



Sembremos una vida sin violencia



¡todas y todos ponemos nuestro granito!

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

Cuadernillo para colorear y reflexionar

Sembremos una vida sin violencia. Todas y todos ponemos nuestro granito Cuadernillo para colorear y reflexionar

Campaña:

Contra la discriminación y la violencia hacia las mujeres y las niñas

Textos

Ana María Hernández Cárdenas

Zenaida Pérez Gutiérrez

Teresa Emeterio Martínez

Ana María Emeterio Martínez

Theres Hoechli

Diseño

Laura Jiménez García

Ilustraciones

Leonora González

Editora

Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Santo Tomás 209 Barrio de Xochimilco C. P. 68040

Oaxaca de Juárez Oaxaca Tel y fax: 01 951 132 89 96

www.consortiooaxaca.org.mx

Este material fue auspiciado con el apoyo del Instituto Nacional de las Mujeres

Se permite la reproducción parcial o total siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

Enero 2011



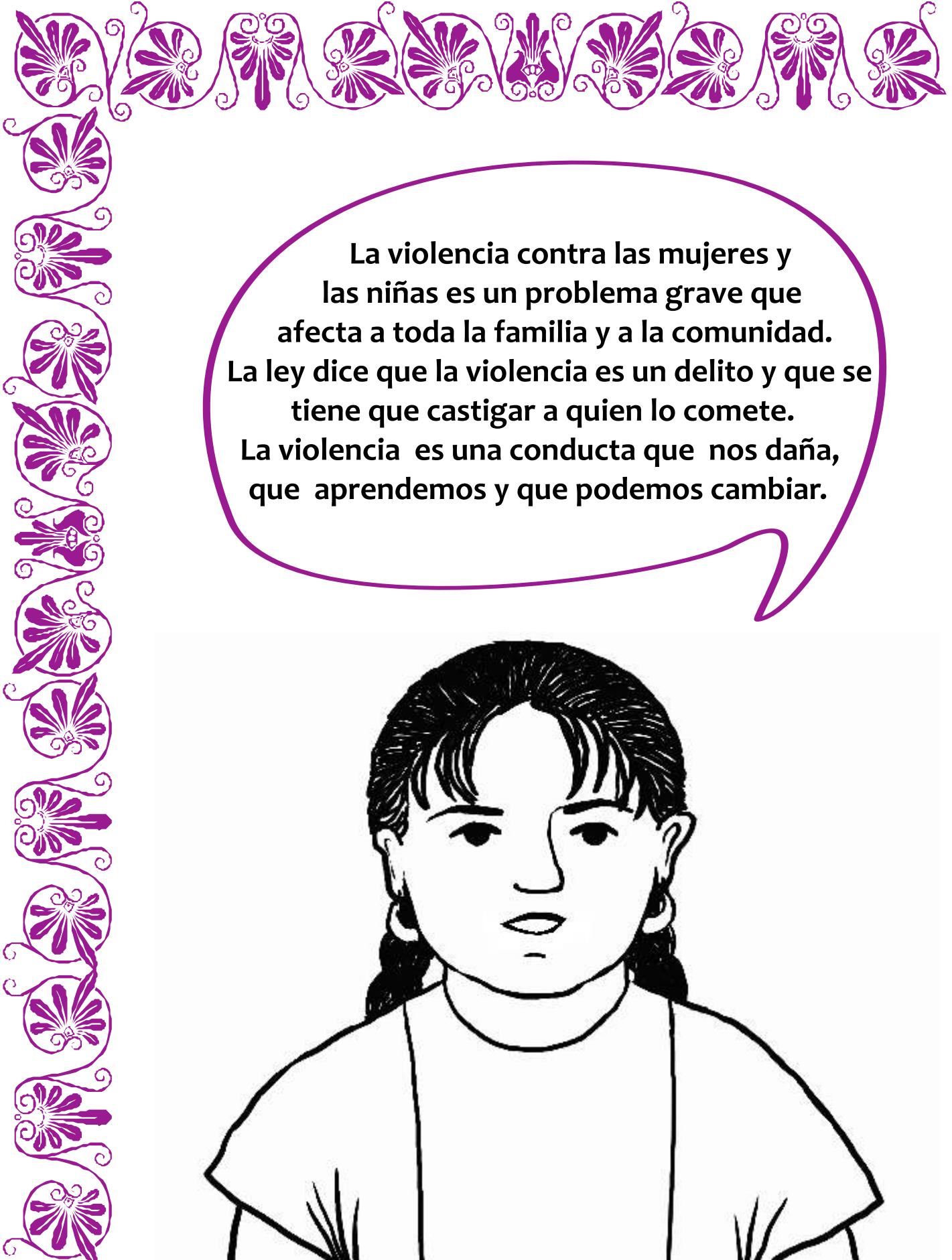
Sembremos una vida sin violencia



¡todas y todos ponemos nuestro granito!

