

A close-up photograph of a person's hand resting on a large, bright red heart graphic. The heart is superimposed over a white and grey patterned background. The person's hand is positioned in the upper left quadrant, with fingers slightly spread, resting on the top edge of the heart. The overall image conveys a sense of care and support.

Manual para vecinas y vecinos

*Mi vecina vive una situación de
violencia doméstica: ¿Qué decirle?
¿Qué hacer? ¿Cómo ayudarla?*



Colectivo La Pitanga

Manual para vecinas y vecinos



Colectivo La Pitanga

Vecinas y vecinos por una vida libre de violencia

Manual para vecinas y vecinos

*Mi vecina vive una situación
de violencia doméstica:
¿Qué decirle? ¿Qué hacer?
¿Cómo ayudarla?*

Esta guía es el resultado de una alianza entre Cooperativa Comunidad del Sur, Centro Ecológico y Colectivo La Pitanga, Vecinas y vecinos por una vida libre de violencia.

Comité de Redacción:

Gabriela Carrier y Claire Niset.

Ilisis Chaparro y Gabriela Casas aportaron su visión de agentes comunitarias capacitadas en Violencia Doméstica.

La publicación de este manual fue posible gracias al apoyo de la Red Tierra del Futuro - Framtidsjorden.

Foto de tapa: Virginia Martinez

Fotos inicio de capítulos: Erik Arremy

Foto de contratapa: Claire Niset

Diseño y diagramación: Natalia Valenti

Toda reproducción en su integralidad o en partes es posible mientras se cite la fuente.

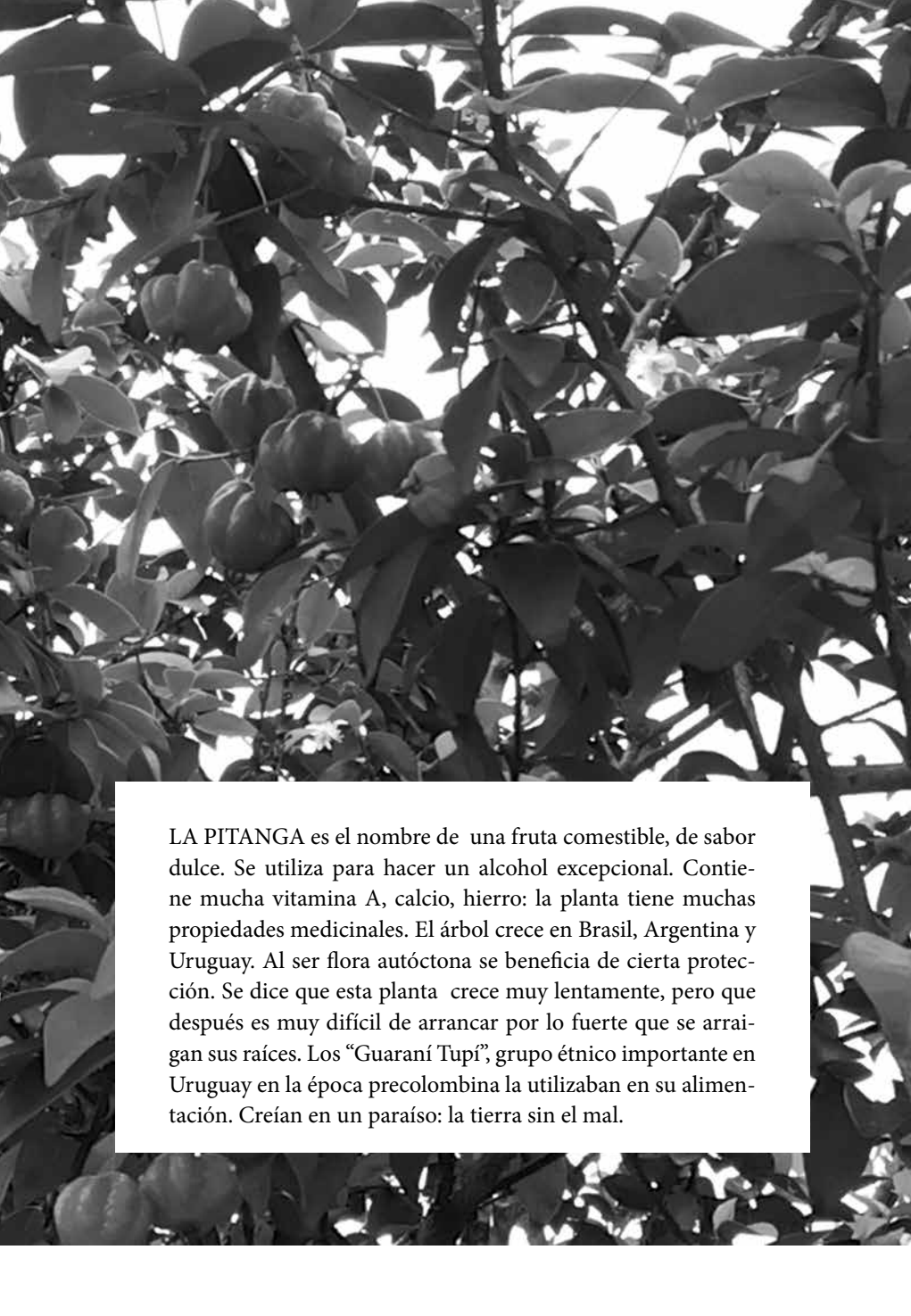
Para simplificar la lectura de este documento optamos por utilizar en prioridad el femenino en la medida que las mujeres son ampliamente mayoría en nuestro colectivo y porque en los barrios son en general mujeres las que cumplen con las tareas de cuidado, incluido el cuidado de las vecinas en situación de violencia doméstica.

