maestros

Mujeres

Hombres

Autoridades



El personal del Centro de Salud debe atender respetuosamente a las mujeres y las niñas con calidad, escuchando sus necesidades y sus problemas sin juzgarles.

La violencia es uno de los problemas de salud más frecuentes que viven las mujeres y las niñas de la comunidad. Las mujeres que han sufrido o sufren violencia, es decir, que han sido abusadas y violentadas en su cuerpo y en sus emociones, se sienten mucho más vulnerables y temerosas para hablar, pedir ayuda y atención a su salud. El personal del Centro, tanto el médico como la enfermera deben atenderlas, comprenderlas y tratar de apoyarlas. Deben capacitarse en el tema y tratamiento de la violencia para mejorar la atención a las mujeres y niñas que la padecen. Tienen la obligación de registrar los casos de violencia y pasar la información a las autoridades, sobre todo cuando la vida de la mujer corre peligro por la violencia que recibe.

Además las mujeres tienen el derecho a decidir que métodos anticonceptivos quieren usar y cuantos hijos/as deseen tener. Por eso deben ser informadas sobre los diferentes tipos de métodos de planificación familiar que existen.

Las mujeres no pueden ser obligadas ni condicionadas a que se hagan distintos exámenes como el papanicolau, revisiones mensuales, etc. El personal de salud debe explicar las ventajas de estos procedimientos y respetar la libre decisión que tomen las mujeres.

# Personal de salud



Los maestros y maestras tienen una función muy importante para combatir la violencia hacia las mujeres y las niñas en la comunidad, pueden comenzar por respetar a niños y niñas y educarles con el mismo valor, sin discriminarlos por su sexo, su lengua, su origen étnico, su color de piel, sus capacidades intelectuales y manuales, su nivel económico, por sus ideas y su forma de sentir y pensar.

La violencia en el hogar lastima a los niños y niñas, les daña el amor a sí mismos, se vuelven inseguros, tristes, enojados, distraídos, agresivos o exigentes de atención, todas estas situaciones se reflejan en su rendimiento escolar.

Cuando se presentan estas señales los maestros o maestras pueden contribuir a erradicar la violencia, acercándose a los niños y niñas con cariño y dándoles la confianza para que se sientan apoyados. Después pueden platicar con los padres y madres dando orientación adecuada o apoyándose con otras instituciones con las que cuenta la comunidad para atender el problema de la violencia.

Una acción primordial es que los maestros y maestras propongan y generen espacios en la escuela y la comunidad para discutir el problema de la violencia hacia las mujeres y niñas, organizando pláticas y actividades educativas encaminadas a la construcción de una educación donde niños y niñas tengan los mismos derechos y oportunidades de desarrollo y convivencia.



## Maestras y maestros

Como mujeres mixes merecemos y tenemos derecho a una vida digna, feliz y sin violencia. La violencia no es algo natural, ni tampoco es nuestro destino como algunas personas creen. La violencia se aprende desde que somos pequeñas con lo que nos dicen, con el trato que recibimos, con lo que vemos en nuestra casa y con los vecinos, pero así como se aprende también podemos colaborar en el cambio para dejar de vivir lo que nos hace sufrir y nos daña.



Muchas cosas podemos hacer: enseñar a los hijos e hijas el respeto y el valor igual que cada uno tiene; repartir las tareas en partes iguales a mujeres y hombres, ya que el hogar es de toda la familia; no permitir que discriminen a las mujeres y niñas en la casa, ni en la escuela, ni en la iglesia, ni en el centro de salud, ni con la autoridad.

Recuerda: la mujer y el hombre valen lo mismo.

Para una mujer siempre es muy difícil hablar y denunciar que vive una situación de violencia, si nosotras la acompañamos en su caminar por el respeto a sus derechos, podemos fortalecernos todas.

Cuando una mujer te busque para platicar sus problemas, es porque necesita de tu apoyo y comprensión, no la juzgues, escúchala con atención y respeto y juntas busquen la solución de su problema respetando su decisión.

Si eres tú la que vives violencia no te quedes callada, busca a otra mujer que le tengas confianza, pídele su ayuda y su escucha y, si así lo decides, denuncia a tu agresor con la autoridad o en el Centro de Salud.





La violencia contra las mujeres no me hace más hombre

No grito, no insulto, no golpeo...

Hay la mala costumbre de creer que usar gritos, insultos y golpes son parte del papel que nos toca cumplir a los hombres dentro del matrimonio y en la forma de criar a los hijos e hijas, sin embargo esto causa mucho daño y se aleja del afecto, el respeto y la seguridad que deberíamos brindar en nuestro hogar.