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

Cuadernillo para colorear y reflexionar



La violencia contra las mujeres y las niñas es un problema grave que afecta a toda la familia y a la comunidad. La ley dice que la violencia es un delito y que se tiene que castigar a quien lo comete. La violencia es una conducta que nos daña, que aprendemos y que podemos cambiar.





Las formas en que se da la violencia

La violencia contra las mujeres y las niñas se presenta de formas distintas: Unas son muy fáciles de mirar, como en el caso de la **violencia física** con los golpes, mordidas, jalones de pelo, empujones, ataque con alguna arma o palo, etc.

Otras no se ven pero pueden ser tan dolorosas y dañar mucho, como los insultos, las ofensas, las amenazas de quitar a los hijos o hijas, de matar, violar. También cuando el agresor dice cosas para hacer sentir menos a las mujeres y las niñas por ejemplo: que son tontas, que no sirven para nada, y otras frases. Esta es la **violencia psicológica o emocional**.

La violencia se manifiesta también cuando los agresores no dan dinero para la casa y necesidades de la familia o cuando se lo gastan en tomar alcohol, eso es **violencia económica**; cuando obligan a tener relaciones sexuales sin el consentimiento de la mujer, o cuando se abusa o viola a las niñas. Esta es la **violencia sexual**.





Los golpes no solo dañan a quien los recibe



Insultar y maltratar no da buen ejemplo y daña a los seres queridos



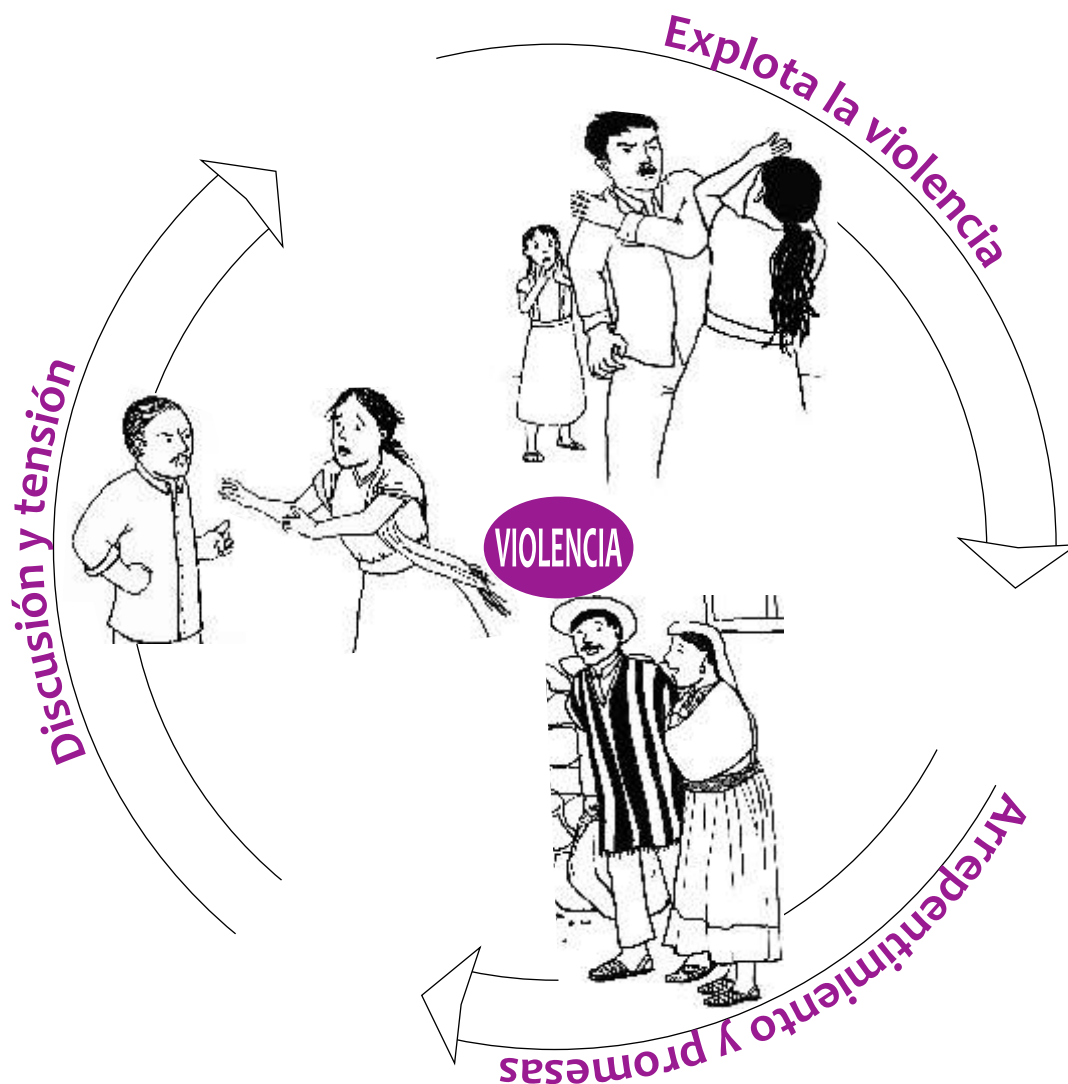
¡Obligar a una mujer a tener relaciones sexuales no es de hombres!