Agradecimientos

Agradecemos con el más profundo respeto y cariño el aporte de nuestras vecinas que se animaron a compartir sus sentires y vivencias, haciendo posible esta publicación.

Un agradecimiento particular a las integrantes del Colectivo la Pitanga por su lectura previa, sus comentarios constructivos y su compromiso.

*Montevideo 25 de noviembre de 2015.
Villa García - Km16 - Punta de Rieles, Uruguay.*

A black and white photograph of a tree, likely a pitanga tree, with many small, round fruits hanging from the branches. The leaves are dark and dense, and the fruits are lighter in color, possibly green or yellow. The background is bright, suggesting a sunny day.

LA PITANGA es el nombre de una fruta comestible, de sabor dulce. Se utiliza para hacer un alcohol excepcional. Contiene mucha vitamina A, calcio, hierro: la planta tiene muchas propiedades medicinales. El árbol crece en Brasil, Argentina y Uruguay. Al ser flora autóctona se beneficia de cierta protección. Se dice que esta planta crece muy lentamente, pero que después es muy difícil de arrancar por lo fuerte que se arraigan sus raíces. Los “Guaraní Tupí”, grupo étnico importante en Uruguay en la época precolombina la utilizaban en su alimentación. Creían en un paraíso: la tierra sin el mal.

Presentación del Colectivo la Pitanga

El gran desafío del Colectivo la Pitanga, vecinas y vecinos por una vida libre de violencia, es fortalecer los vínculos barriales para lograr construir relaciones de equidad mano a mano con mujeres y varones de nuestro territorio.

Pensamos que crear, cuidar y alimentar el tejido social aporta a una mejor convivencia entre vecinas y vecinos, mejora la calidad de vida, la inclusión social y la seguridad, es “generadora de unidad”, pero no es para nosotras una finalidad en sí misma.

Es una ESTRATEGIA consciente y buscada para construir juntas mecanismos de respuestas y propuestas a las problemáticas que encontramos. Una de ellas es la violencia de género, la violencia que las mujeres bajo diversas formas viven por el solo hecho de SER MUJER.

Partimos del postulado de que LOS ESPECIALISTAS del territorio son sus habitantes, mujeres y varones, y con ellos, las técnicas que comparten su cotidianeidad, desde la pertenencia y el cariño por su barrio. Son ellos quienes conocen los secretos, historias, trayectorias, fracasos y características del barrio y de los sub-barrios. Que conocen sus necesidades. Consideramos que su voz debe ser el cimiento de las políticas sociales implementadas en sus territorios. De eso se trata cuando hablamos de construir y ejercer ciudadanía.

