

# Capítulo 18

## En este capítulo:

La historia de Laura y Luis . . . . .	314
¿Por qué lastima un hombre a una mujer? . . . . .	316
Tipos de violencia . . . . .	317
Señas de advertencia . . . . .	318
El ciclo de la violencia . . . . .	319
Los efectos dañinos de la violencia . . . . .	320
Por qué las mujeres se quedan con hombres que las lastiman . . . . .	321
Qué hacer . . . . .	322
Haga un plan de seguridad . . . . .	322
Si usted se va. . . . .	323
La lucha por el cambio . . . . .	323
Hable del problema. . . . .	323
Establezca servicios para mujeres que huyan. . . . .	324
Use la presión social. . . . .	324
Palabras al trabajador de salud . . . . .	325

También vea el capítulo 19: La violación y el asalto sexual, pág. 327.

# La violencia contra las mujeres



Cada día, las mujeres son abofeteadas, pateadas, golpeadas, humilladas y amenazadas por sus compañeros. También son violadas e incluso asesinadas. Sin embargo, con frecuencia no oímos nada acerca de esta violencia porque las mujeres que sufren a manos de ella pueden sentirse avergonzadas o solas, o porque pueden tener miedo de quejarse. Muchos doctores, enfermeras y otros trabajadores de salud no reconocen que la violencia es un problema que afecta la salud gravemente.

Este capítulo trata de los diferentes tipos de violencia que sufren las jóvenes y las mujeres. Puede ayudarle a usted a entender por qué se da la violencia, lo que usted puede hacer al respecto, y cómo puede usted luchar para realizar cambios en su comunidad.

► *No hay ninguna razón por la cual una persona deba golpear a otra o maltratarla de cualquier forma.*

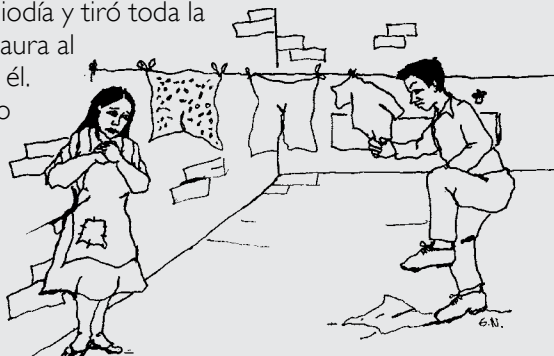
Aunque este capítulo habla sobre la violencia entre una mujer y un hombre, puede haber violencia en cualquier relación estrecha: entre una suegra y su nueva yerna, entre padres e hijos, entre un niño más grande y uno más pequeño, entre parientes y una persona ya mayor que vive con ellos y entre compañeros del mismo sexo.

## La historia de Laura y Luis

Luis era 12 años mayor que Laura y él ya era un próspero comerciante cuando ellos se conocieron. Él vendía sus mercancías a la tienda donde Laura trabajaba como encargada. Luis era encantador y le hablaba a Laura sobre el tipo de vida que podrían tener juntos. Él le decía a Laura que le compraría todo lo que ella quisiera y que ella sería su “mejor mujer”. Él le compraba ropa nueva que le gustaba que Laura se pusiera, y le hablaba de lo bonita que se vería si se dejara de vestir de la manera en que ella acostumbraba. Con el tiempo, él empezó a verla a diario, y poco después le pidió que dejara de trabajar y que se casara con él.

Después de casarse, Laura esperaba que Luis cumpliera sus promesas. Pero en vez de eso, las cosas empezaron a cambiar. Él no le permitía a ella salir, porque decía que se veía muy fea. De hecho, él cogió toda la ropa bonita que le había regalado y la quemó, diciendo que esa mujer fea y estúpida no se merecía esa ropa.

En una ocasión, Luis regresó a casa al mediodía y tiró toda la ropa lavada que estaba tendida, acusando a Laura al mismo tiempo de acostarse con un amigo de él. Cuando ella le dijo que simplemente había ido a visitar a su mamá, Luis le dijo que era una puta mentirosa y la golpeó. Él le dijo que ella ya no iba a ir a ver a su familia—y que su familia ya no la quería. Nunca más volvió a decir algo al respecto, pero cuando llegó a casa esa noche, él le trajo a ella un regalo y le dijo cuánto la quería y cuánto quería cuidarla.



Cuando Laura se embarazó, ella pensó que Luis empezaría a tratarla mejor. Pero parecía que el embarazo le había dado a él más pretextos para maltratarla. Cuando se enojaba, empezaba a golpearla y a patearla en el estómago. Ella tenía un gran temor de que perdería al bebé, pero no tenía a dónde ir. Le había creído a Luis cuando él le había dicho que su familia ya no la quería y, además, ella no tenía dinero propio. Había temporadas en que Luis pasaba varias semanas sin perder el control, y Laura se convencía a sí misma de que todo estaba bien. Después de todo, él sí la quería. Si tan sólo ella pudiera aprender a no hacerlo estallar. Ella se esforzaba aun más que antes, pero nada le daba resultado.