Forzar u hostigar a la mujer es violencia



Querer mandar siempre también es violencia



La violencia es una situación que se repite y agrava con el tiempo. Es como un círculo o una espiral que crece, y cada vez daña más. Por ejemplo, primero pueden ser insultos y amenazas, empujones o cachetadas; luego obligar a tener relaciones sexuales, provocar heridas graves que requieran atención médica y la violencia se puede repetir hasta llegar a matar a la mujer.

Muchas veces, después de la violencia el agresor se arrepiente y hace promesas de que cambiará su actitud, sin embargo, luego la tensión vuelve a la relación hasta que se acumula y el agresor ejerce de nuevo la violencia. Esto puede repetirse muchas veces, durante días, meses o años. Todo esto provoca en la mujer sentimientos como: confusión, impotencia, angustia, culpa, soledad e inseguridad.



¿Cómo evitar la violencia?

Es importante cambiar las creencias y aprendizajes de que las mujeres y las niñas son menos que los hombres y que no tienen las mismas capacidades que ellos. Se necesita que todas y todos los adultos de la comunidad se rijan y enseñen a los pequeños con valores de igualdad para hombres y mujeres y de respeto a la opinión, a la palabra y decisión de cada persona.

La violencia se puede evitar si se apoya a las mujeres y las niñas para que se sientan reconocidas en su persona, si se les da oportunidades iguales que a los hombres para que participen en la vida de la comunidad, entre otros. Es necesario también que la violencia sea castigada, pues además de que es un delito que la ley señala, cuando las conductas que dañan se sancionan, se da un mensaje a toda la población de que no debe cometerse violencia hacia las mujeres y las niñas.