El Colectivo La Pitanga es un Colectivo totalmente independiente, tanto a nivel político partidario, como filosófico y religioso. El cambio social que buscamos rompe con el esquema del modelo patriarcal dominante, con el profundo desequilibrio que existe todavía en cuanto a las relaciones de poder Varón-Mujer, en todos los ámbitos de la vida pública y privada.

Nos interpela lo humano, nos anima el compartir saberes y vivencias en la mayor horizontalidad posible, reconociendo en la otra y el otro su potencia. En esta apuesta incluimos a los varones, las niñas y los niños (nuestras Pitanguitas). También a los adultos mayores de la policlínica de nuestro barrio, integrados en el grupo Las Margaritas, que nos acompañan con su experiencia y sabiduría.



Colectivo La Pitanga

Vecinas y vecinos por una vida libre de violencia

Información de contacto: www.pitangamujer.blogspot.com

En Facebook: *La pitanga colectivo* - E-mail: colectivolapitanga@hotmail.com

Para escuchar y ver el video clip www.youtube.com *Nordeste cumbia de la pitanga*

Consultas individuales: viernes de 13 hs a 17hs. en Policlínica Don Bosco Ruta 8 km 16.

¿Porqué esta guía? y ¿Para quién?

Esta guía es para Iلسis, Sandra, Lourdes, Gabriela, Cristina, Alicia, Valeria, Adrián y para todas esas personas quienes, como ellas, se convirtieron en agentes multiplicadores, luchadoras incansables de equidad y de los derechos humanos. Para ellas, nuestras vecinas, quienes aportan desde sus saberes y sus vivencias a la construcción de un barrio más solidario.

Esperemos que esta guía aporte las herramientas para brindar una primera atención en violencia doméstica (VD) desde su lugar de vecinas y las ayude a hacer una derivación eficiente. Que las fortalezca para sentirse habilitadas a escuchar, sugerir y acompañar.

La violencia de género es un tema que nos involucra a todas y todos, organizaciones barriales, instituciones del Estado, profesionales, ciudadanas y ciudadanos.

Personas, mujeres y varones, quienes en el día a día cruzan vecinas en situación de VD, porque viven en la puerta de al lado, van a buscar como ellas sus hijos a la escuela, esperan en la misma sala de la policlínica, etc. Juegan un papel fundamental en el proceso de salida de la violencia. El paso siguiente, depende muchas veces, de una palabra, de un acercamiento cuidadoso, de un acompañamiento respetuoso.

El Colectivo la Pitanga concentra sus esfuerzos en reunir mujeres y hombres alrededor de un mismo lema “Yo digo NO a la violencia de género. ¿Y vos? Compromiso de nuestro barrio”.

Para introducir el tema

“32... 33... 34... mujeres muertas desde el inicio del año por violencia machista, sea doméstica o no. Estamos en Uruguay, 2015.

Y nos preguntamos: ¿Cómo fue la vida de estas Mujeres? ¿Cuántos dolores e intentos desesperados para terminar con la violencia? ¿Recibieron algún tipo de ayuda? ¿Cuándo? ¿De quién? ¿Cómo?

Pedir y recibir ayuda implica, de entrada, que quien está sufriendo en su cuerpo y su corazón el maltrato, las humillaciones, los rechazos y abusos, tenga todavía esa dosis mínima de autoestima que la habilite a decir y decirse. Esa confianza básica en los demás que la lleve a buscar en ese otra, esa otro, un poco de compasión, de empatía, de escucha. Que la impulse a animarse y arriesgarse al juicio, al rechazo, al “te lo buscaste”. Pero no alcanza.

Es primordial que, de esas personas de las cuales pienso que puedo esperar ayuda - entorno familiar, vecinas, institución - yo tenga la convicción de que “pueden” ayudarme, más allá de las buenas intenciones. ¿Qué mujer se va exponer y desnudarse, si tiene la íntima convicción de que, al contrario, nadie puede nada, que los problemas los debe resolver sola?

Cuando desde niña, una mujer aprendió a “arreglarse sola”, porque no fue escuchada, cuando denunció un abuso y la trataron de mentirosa, de sucia, porque nadie la apoyó cuando lo necesitaba, porque nadie supo acercarse, abrazarla, porque la traicionaron, la lastimaron, la dejaron tirada en lugar de acunarla... y bien o mal sobrevivió, vivió, es difícil entregarse.