Los años fueron pasando y Luis bebía demasiado, aventaba a Laura contra las paredes y la forzaba a tener relaciones sexuales con él, aun cuando ella tenía el cuerpo adolorido a causa de las golpizas que él le daba. Laura despertó una noche y descubrió que Luis la estaba amenazando con un cuchillo en la garganta. Al día siguiente, él le dijo a ella que se estaba imaginando cosas; que estaba loca. Él siempre le decía que si ella le contaba a alguien “mentiras” acerca de él, la mataría. Ella no le decía a nadie y salía lo menos que podía. Ella odiaba la idea de que alguien viera sus moretones y supiera lo que él le hacía. Laura muchas veces pensaba en irse, pero no sabía a dónde huir.

Después de 12 años de ser su esposa, Laura no sólo tenía miedo de lo que Luis pudiera hacerle, pero sin él, ella no tendría casa, dinero, ni un padre para sus hijos. Luis había hablado mal de ella en la tienda donde solía trabajar, y ella sabía que, a causa de sus hijos, nadie la aceptaría como sirvienta. Laura se sentía muy sola.

El padre de Laura había muerto y su madre vivía con la familia de su hermano. Ellos no tenían espacio para ella y para sus hijos. Su hermana era muy religiosa y le decía a Laura que era su deber quedarse con su esposo, aunque él la matara. Laura tenía tanto trabajo en casa que siempre estaba ocupada. Y como Luis se enojaba cuando ella salía o cuando alguien venía de visita, Laura dejó de ver a sus amigos. Ella estaba segura de que ellos habían renunciado a su amistad hacía mucho tiempo. Además la mayoría de la gente no pensaba que tuviera nada de malo que los hombres ‘castigarán’ a sus esposas.

Luego vino la noche en que la hija de Laura cumplió 11 años. Ella vino a hablar con Laura llorando y le dijo que Luis la había lastimado “allí abajo”. Laura sintió una gran conmoción. Ella había pensado que el comportamiento de Luis no afectaría a sus hijos. Ella sabía que no tenía caso enfrentársele, pero no permitiría que volviera a lastimar a sus niños.

Cuando Laura había perdido su último embarazo, la trabajadora de salud que la había examinado le había hecho preguntas acerca de sus heridas. Laura le había dado algún pretexto. La trabajadora de salud había asentido con la cabeza, pero le había dado una tarjeta a Laura con una dirección en el pueblo de junto. Le había dicho a Laura que si alguna vez decidía irse, podía ir allí con sus hijos. Pero le había advertido que debía estar segura de que estaba lista para huir cuando lo hiciera. Ya estaba lista.

¿Por qué Luis le pegaba a Laura? Éstas son algunas ideas equivocadas que la gente tiene:



*Un hombre le puede hacer a su mujer lo que él quiera.*

**La verdad:** Ningún hombre tiene derecho a golpear a su esposa. Nada que una mujer haga le da a un hombre el derecho de lastimarla, aunque él piense que ella se lo merece—o aunque ella misma piense que se lo merece.



*El problema sólo se debe a que él bebe...*

**La verdad:** El alcohol no es la causa de la violencia, pero muchas veces sí la empeora. La violencia también es común en lugares donde la gente no bebe alcohol.

*Él no la golpearía si no la quisiera tanto.*



**La verdad:** Las palizas no son señal de cariño. Amar a una persona significa respetarla y tratarla bien.



*Es asunto de ellos. No es correcto meterse en los asuntos privados de una pareja.*

**La verdad:** La violencia no es sólo un asunto familiar. Muchas mujeres son lastimadas o asesinadas. La violencia es un problema social y un problema médico comunitario.



*Sólo los hombres pobres e ignorantes golpean a sus esposas.*

**La verdad:** La violencia no sólo es un problema relacionado con la pobreza o con la ignorancia. Puede haber violencia en cualquier hogar: de ricos o pobres, de gente con mucha o poca educación, en la ciudad o en el campo.

*Es mejor para los niños que ella se quede con él. Él aún puede ser un buen padre para ellos.*



**La verdad:** No siempre es mejor para una familia que una mujer se quede con un hombre violento. Él les está enseñando a los niños maneras equivocadas y terribles de lidiar con sus sentimientos y de tratar a las mujeres. Él no está siendo bueno con sus hijos si los golpea a su madre—o si los golpea a ellos mismos.

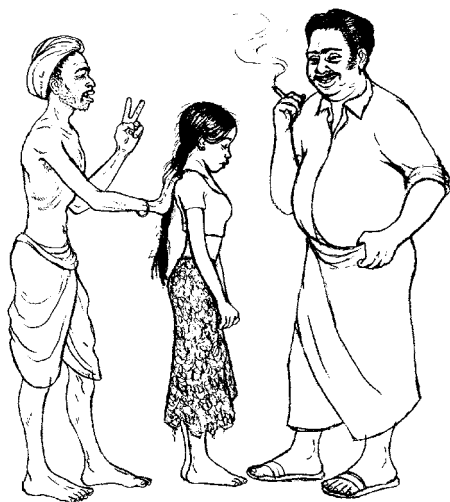
## ¿Por qué lastima un hombre a una mujer?

