

¿Y qué relación tiene la no violencia con el cuidado del otro y la otra?

Estamos acostumbrad@s a pensar que la violencia es sólo física y visible, pero existen otras violencias que son más difíciles de reconocer.

Las violencias pueden ser:

Física

A través de maltrato ejercido directamente sobre el cuerpo.

Ejemplo: golpes, empujones y patadas.

Sexual

Ejercidas a través de contactos sexuales no consentidos mediante condiciones de amenaza, intimidación y manipulación.

Psicológica

Se presenta a partir de comportamientos y expresiones verbales que humillan, señalan e invalidan sentimientos, emociones, cualidades y en general la identidad de la otra persona Ejemplos: insultos, burlas e indiferencia.

Económica y patrimonial

Se relaciona con la restricción de bienes, documentos personales y recursos para la satisfacción de necesidades de la otra persona. Ejemplo: Restricción del manejo del dinero en el hogar.

¡La violencia contra las mujeres es violencia contra el territorio!

Las violencias ejercidas en los espacios más próximos como los hogares y los escenarios comunitarios no se presentan de manera repentina, van creciendo en la medida en que se traspasan continuamente límites de respeto hacia la vida y la integridad de la otra persona.

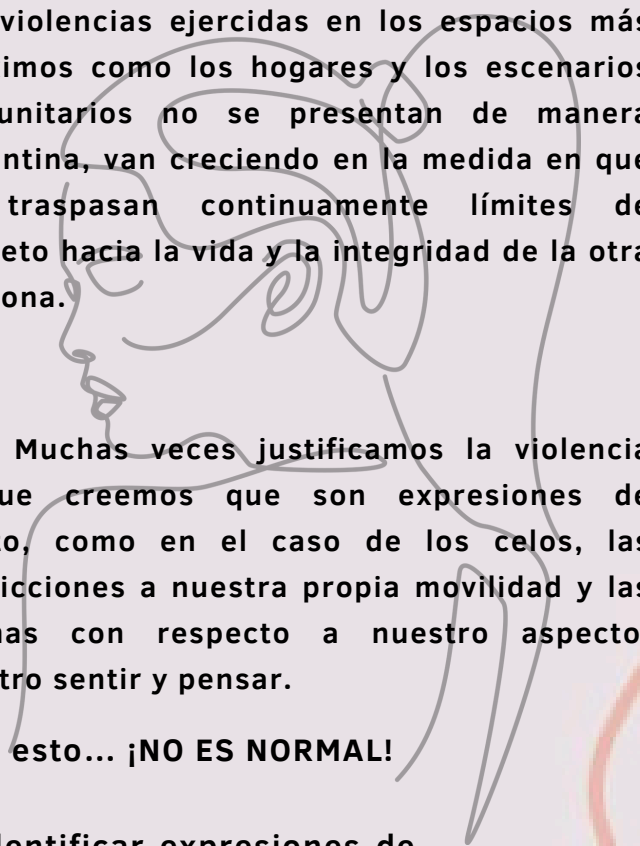
OJO: Muchas veces justificamos la violencia porque creemos que son expresiones de afecto, como en el caso de los celos, las restricciones a nuestra propia movilidad y las bromas con respecto a nuestro aspecto, nuestro sentir y pensar.

Pero esto... ¡NO ES NORMAL!

Al identificar expresiones de violencia que te crean malestar, confusión, miedo y/o incomodidad...

RODÉATE, NO TE CULPES, HÁBLALO EN CONFIANZA, NO TE LO GUARDES.

¡DENUNCIA!



Hablando de género en comunidad

Reflexiones sobre identidades de género e igualdad para el fortalecimiento comunitario



Con el apoyo de:



Fastenaktion
Action de Carême
Azione Quaresimale

25 de noviembre Día Internacional
de la Eliminación de la Violencia
Contra la Mujer

CONOCER - NOS para ORGANIZARNOS



Hablar de género dentro de la comunidad, **NO ES SÓLO HABLAR DE MUJERES** como comúnmente se cree; hablar de género implica reconocer que la manera como nos relacionamos entre nosotr@s, en nuestros espacios más cotidianos como la casa o la vecindad, influye en la manera como nos relacionamos con el territorio.

Tod@s Somos un tejido de historias sentires y relaciones, por ello, aquello que le pasa a un@ de nosotr@s, afecta al otr@ y la violencia ejercida en espacios como el hogar, por ejemplo, afecta el buen vivir de **NUESTRA** comunidad.

¡No, la ropa sucia no se lava en casa!



RE- Conocernos colectiva y afectivamente desde el autocuidado

Tejer con hilos fuertes la comunidad y la defensa de los territorios sólo es posible cuando hacemos parte del colectivo reconocemos quiénes somos y nos sentimos reconocid@s y apreciad@s por los demás.



Pero...

¿Qué es reconocerse y ser reconocido?

- 1 Saber lo que me gusta y lo que no y que l@s demás respeten eso.
- 2 Reconocer que tengo habilidades, cualidades y que l@s demás resaltan esos aspectos positivos en mí.
- 3 Valorar que desde nuestras diferencias podemos relacionarnos sanamente.
- 4 Entender que hombres y mujeres en nuestra diversidad tenemos los mismos derechos y por lo tanto ninguno es superior al otr@.



¿Y por qué el autocuidado es tan importante para nosotr@s?

El autocuidado son todas aquellas acciones que realizamos para garantizar nuestro propio cuidado. Estas acciones pueden ser:

Personales:
En cuanto al cuidado de mi cuerpo como primer territorio, tanto mi cuerpo físico como mis emociones e ideas.

Sociales:
En cuanto a la forma como me relaciono con l@s demás de una manera sana, respetando mis límites, mi identidad y mis decisiones.



¿Por qué el auto cuidado es tan importante para fortalecer la comunidad y el territorio?

Porque sólo si estamos bien con nosotr@s mism@s podemos relacionarnos armónicamente con l@s demás y con nuestro entorno. Como parte de un tejido, nos permite hacer conciencia de lo importante que es trabajar en colectivo para defender lo **PROPIO**, nuestra tierra, nuestras semillas, nuestros alimentos, nuestras creencias y nuestra vida.