¿Qué “cosita mágica” en ese panorama muy oscuro, podría reanimar las cenizas de la esperanza? ¿Dónde está la chispa que la autorizará de nuevo a confiar en un vínculo para dejarse guiar? La confianza se merece, se crea, se construye paso a paso, encuentro a encuentro... Cuando se siente que hay alguien ahí del otro lado con intención de ayudar y “sabiduría” de cómo hacerlo...

En ese camino hacia la esperanza de un cambio, la esperanza de una vida libre de violencia, el papel de la vecina es clave: su compasión, su cariño y su respeto harán la diferencia.

25 de noviembre de 2015,

Claire Niset y Gabriela Carrier, coordinadoras del Colectivo La Pitanga.

CAPÍTULO 1:



ENTENDER

Con cabeza y corazón

“Tuve que tocar fondo para decirme: esto es mi vida y yo me quiero, fue un largo proceso”.

Leonor, 4 años participando en el grupo solidario del Colectivo la Pitanga.

A la hora de ayudar a una mujer en situación de Violencia Doméstica es fundamental ENTENDER. Sin comprensión de la problemática, se corre un gran riesgo de “meter la pata”. Entonces, la primera herramienta que tenemos es nosotras mismas, en ese proceso de esforzarnos en entender qué es la violencia doméstica, por qué es tan difícil para algunas mujeres salir de esa situación. Entender que no se trata de falta de “voluntad”, ni de “pasividad”, ni mucho menos de sentir “gusto por los golpes”.

1.1. ¿Qué es la violencia doméstica?

Palabras claves: Poder - Dominación - Control - DESIGUALDAD.

A pesar del esfuerzo constante de denuncia y lucha contra la violencia hacia la mujer por parte del Movimiento de mujeres desde los años 70 en el mundo, y en Uruguay más fuertemente después del regreso de la democracia, hoy en día subsisten interpretaciones erróneas de lo que significa “vivir violencia doméstica”.

Hay **violencia doméstica** cuando una relación afectiva entre dos personas es una relación de **dominación**, en la cual una de las personas instala y mantiene su poder, asegurándose de que la otra no lo abandonará. Cuando existe un desequilibrio o **asimetría de poder** en la relación: uno, en general el varón por una cuestión de género (ver más adelante el capítulo Género, pág. 21), se siente dueño de la vida de la otra persona y habilitado por la cultura a usar su fuerza para restaurar, mantener o reforzar su dominio y su **control**.

Podemos hablar de **un proceso de dominación** porque se instala a lo largo de la relación, los hechos de violencia se repiten en el tiempo, alternando con momentos de calma. El alcohol, las drogas, el estrés, la falta de trabajo son factores detonantes, pero no la causa. La violencia se encuentra en todas las clases sociales.

Dice el artículo N° 2 de la ley Uruguaya 17.514 de Violencia Doméstica:

“Constituye violencia doméstica toda acción u omisión, directa o indirecta, que por cualquier medio menoscabe, limitando ilegítimamente el libre ejercicio o goce de los derechos humanos de una persona, causada por otra con la cual tenga o haya tenido una relación de noviazgo o con la cual tenga o haya tenido una relación afectiva basada en la cohabitación y originada por parentesco, por matrimonio o por unión de hecho.”

La violencia tiene sus raíces en una cultura patriarcal, machista, que no otorga los mismos derechos y oportunidades a las mujeres y a los varones, y que distribuye el poder según las relaciones de género, entramando así un ordenamiento social donde se determinan relaciones de jerarquía y subordinación. Según este orden, las mujeres se encuentran en la esfera pública (trabajo, instituciones) y privada (familia, relaciones afectivas), en una posición subordinada frente a los hombres. Es así como la mujer está más expuesta que el varón a vivir una situación de dominio, de violencia doméstica. La violencia de género es la violencia que se vive por SER MUJER.