► *Estas razones pueden explicar por qué un hombre maltrata a su esposa, pero no justifican que él lo haga.*

► *Las relaciones violentas o abusivas muchas veces existen cuando una persona tiene más poder que la otra.*



los papeles del hombre y de la mujer



*Si los hombres consideran que las mujeres y las niñas son su propiedad—algo que les pertenece—es más probable que sientan que es su derecho tratarlas como ellos quieran.*

Un hombre puede dar muchos pretextos por haber lastimado a una mujer—que él estaba borracho, que perdió el control, o que ella ‘se lo merecía’. Pero un hombre **decide** usar violencia porque es una forma en que él puede obtener lo que necesita o lo que él considera que se merece por ser hombre.

Cuando un hombre no siente que ejerce poder sobre su propia vida, él puede usar la violencia para tratar de controlar la vida de otra persona. Es natural que alguien quiera tratar de controlar su propia vida de formas normales, pero no es correcto tratar de controlar la vida de otra persona, sobre todo mediante la violencia. He aquí algunas de las razones por las cuales algunos hombres lastiman a las mujeres:

### 1. La violencia da resultado.

- La violencia es una forma rápida de concluir un desacuerdo sin tener que hablar del verdadero problema o de encontrar una verdadera solución.
- Puede que la pelea emocione al hombre y le dé mucha energía. Tal vez él quiera volver a sentirse así, una y otra vez.
- Si un hombre usa violencia, él ‘gana’ y se sale con las suyas. Es probable que la víctima vuelva a dejar que él se salga con las suyas la próxima vez para que él no la lastime. Esto le da al hombre aun más poder.

### 2. El hombre tiene una idea equivocada de lo que significa ser hombre.

- Si un hombre cree que para ser hombre él debe controlar lo que una mujer hace, tal vez él sienta que no tiene nada de malo lastimarla.

- Algunos hombres piensan que tienen derecho a ciertas cosas—a una ‘buena’ esposa, a tener hijos varones, a tomar todas las decisiones en la familia—por el simple hecho de ser hombres.

### 3. El hombre siente que la mujer le pertenece o que él la necesita.

- Si la mujer es ‘fuerte’, quizás el hombre tema perderla o tema que ella no lo necesita a él. Él tomará medidas para hacer que ella dependa más de él.

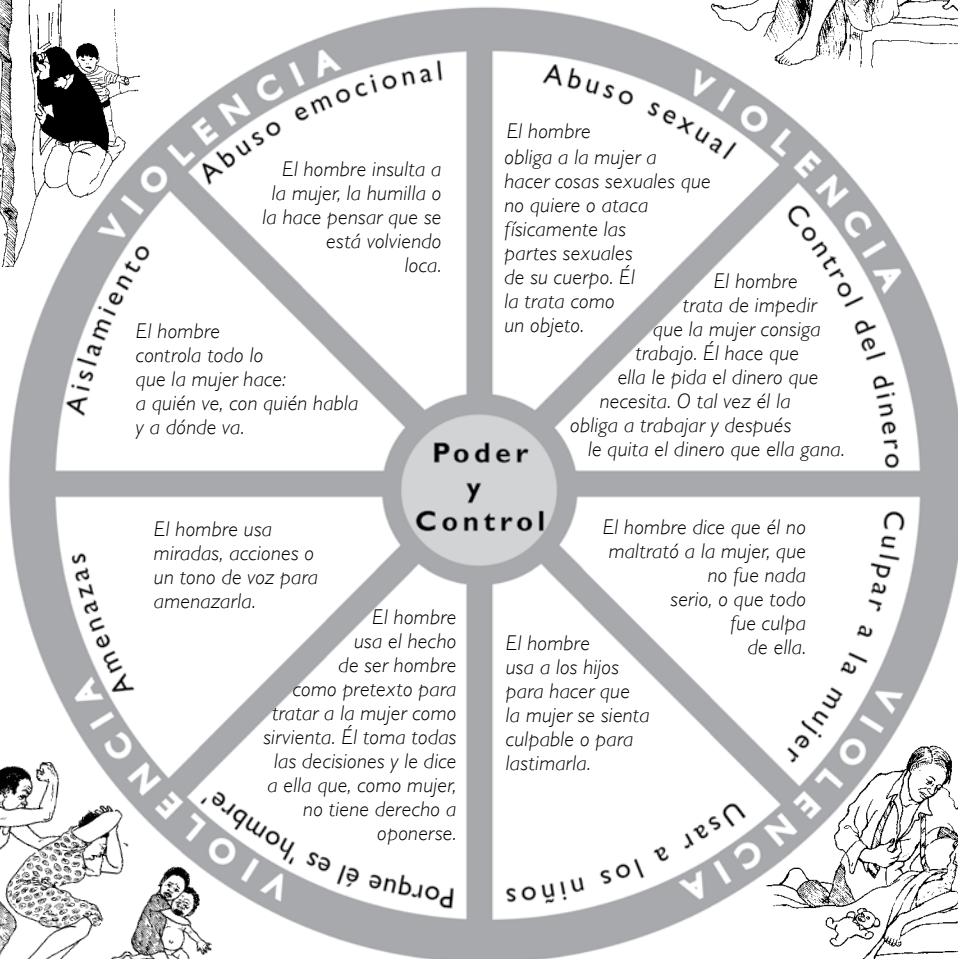
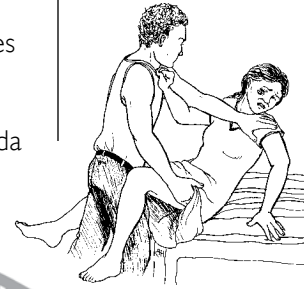
### 4. El hombre no sabe actuar de otras formas.