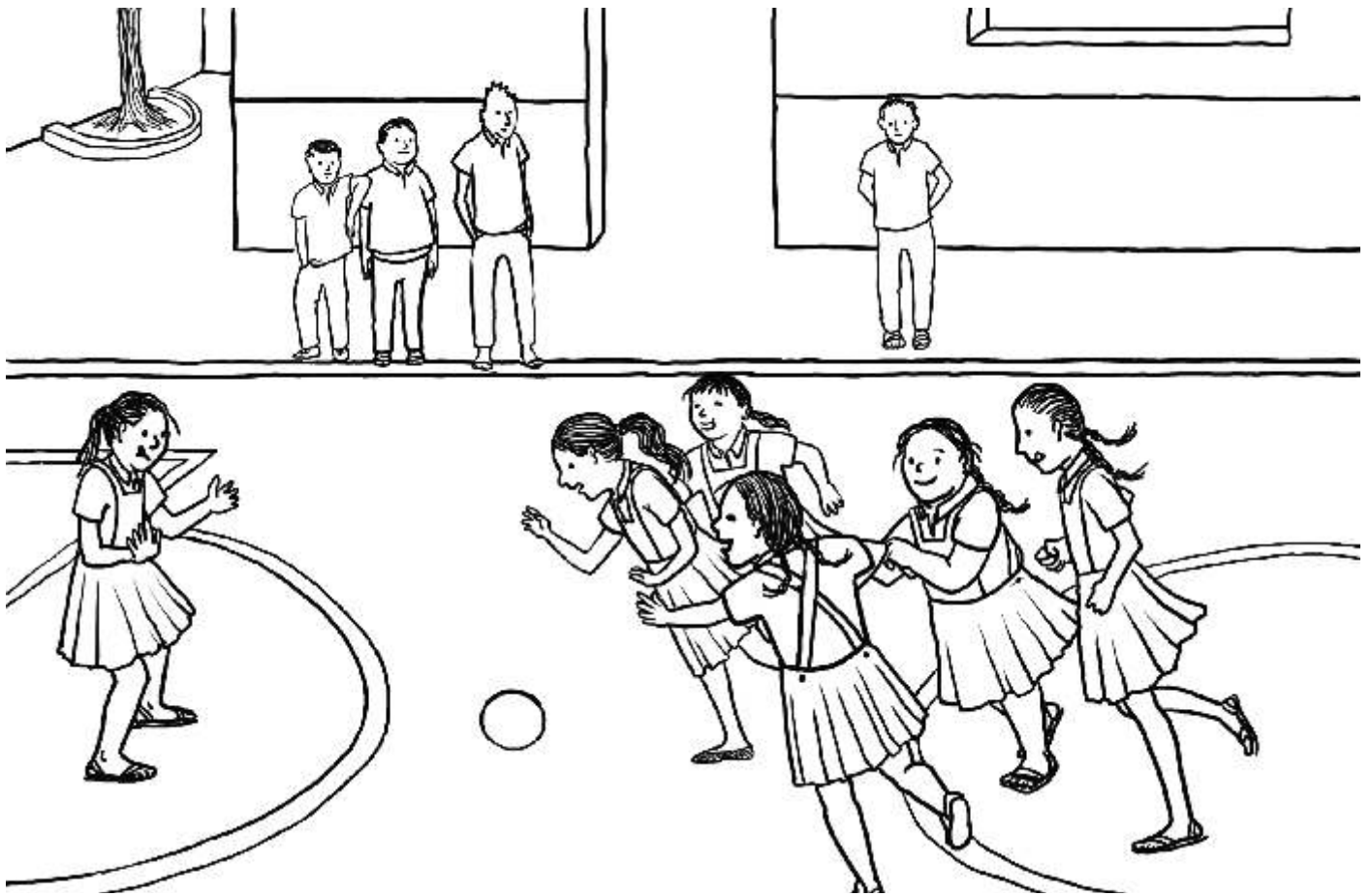




**Tratar con igualdad a niñas y niños en la escuela
favorece relaciones libres de violencia**



**Compartir las tareas de la casa entre todas y todos
construye relaciones igualitarias**



Permitir el desarrollo de las capacidades de niñas y niños por igual



Tener espacios para dar nuestra opinión y ser escuchadas favorece la buena convivencia



¿Qué hacer en caso de vivir violencia?

Desafortunadamente la violencia contra las mujeres es muy común y se presenta en muchas comunidades. Lo primero que se recomienda es NO quedarse callada ni sola con el problema. Ayuda mucho acudir con otras personas que puedan escuchar, apoyar y acompañar a la mujer en lo que necesita para salir de esa violencia. Pedir asesoría y acudir con la autoridad si se quiere denunciar la violencia. Buscar apoyo y ponerse a salvo con familiares, vecinos o amigos cuando sienta que corre peligro ella o sus hijos e hijas.