No descartamos el impacto de la historia personal, de la dinámica psico-emocional de cada persona y cómo eso influye en las elecciones que hace en la vida. La mirada que tenemos sobre la problemática de violencia doméstica, por ser una problemática compleja, tiene que ser desde muchos enfoques: psicológico, social, cultural, y político. Nosotras privilegiamos, como marco de análisis, la perspectiva de género sin excluir las otras miradas.

El objetivo de la violencia doméstica es controlar, colocar al otro como un objeto de mi deseo, de mis decisiones, de mi propiedad.

1.2. ¿Cómo se diferencia la violencia doméstica de un problema familiar, de una pelea conyugal?

“¿Cómo se toman las decisiones en casa? Juntos, sí. Con mi marido siempre hablábamos...” (Queda pensando)...
“Pero después hacía exactamente lo que él quería...”

“Yo estoy al límite de cometer una locura”

Fabiana, 5 hijos, 23 años de pareja.

Una relación de pareja, de relativa igualdad, se basa en acuerdos explícitos o implícitos que se concluyen entre los integrantes para dar respuesta a la pregunta:

«¿Cómo crear su propio espacio, su territorio, respetando el territorio de cada uno?». Ese difícil equilibrio se construye día a día y pueden surgir desacuerdos sobre algunos temas y una dificultad compartida para resolver los conflictos que implican. En ese tipo de situación la mujer como el varón suele ser tanto agresor-a como víctima, hay una lucha por el poder de ambos: es lo que se llama violencia cruzada.

El objetivo en ese contexto de “conflicto conyugal” no es tener el poder sobre la otra persona, pero sí el poder sobre el tema en discusión, el deseo de convencer al otro de que tengo la razón. Los integrantes en general, no van a utilizar las agresiones para inferiorizar al otro, pero recurren a argumentos para ganar la posición a su favor. Los desacuerdos se manifiestan con agresividad y agresiones expresivas. El conflicto es inherente a la condición humana y su resolución permite nuevas oportunidades de interacción y comunicación entre las personas

Sirve diferenciar lo que es la agresividad, la agresión y la violencia:

- La agresividad nos sirve para defender nuestro territorio y nuestros derechos. Es necesaria para sobrevivir. Es la fuerza de construcción y de definición del individuo. Cada una/o la utiliza para cambiar y actuar sobre su entorno natural y social, para satisfacer las necesidades y deseos personales o colectivos. Está relacionada con la potencia de la persona y, por lo tanto, es positiva y necesaria para la vida.
- Las agresiones expresivas surgen como una descarga de la tensión generada por la ira o la frustración (gritos, insultos, llantos). Los actores son capaces de reconocer la existencia del conflicto porque han logrado cierta concientización del daño que les ha producido.
- La violencia (agresiones instrumentales) es el conjunto de conductas destinadas a obtener el **control** y la **dominación** sobre otras personas mediante la utilización de determinados procedimientos que ocasionan daño o perjuicio y que exponen a la víctima a riesgo de vida (golpes, quemaduras, amenazas con armas, estrangulaciones, etc.)

La violencia hace daño a la autoestima y la confianza en sí misma. **La violencia doméstica pone la vida de la víctima en situación de riesgo:** genera enfermedades crónicas, miedos y angustias extremas, anula los derechos, paraliza y aísla. En el 2015 terminó con la vida de más de 30 personas, más de 30 femicidios.

*“Soy una ex mujer golpeada que salió libre,
no me llevo a matar” - Valentina, 28 años.*

Analizar el contexto relacional en el cual se dan los hechos de violencia (¿es una relación de equilibrio de poder o de asimetría de poder entre las personas?) nos ayudará a comprender si es o no una situación de violencia doméstica. Nos permitirá valorar el nivel de riesgo, entender a la víctima y el por qué le es tan difícil salir del círculo de la violencia cuando una se siente permanentemente bajo el dominio y control de su pareja.

De no tomar en cuenta el contexto de la relación, se caería en el riesgo, como lo escuchamos cada vez más, de decir que los hombres son víctimas de violencia doméstica tanto como las mujeres. Afirmar eso es peligroso: le saca importancia a la violencia que viven las mujeres, invisibiliza las inequidades de género y minimiza una problemática sinónimo de pandemia a nivel mundial.