No es natural que los hombres seamos violentos, es algo que se enseña y que se aprende. Los hombres hemos crecido con la creencia de que la violencia es parte de ser hombres y que esto nos da prestigio y más valor entre los amigos y la comunidad; hemos aprendido a pelear y a usar la fuerza para imponernos incluso en la casa, con nuestros seres queridos.

Si no cambiamos esta creencia y empezamos a ver a nuestra compañera/esposa y nuestros hijos e hijas como iguales y a darles respeto y afecto, difícilmente vamos a dejar nuestra violencia. La violencia en nuestra familia y fuera de ella no nos hace más hombres, más bien causa dolor a nuestra familia y provoca un gran problema a nuestra comunidad.

No podemos echarle la culpa al alcohol y los problemas económicos de nuestras conductas violentas. Estos problemas agravan la situación, pero nosotros somos los únicos responsables de parar nuestra violencia y de aprender otra manera de resolver los conflictos.



La violencia que ejercemos es un delito y las autoridades comunitarias o judiciales pueden actuar en nuestra contra con llamados de atención, multas y hasta la prisión, pues ya está en la ley que la violencia debe castigarse.

Podemos ganar mucho si revisamos nuestra forma de actuar y cambiamos, pues nuestra esposa/compañera se puede sentir más segura y apoyada, y nuestros hijos e hijas pueden contar con un ejemplo positivo en sus vidas.

Si necesitas apoyo:

- Habla con otros hombres de tu familia o comunidad para que te apoyen a cambiar tu forma violenta de enfrentar los problemas.
- Sugiere a las autoridades que se den pláticas o se abran espacios para tratar el tema de la violencia.
- Si tomas alcohol busca ayuda y acude al centro de salud o al grupo de Alcohólicos Anónimos.

La violencia contra las mujeres es un delito que la ley castiga. Las autoridades comunitarias, municipales, estatales y federales, conforme a la ley tienen la obligación de garantizar una vida libre de violencia para las mujeres, lo cual incluye prevenir y castigar a los agresores.

Desgraciadamente algunas autoridades no hacen caso a las quejas y denuncias de las mujeres argumentando "que así es la vida", "que no hay recursos", y que la violencia que sufren las mujeres "no es tan grave para merecer atención" Esto no es verdad. Las autoridades comunitarias están obligadas a cuidar que las mujeres y las niñas no sean víctimas de violencia, es decir, tienen que actuar con la "debida diligencia".

Pero, ¿qué es la "debida diligencia"?

Es la obligación que tienen las autoridades de escuchar a las mujeres con atención, orientarlas, protegerlas, detener al agresor, no hacer menos los hechos de violencia y actuar de manera inmediata. Si no se hace esto, la mujer y sus hijas e hijos pueden estar en peligro, por ello las autoridades deben actuar con responsabilidad para evitar consecuencias graves.



Es de vital importancia que las autoridades comunitarias tengan claro que:

- Están amparadas por la Ley para castigar a los agresores, porque la ley establece la obligación de las autoridades de proteger a las mujeres de sus agresores.
- Es indispensable que las autoridades, en especial el Síndico, busquen la manera de capacitarse en la prevención, castigo y erradicación de la violencia contra las mujeres, con el fin de que ellas se sientan apoyadas y protegidas cuando acudan a denunciar su situación.
- Que se busquen las formas, a través del cabildo, para aprobar recursos específicos que impulsen espacios y programas de atención a las mujeres.



#### ALGUNAS ACCIONES PARA ATENDER Y PREVENIR LA VIOLENCIA COMO AUTORIDADES

- Debemos abordar en una asamblea la disminución de la venta del alcohol, ya que su consumo en exceso agrava la violencia en la comunidad.
- Debemos castigar a los hombres que maltratan a sus mujeres y después canalizarlos con personal especializado. (AA, psicólogos, curas etc.) y tenerlos bajo vigilancia.
- A través de la Regiduría de Educación se debe coordinar con los maestros y maestras que la educación sea igualitaria para niños y niñas.
- A través de la Regiduría de Salud, coordinar acciones con el personal del centro de salud sobre el tema de violencia con hombres y mujeres.
- Debemos fomentar diferentes tipos de actividades y deportes para que los jóvenes no caigan en los vicios.

# Campaña contra la discriminación y la violencia hacia las mujeres y las niñas