- Si el hombre ha observado a su padre o a otras personas reaccionar con violencia en situaciones difíciles o angustiantes, entonces puede que él nunca haya aprendido otras formas de comportarse.

Hay muchas maneras en que un hombre trata de ejercer poder sobre una mujer. Las palizas son sólo una de ellas. Pero todas pueden herir a la mujer.

Imagínes que el dibujo a continuación es una rueda. El poder y el control se encuentran en el centro de la rueda porque son las razones detrás de todas las acciones. Cada sección de la rueda es un tipo de comportamiento que un hombre puede usar para controlar a una mujer. La violencia es el contorno de la rueda: lo que la mantiene unida y le da fuerza.

## Tipos de violencia



### Un tipo de abuso muchas veces se convierte en otro

En muchos casos, después de algún tiempo, el abuso con palabras se vuelve abuso físico. Quizás al principio no sea obvio, pero puede que, poco a poco, el hombre empiece a empujar o a chocar contra la mujer 'accidentalmente', o que empiece a sentarse en el lugar donde ella generalmente se sienta, para que ella se tenga que mover. Si este tipo de comportamiento le da resultado, puede que vaya empeorando, hasta que él se vuelva violento. No todas las mujeres que sufren de otras formas de abuso también son golpeadas, pero todas las mujeres que son golpeadas han sufrido de otras formas de abuso.

## Señas de advertencia

► *No importa cuánto quiera usted a una persona. El amor no puede cambiar a alguien. Sólo la persona puede decidir cambiar.*

Cuando una relación abusiva se vuelve violenta, se vuelve más difícil huir de ella. Mientras más tiempo se queda una mujer, más la controla el hombre, y puede que ella pierda más la fé en sí misma. Ciertos hombres tienen una mayor tendencia a volverse violentos que otros. Hay ciertas señas que pueden indicar que un hombre se volverá violento. Si usted nota esas señas, y tiene forma de huir, considérela con cuidado.

Hágase estas preguntas:

- ¿Se pone él celoso cuando usted va a ver a otras personas o la acusa a usted de mentirle? Si usted nota que usted cambia su manera de ser para evitar que él se ponga celoso, él la está controlando.
- ¿Trata él de impedir que usted vea a sus amigos y a su familia, o de que usted haga cosas sola? No importa qué razón le dé. Él está tratando de impedir que usted reciba el apoyo de esas personas. Para él será más fácil maltratarla si usted no tiene otro lugar a donde ir.

*Estúpida. Te dije que no salieras, sobre todo cuando te ves tan fea.*



- ¿La insulta o se burla él de usted en frente de otras personas? Puede que usted empiece a creer lo que él le dice. Eso puede hacer que usted sienta que se merece que la traten mal.
- ¿Qué hace él cuando se enoja? ¿Rompe o avienta cosas? ¿Alguna vez la ha lastimado físicamente o ha amenazado con lastimarla? ¿Ha golpeado alguna vez a otra mujer? Todas esas cosas demuestran que él tiene dificultades para controlar la forma en que actúa.
- ¿Siente él que lo insultan diferentes personas que tienen autoridad, como sus maestros, jefes o su padre? Quizás él sienta que no tiene poder. Eso puede hacer que él trate de ejercer poder sobre otras personas en otras áreas de su vida, por medio de la violencia.

- ¿Dice él que el alcohol, las drogas o la tensión nerviosa son las razones por las cuales él actúa de la forma en que lo hace? Si él culpa a otras cosas, es posible que diga que la situación mejorará si él consigue un nuevo trabajo, si se mudan a otro lugar o si él deja de usar drogas o alcohol.
- ¿Le echa la culpa él a usted o a otras personas por la manera en que él actúa o niega él que está haciendo algo malo? Es menos probable que él quiera cambiar si piensa que la forma en que él se comporta es culpa de usted.