[Ver Capítulo 2.1.2, pág. 56]

1.3. ¿Cómo es tu relación?



1.4. Género

Cuando nacemos y desde antes de nacer, nuestros padres y nuestro entorno más cercano, con los que vamos a convivir, «el bajo techo», van a tener expectativas, sueños, proyectos y exigencias diferentes según el **sexo biológico** que tenemos. Porque no se espera lo mismo de una niña y de un niño en cuanto a sus características psicológicas y personales, sus actitudes, su rol, las tareas que tiene que cumplir, su desempeño en la vida privada y pública. Se va a marcar bien esa diferencia al vestir a los niños de color celeste y a las niñas de color rosado. El conjunto de las características, roles y estereotipos asignadas según el sexo biológico, es lo que llamamos el **«género»**. Es una construcción social, depende del lugar físico (país, pueblo), de la época en la cual vivimos y de la clase social a la cual pertenecemos. No es lo mismo “ser mujer” en Uruguay o “ser mujer” en la China, “ser mujer” en el siglo 18 y en 2015, “ser varón” si vivís en clase social alta o si naciste en una familia pobre.

Aprendemos a «ser mujer» y a «ser varón», por ejemplo, a través de los juegos y juguetes que son diferentes según si somos niña o niño. A grandes rasgos, los de niñas orientados a ser para otros, cuidar y ser bella, con el mínimo desarrollo físico, los de los varones a competir y dominar, con el máximo estímulo físico y ser con otros. De la misma forma que aprendimos cuál es nuestro rol en la sociedad, cómo tenemos que sentir, vivir y actuar, lo podemos cuestionar, desaprender y hacer nuevas elecciones conscientes para sentirnos más libres para criar niñas y niños más felices.

Aprendemos también desde la infancia, a través del proceso de socialización (guardería, escuela, vida social, medios de comunicación, etc.), que lo relacionado con lo masculino tiene más valor que lo relacionado con lo femenino por ejemplo a nivel laboral vemos que por una misma tarea la mujer, en Uruguay, gana 26.3 % menos que el varón. Aprendemos que la construcción del género implica la construcción de relaciones de inequidades y de desequilibrio de poder.

Ha sido el movimiento feminista el que puso de manifiesto que toda relación varón - mujer en nuestra cultura conlleva también relaciones de PODER.

El desarrollo de actitudes de comprensión, tolerancia y cuidado de las necesidades de los demás antes que las propias por parte de las mujeres son socialmente valoradas como expresión “natural” de lo femenino, cuando en realidad, son conductas enseñadas, aprendidas e impuestas a través del control social. Aprendemos también que el varón es “naturalmente” violento y puede-debe utilizar la fuerza para mantener su posición de poder.

En nuestra cultura patriarcal, todo condiciona a las mujeres a ocupar una posición de sumisión y de dependencia, cuando todo condiciona a los varones a ocupar una posición de poder y de dominación.

1.4.1. LA SOCIALIZACIÓN

Es el proceso mediante el cual el ser humano aprende, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medioambiente y los integra a la estructura de su personalidad.

1.4.2. SISTEMA SEXO Y GÉNERO

- **Sexo:** Conjunto de características físicas, biológicas y corporales con las que nacemos, son naturales y de alguna manera difíciles de modificar.
- **Género:** Conjunto de características psicológicas, sociales y culturales asignadas a las personas según su sexo biológico.

A continuación profundizamos el tema a partir de las propias frases que aportaron mujeres y jóvenes con quienes El Colectivo la Pitanga realizó talleres de género en barrios de nuestro territorio, en Ecuador y en Brasil, con una dinámica propia: “el abrigo rosado” y el “abrigo celeste” (conjunto de los estereotipos de género, roles y mandatos sociales).