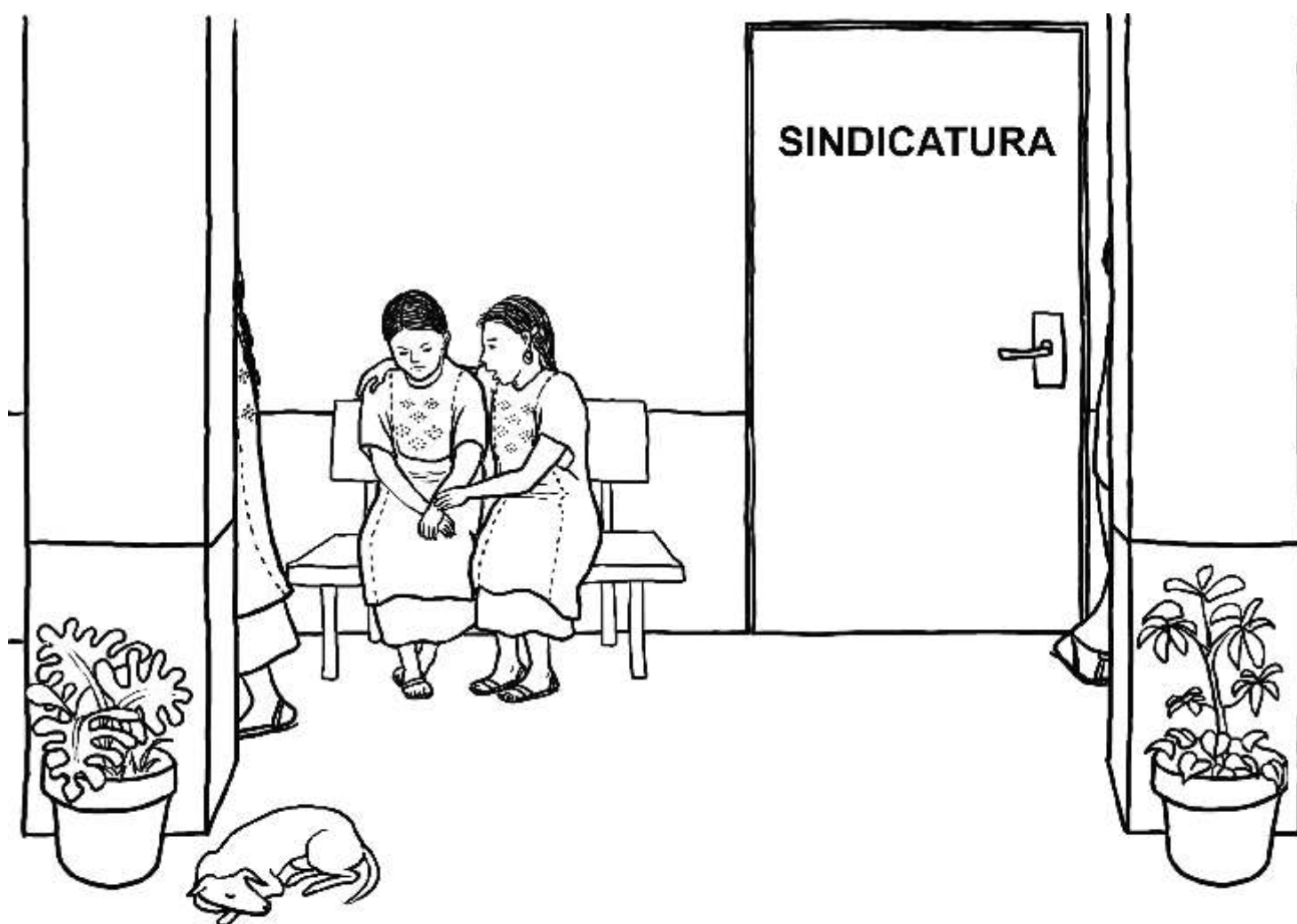




Hablar de lo que nos pasa con alguien de confianza ayuda a desahogar las angustias y a que no sentirse sola.



Acudir con una Asesora jurídica comunitaria para recibir orientación y acompañamiento



Acercarse con la autoridad de la comunidad para pedir apoyo y denunciar al agresor



Acudir al centro de salud para recibir atención



¿Quiénes deben atender la violencia?

Las autoridades comunitarias deben atender los casos de mujeres que llegan a denunciar violencia, sancionar al agresor y canalizar con el ministerio público cuando sea necesario. El personal de salud también debe colaborar y atender con calidez y respeto a las mujeres que requieren apoyo médico por motivos de violencia.

Todas y todos deben atender la violencia y tratar de evitarla, pues sus consecuencias negativas afectan no solo a la mujer que es agredida sino a toda la familia y la comunidad.





**Las autoridades deben proteger a las mujeres,
castigar al agresor y no permitir que siga la
violencia**



**El personal de salud es importante en la
prevención y atención a la violencia contra las
mujeres y las niñas**

MINISTERIO PÚBLICO



El ministerio público debe recibir y atender con rapidez las denuncias por violencia hacia las mujeres y niñas y procurar la justicia



Por una vida sin violencia

Trabajar en todos los espacios y desde cada persona para evitar, atender y NO aceptar la violencia como forma de vivir es una tarea en la que todas y todos ponen un granito. Vivir sin violencia y discriminación fortalece los valores comunitarios de entendimiento y diálogo. Respetar a las mujeres y las niñas es uno de los pasos más importantes para engrandecer la vida comunitaria.