### Ciertas mujeres corren un mayor riesgo de sufrir el abuso

En muchas parejas, el hombre se vuelve violento por primera vez cuando la mujer se embaraza. Tal vez él sienta como si estuviera perdiendo el control porque no puede controlar los cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer. Tal vez él se enoje porque ella le está prestando más atención al bebé que a él, o porque quizás ella no quiera tener relaciones sexuales con él. Además, muchas parejas se preocupan aun más por el dinero cuando están esperando a un nuevo bebé.

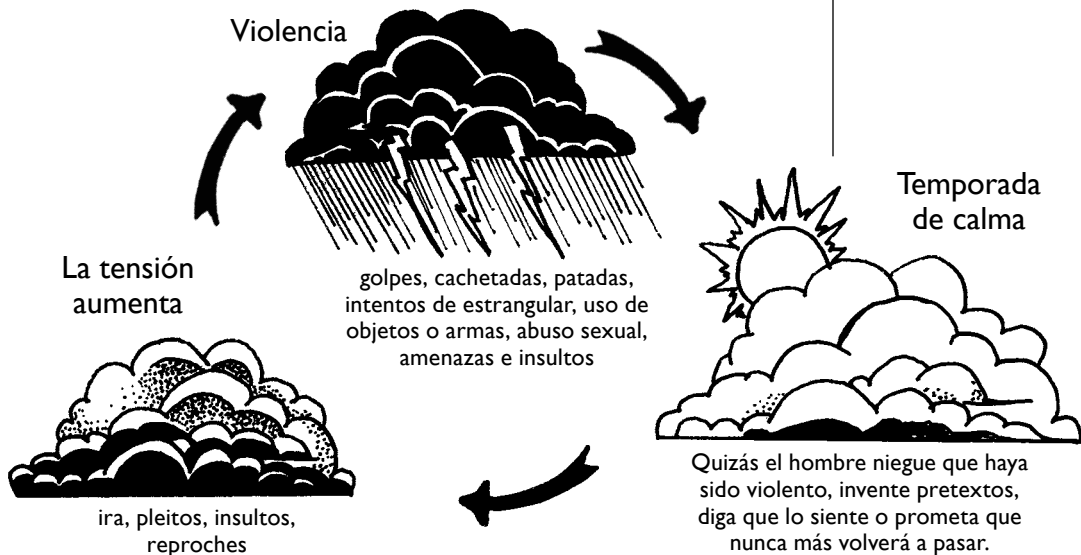


Las mujeres con discapacidad también corren un mayor riesgo de ser víctimas del abuso:

- Algunos hombres pueden sentir ira porque no consiguieron a una mujer 'perfecta'.
- Ciertos hombres piensan que es más fácil controlar a una mujer con una discapacidad porque quizás ella tenga más dificultades para defenderse.



**E**l primer ataque violento muchas veces da la impresión de ser un evento aislado. Pero muchas veces, después del primer ataque, se desarrolla este ciclo:



### El ciclo de la violencia

A medida que la violencia continúa, la temporada de calma se vuelve más y más breve para muchas parejas. A medida que la mujer va perdiendo su voluntad, el control del hombre sobre ella se vuelve tan completo, que él ya no tiene que prometer que las cosas mejorarán.

► Algunas mujeres tratan de provocar la violencia para que pase más rápidamente y la temporada de calma llegue más pronto.



## Los efectos dañinos de la violencia



salud mental



infecciones de transmisión sexual, 261  
VIH y SIDA, 283  
falta de deseo, 188

Cuando en un hogar, un hombre maltrata a su mujer, los niños creen que ésa es la manera en que hay que tratar a las niñas y a las mujeres.



La violencia no sólo lastima a las mujeres. También afecta a sus niños y a la comunidad entera.

### Mujeres

La violencia de los hombres puede producir en las mujeres...

- falta de ánimo o falta de valoración en sí misma.
- problemas de salud mental, como *ansiedad*, y problemas para comer y dormir. Para lidiar con la violencia, las mujeres pueden empezar a hacer cosas perjudiciales o precipitadas, como usar drogas, beber alcohol o tener muchos compañeros sexuales.
- mucho dolor y heridas graves: huesos rotos, quemaduras, ojos amoratados, cortadas, moretones, y también dolores de cabeza, dolor en la barriga y dolores en los músculos, que pueden durar por muchos años después del abuso.
- problemas de salud sexual. Muchas mujeres sufren de *malpartos* a causa de palizas durante el embarazo. Puede que también tengan embarazos no deseados, *infecciones de transmisión sexual* o VIH como resultado del abuso sexual. El abuso sexual muchas veces también produce temor a las relaciones sexuales, dolor durante las relaciones sexuales y falta de deseo sexual.
- la muerte.

### Niños

El que los niños vean a su madre sufrir a manos del abuso puede tener estos efectos:

- comportamiento agresivo—al copiar ellos la violencia. O tal vez se vuelvan muy callados y reservados para pasar desapercibidos.
- pesadillas y otros temores. Los niños cuyas familias son abusivas muchas veces no comen bien, crecen y aprenden más lentamente que otros niños, y tienen muchas enfermedades, como *asma* y dolores del estómago y de la cabeza.
- heridas y la muerte, si ellos también se vuelven víctimas de la violencia.

### Comunidad

En una comunidad, la violencia puede...

- hacer que el ciclo de la violencia continúe en las nuevas generaciones.
- seguir promoviendo la idea falsa de que los hombres son mejores que las mujeres.
- disminuir la calidad de vida de todos, porque las mujeres participan menos en la comunidad si la violencia las acalla o las mata.



## Por qué las mujeres se quedan con hombres que las lastiman

► Al preguntar por qué ella no se va, indicamos que, en nuestra opinión, la violencia es un problema personal que ella necesita resolver. La comunidad entera necesita ser responsable de la salud y del bienestar de cada uno de sus miembros.

Cuando la mayoría de las personas oyen que una mujer es víctima del abuso, lo primero que se preguntan es: “¿Por qué ella se queda?” Hay muchas razones por las cuales una mujer puede decidir quedarse con un hombre que la maltrata. Éstas incluyen:

- **Temor y amenazas.** Puede que el hombre le haya dicho: —Te mataré, mataré a tus hijos, mataré a tu madre...si tú tratas de irte. Quizás ella sienta que quedándose ella está haciendo todo lo posible por protegerse y proteger a los suyos.
- **Falta de dinero y falta de algún lugar a donde ir.** Esto es verdad sobre todo si él ha controlado todo el dinero y no ha permitido que ella vea a su familia y a sus amigos.
- **Falta de protección.** Puede que no haya nada que impida que él vaya tras de ella y la mate.
- **Vergüenza.** Puede que ella piense que de alguna manera ella es culpable de la violencia o que se la merece.
- **Creencias religiosas o culturales.** Tal vez ella piense que es su deber no deshacer su matrimonio, cueste lo que cueste.
- **Esperanzas de que él cambie.** Quizás ella sienta que ama al hombre y quiera que la relación continúe. Tal vez ella piense que hay alguna manera de ponerle fin a la violencia.
- **Sentimientos de culpabilidad por dejar a los hijos sin un padre.**

Pero tal vez sería mejor preguntar ¿por qué no se va **él**? Si preguntamos por qué no se va **ella**, indicamos que pensamos que el problema es de ella, y ella necesita resolverlo. Es incorrecto pensar que la violencia es sólo problema de ella.

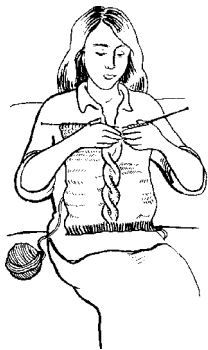
- La comunidad entera necesita ser responsable de la salud y del bienestar de cada uno de sus miembros.
- Es **el hombre** quien está cometiendo un crimen, ya sea al violar el derecho de la mujer de vivir sin que nadie la lastime o al matarla. Es necesario desafiar sus acciones y acabar con ellas.

## Qué hacer

► Piense en estas cosas aunque crea que la violencia no volverá a ocurrir.



Encuentre a alguien que pueda ayudarle a poner en orden sus sentimientos y a pensar en sus opciones.



¿Tiene usted habilidades que pueda usar para ganar dinero extra?

## HAGA UN PLAN DE SEGURIDAD

Una mujer no puede controlar la violencia de su compañero, pero sí tiene opciones en cuanto a la manera de responder a ella. Ella también puede hacer planes de antemano para escapar a un lugar seguro con sus hijos hasta que el hombre deje de actuar violentamente.

### La seguridad antes de que la violencia vuelva a ocurrir

- Pídale a alguien que viva cerca de usted que venga o que consiga ayuda si oye que usted está en problemas. Tal vez un vecino, uno de los hombres de su familia, o un grupo de hombres o mujeres pueda acudir a su ayuda antes de que su compañero la lastime mucho.
- Piense en una señal o en una palabra especial que sea una indicación para sus hijos o alguien más en su familia de conseguir ayuda.
- Muestre a sus hijos cómo llegar a un lugar seguro.

### La seguridad durante la violencia

- Si usted puede darse cuenta de que él va a estallar violentamente, trate de lograr que sea en un lugar donde no haya armas ni objetos que él pueda usar para lastimarla, y de donde usted pueda escapar.
- Use su juicio. Haga cualquier cosa que sea necesaria para hacer que él se calme y así usted y sus hijos no estén en peligro.
- Si usted necesita escaparse, piense en cómo podría hacerlo. ¿Cuál sería el lugar más seguro a donde ir?