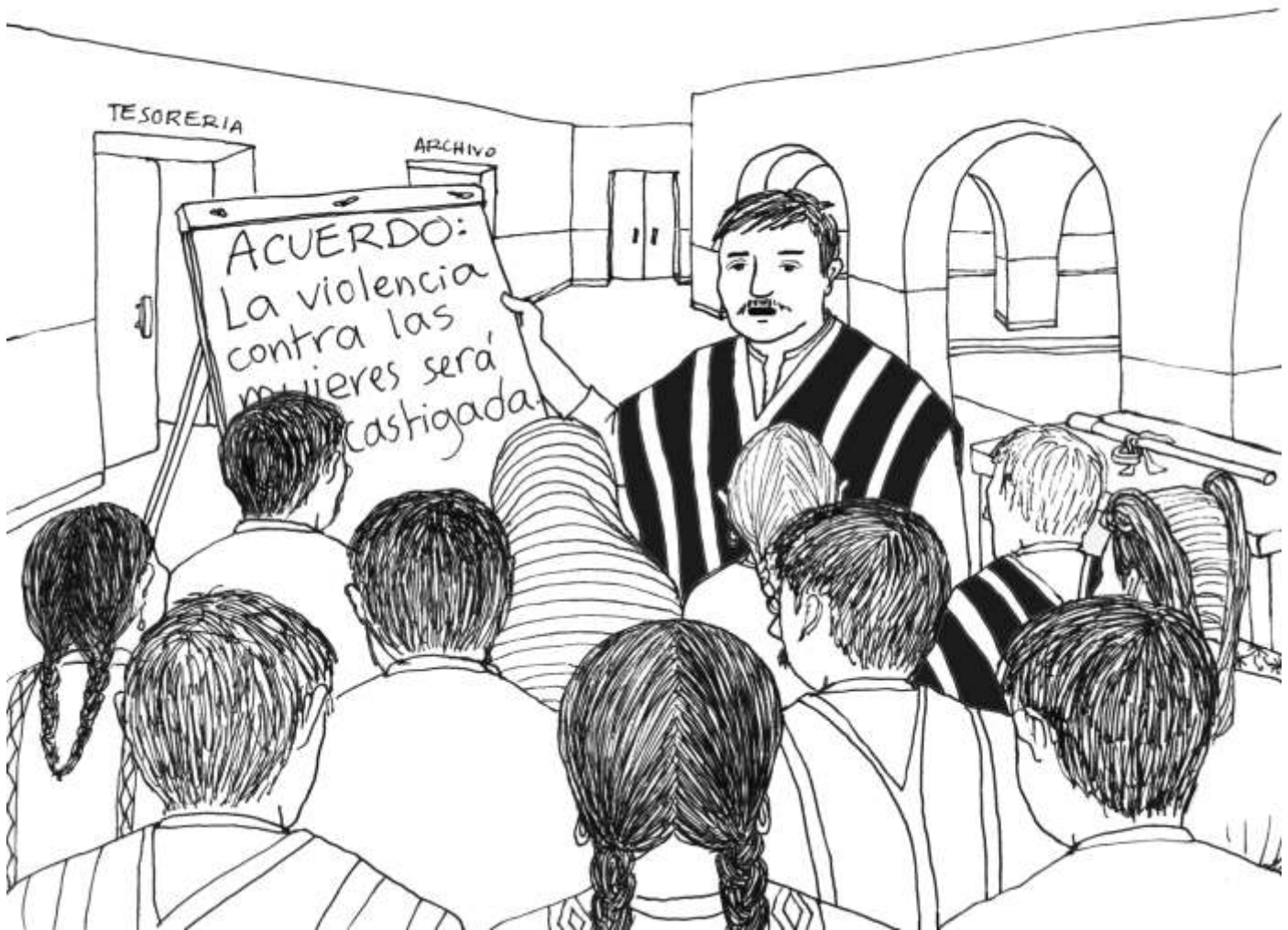




Convivir y fomentar la igualdad en la escuela



Dar confianza para dialogar
y convivir en familia



La comunidad comprometida en la lucha contra la violencia hacia las mujeres y las niñas

A decorative border composed of repeating purple floral motifs with swirling lines, running along the top and left edges of the page.

**Las mujeres y las niñas merecemos una vida
digna y sin violencia, para ello Todas y todos
ponemos nuestro granito**





Sembremos una vida sin violencia