### La seguridad cuando una mujer se prepara para irse

- Trate de ahorrar dinero de cualquier forma que pueda. Ponga el dinero en un lugar seguro (fuera de su casa) o abra una cuenta bancaria en su propio nombre, para que usted pueda volverse más independiente.
- Si puede hacerlo sin peligro, piense en otras maneras en que pueda depender menos de él, como por ejemplo, haciendo amigos, uniéndose a algún grupo o pasando más tiempo con su familia.
- Averigüe si hay asilos u otros servicios para mujeres que han sido víctimas del abuso. Hay lugares especiales en algunos pueblos y ciudades donde esas mujeres y sus hijos pueden quedarse por algún tiempo. Antes de escaparse, averigüe si hay algún lugar así al cual usted pueda llegar.
- Pregunte a parientes o a amigos en quienes usted confíe, si podría quedarse con ellos o si podrían prestarle dinero. Asegúrese de que no vayan a decirle a su compañero lo que usted les pidió.
- Haga copias de sus documentos importantes, como su identificación o las cartillas de vacunación de sus hijos.
- Deje dinero, copias de sus documentos y ropa extra con alguien de confianza para que usted pueda escaparse en cualquier momento.
- Si puede hacerlo sin peligro, practique con sus hijos su plan de escape para asegurarse de que funcione. Asegúrese de que los niños no hablen con nadie al respecto.

**SI USTED SE VA**

*Yo quería escaparme de mi esposo, pero no tenía dinero propio. Así que mi tía me dejó que le ayudara a vender cosas en el mercado. También gané un poco de dinero cuidando a niños. En 2 años logré ahorrar lo suficiente. Así que un día cogí a mis hijos y me fui. A veces es difícil vivir de lo que gano, pero no tan difícil como tener que vivir con tantas palizas.*

Si usted decide irse, necesitará estar preparada para algunas de las dificultades a las cuales se enfrentará:

**Su seguridad.** La temporada más peligrosa para una mujer es después de escaparse. El hombre ha perdido el control sobre ella y generalmente hará cualquier cosa por recobrarlo. Incluso, puede que él trate de cumplir sus amenazas de matarla. Ella deberá asegurarse de estar en un lugar seguro que él desconozca o donde ella esté protegida. Ella no deberá decirle a nadie dónde está. Él podría forzar a alguien a decírselo.

**Sobrevivir por sí misma.** Usted tendrá que encontrar alguna manera de ganarse la vida y mantener a su familia. Si puede quedarse con amigos o parientes, use ese tiempo para ampliar su educación o para adquirir destrezas para algún oficio. Para ahorrar dinero, tal vez usted pueda compartir un lugar para vivir con otra mujer que también haya sido víctima del abuso.

**Sus sentimientos.** Tal vez usted sienta que no puede enfrentar todas las cosas que necesita hacer para crearse una nueva vida. Quizás usted se sienta asustada y sola porque no está acostumbrada a estar sin su pareja en un lugar extraño. Puede que extrañe a su compañero—sin importar lo que él le haya hecho. Cuando las cosas le parezcan muy difíciles, quizás usted no se acuerde de qué tan mal la pasaba antes de irse. Dese tiempo para lamentar la pérdida de su compañero y de su vida anterior. Pero trate de ser fuerte. Vea si puede encontrar a otras mujeres que estén en la misma situación que usted. Juntas ustedes pueden apoyarse.

**P**ara lograr cambios, la gente necesita dejar de pensar que la violencia en contra de las mujeres es culpa de las mujeres o simplemente que 'así es la vida'. He aquí algunas ideas que podrían ayudarle a acabar con la violencia en su comunidad.

**HABLE DEL PROBLEMA**

El primer paso que hay que tomar para derrotar el abuso, es hablar acerca de él. Trate de encontrar a otras mujeres que tengan los mismos problemas con hombres violentos y abusivos, e intercambien ideas. Encuentre a hombres que piensen que está mal ser violento. Consiga que en su comunidad se hable abiertamente de la violencia. Consiga que sea algo que la gente considere que es malo.



cómo crear un grupo de apoyo

**La lucha por el cambio**

► ¡Tenga cuidado! En algunos lugares puede ser peligroso combatir la violencia.

## ESTABLEZCA SERVICIOS PARA MUJERES QUE HUYAN

- Establezca un asilo o un refugio tan pronto como sea posible. Éste debe ser un lugar secreto y escondido.



- Obtenga apoyo—sobre todo de organizaciones más grandes y poderosas. Por ejemplo, averigüe si en su país hay una red de organizaciones de la salud que pueda prestar ayuda. Busque apoyo también de personas que son respetadas por la comunidad entera. Consiga que se involucren tantos hombres como sea posible.
- Ayude a las mujeres a entender sus derechos legales. Tal vez haya leyes especiales sobre las familias y la violencia que las mujeres puedan usar.

- Encuentre formas de enseñarles nuevas destrezas a las mujeres para que tengan alguna forma de ganarse la vida.

## USE LA PRESIÓN SOCIAL

¿Cuáles son las presiones que evitan que la gente en su área haga las cosas que la mayoría cree que están mal? En algunos lugares es la policía. En otros puede ser el ejército, la familia o la religión. En la mayoría de los lugares, es una combinación de estas cosas.

*En algunas comunidades de Centroamérica, los hombres patrullan las comunidades para dar advertencias de ataques y para proteger a la gente contra crímenes.*

*En estas comunidades, no se tolera la violencia en contra de las mujeres. Si a un hombre lo descubren golpeando a su mujer, él sabe que los demás hombres del pueblo lo castigarán.*

Anime a los líderes de la comunidad y a otros hombres a decir en público que se oponen a la violencia en contra de las mujeres y a mostrar que desaprueban a los hombres que golpean a las mujeres. Trate de usar todas las presiones que funcionan donde usted vive para evitar que los hombres maltraten a las mujeres.

En algunos países, las mujeres se han organizado para hacer que se aprueben leyes que castigan a los hombres que maltratan a sus esposas. Pero las leyes no siempre funcionan bien para las víctimas del abuso. En algunos lugares, no se cuenta con la ayuda de la gente encargada de ver que las leyes se cumplan: en particular, la policía, los abogados y los jueces. Pero, si donde usted vive, el sistema legal y la policía sí se encargan de proteger a las mujeres, trate de aprender todo lo que pueda sobre las leyes y sobre los derechos de las mujeres.

Enséñeles a sus hijos a vivir sin violencia. Usted puede luchar por el cambio en su hogar ayudando a sus hijos a encontrar maneras pacíficas de resolver sus problemas. Enséñeles a sus hijos varones a respetarse a sí mismos y a respetar a las mujeres y a las niñas.

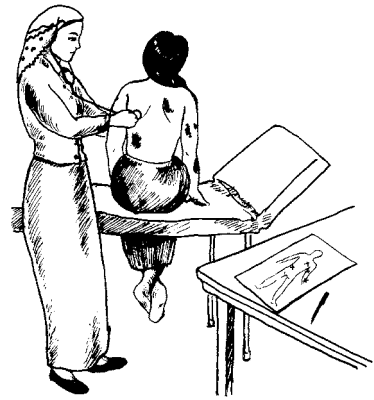


Los trabajadores de salud pueden jugar un papel más activo para ponerle fin a la violencia en contra de las mujeres. No basta con sólo encargarse de las heridas de una mujer.

**Cuando examine a una mujer, esté pendiente de las señas del abuso.**

Los hombres muchas veces golpean a las mujeres en lugares donde no se notan las marcas. A veces las mujeres que han sido golpeadas se visten de formas que ocultan sus heridas. Como trabajador de salud, usted es una de las pocas personas que ve las partes privadas del cuerpo.

Si usted nota una marca, una cicatriz o un moretón sospechosos, pregúntele a la mujer qué le pasó. O si una mujer acude a usted con dolor, sangrado, o huesos rotos u otras heridas, pregúntele si alguien la golpeó. Recuerde que muchas mujeres que han sido golpeadas dirán que se lastimaron accidentalmente. Asegúrele a la mujer que usted no hará nada que ella no quiera que haga.



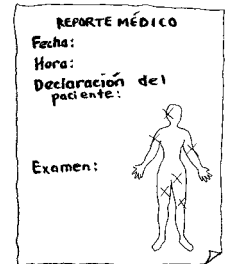
**Palabras al trabajador de salud**

**Apunte todo.** Cuando usted atienda a una mujer que ha sido golpeada, dibuje el cuerpo por delante y por detrás y marque los lugares de las heridas.



Apunte el nombre de quien la haya golpeado. Trate de averiguar cuántas veces más ha sucedido lo mismo. Pregunte si otros miembros de la familia, como sus hermanas o sus hijos, también han sido maltratados. Si ella está en peligro, ayúdele a decidir qué quiere hacer. Ya sea que ella quiera huir o no, usted puede ayudarle a hacer un plan de seguridad. Si ella quiere acudir a la policía, vaya con ella. Usted puede ayudar a que tomen en serio

su denuncia (y que la policía misma no abuse de ella). Además, usted puede ponerla en contacto con otras mujeres que también han sido maltratadas. Juntas, tal vez ellas puedan encontrar soluciones.



► Para información sobre cómo tratar las heridas de una mujer, vea **Donde no hay doctor** u otro libro de medicina general.

**¿Qué recursos hay para las víctimas del abuso? Busque...**

- asistencia legal
- proyectos para mujeres para ganar dinero
- programas de alfabetización para adultos, u otros servicios de educación
- asilos
- servicios de salud mental

**Ayude al hombre.** En algunas comunidades, hay hombres que han formado grupos para ayudar a otros hombres a dejar de usar la violencia. Mediante discusiones y 'sociodramas', estos grupos ayudan a los hombres a aprender nuevos modos de expresar sus sentimientos y de controlar su comportamiento. Pida a líderes religiosos y comunitarios que ayuden a establecer uno de estos grupos y a convencer a todos los hombres de que es su responsabilidad acabar con la violencia en contra de las mujeres.

► Ayude a su comunidad a darse cuenta de los efectos dañinos de la violencia.