Características de la mujer

- *“Delicadas, educadas, ordenadas, sumisas, elegantes, calladas, cuidadosas con su imagen”.*
- *“Las mujeres no pelean, deben comportarse educadamente”.*
- *“Tiene que ser prolijas con su debida higiene. Piernas cruzadas”.*
- *“Hay que aguantar lo que venga, aguantar cualquier situación doméstica posible”.*

Características del varón

- *“Ser macho, fuerte, temperamental”.*
- *“Emprendedores, trabajadores”.*
- *“No juega con muñecas, no toma clase de baile”.*
- *“Los hombres no lloran, son duros, fuertes, no pueden flaquear”.*
- *“Contar sus problemas y sus emociones es sinónimo de debilidad”.*
- *“Deben hacerse respetar y pueden usar la fuerza para ello”.*
- *“Si hay que ver quien es más hombre eso se resuelve a los golpes”.*

Roles que tiene que asumir la mujer

- *“Las mujeres tienen que casarse, preferentemente vírgenes y atender la casa y el esposo”.*
- *“La mujer solo es completa o se completa cuando es madre”.*
- *“Todo lo relativo a los niños es primero tarea de la mujer: llevarlos a la escuela, al médico, atenderlos, etc.”.*
- *“Mujer, esposa, sin preguntas”.*
- *“La mujer es el sostén afectivo de la familia: consuela, apoya, acompaña, sostiene”.*

Roles que tiene que asumir el varón

- *“El hombre es el jefe de la casa y el proveedor, trabaja fuera de la casa para sostener a la familia”.*
- *“Tiene el poder sobre las mujeres”.*
- *“El hombre tiene que proteger a su familia de los peligros del afuera”.*
- *“El asado a las brasas lo hacen los hombres”.*
- *“Debe arreglar las cosas de la casa”.*

Sexualidad de la mujer

- *“Si tuviste muchos novios sos una puta”.*
- *“Las mujeres deben rechazar las relaciones sexuales y casarse vírgenes”.*
- *“Es ella sobre todo la que tiene que cuidarse de un embarazo no deseado”.*
- *“Su sexualidad es todo cariño, dulzura”.*
- *“Una mujer que no tiene novio a los 20, es ‘rara’ ”.*

Sexualidad del varón

- *“Debe de acostarse con todas para agarrar experiencia y probar su virilidad”.*
- *“¿Todavía no tenés novia? ¡Alguna cosita tendrás por ahí!”.*
- *“El hombre toma las iniciativas”.*
- *“La sexualidad del varón es más “animal” y no es él quien tiene que pensar en cuidarse de un embarazo”.*

1.4.3. ALGUNAS FORMAS DE VIOLENCIA QUE VIVEN LAS MUJERES O VIOLENCIA DE GÉNERO

- **Violencia laboral:** Acoso sexual, mobbing, salario diferencial.
.....
- **Violencia callejera:** chistes, piropos, exhibicionismo, persecución, acoso.
.....
- **Violencia obstétrica:** prácticas de rutina tanto a las mujeres como a los bebes que corresponden a contextos antiguos, exigencia de posturas que no son las más adecuadas y cómodas para la mujer en el parto, decisiones inconsultas sobre procedimientos invasivos, cesáreas innecesarias, dificultad de acceso al aborto, etc.
.....
- **Violencia mediática:** menos presencia de las mujeres en roles protagónicos en los programas, forma de tratar los femicidios, propagandas sexistas, telenovelas con roles sufrientes y donde lo único que importa son las relaciones amorosas. Promoción de un modelo de mujer: delgada, blanca, rubia, de clase media.
.....
- **Violencia simbólica:** exposición del cuerpo de las mujeres y niñas como objetos, propagandas sexistas.
.....
- **Explotación sexual comercial:** de niñas y jóvenes, trata de personas.
.....
- **Violencia sexual:** Abusos (palabras, gestos y actitudes humillantes), violación, incluida la violación en el matrimonio.
.....
- **Violencia patrimonial:** en relación al uso del dinero controlado unilateralmente por el varón, obligación a firmar documentos legales a beneficio del agresor, apropiación o destrucción de documentos importantes o de herramientas de trabajo.

La violencia doméstica es una de las formas de violencia de género, que afecta los derechos humanos. Puede ser física, psicológica, emocional, sexual y patrimonial. Limita a las mujeres en su derecho a ser ciudadanas plenas.

Folleto repartido por Colectivo la Pitanga en el territorio Villa Garcia

Km16 - Punta de Rieles el 25 de noviembre de 2011

Día Internacional de Lucha contra la Violencia hacia las Mujeres.

Es violencia hacia la mujer cuando:

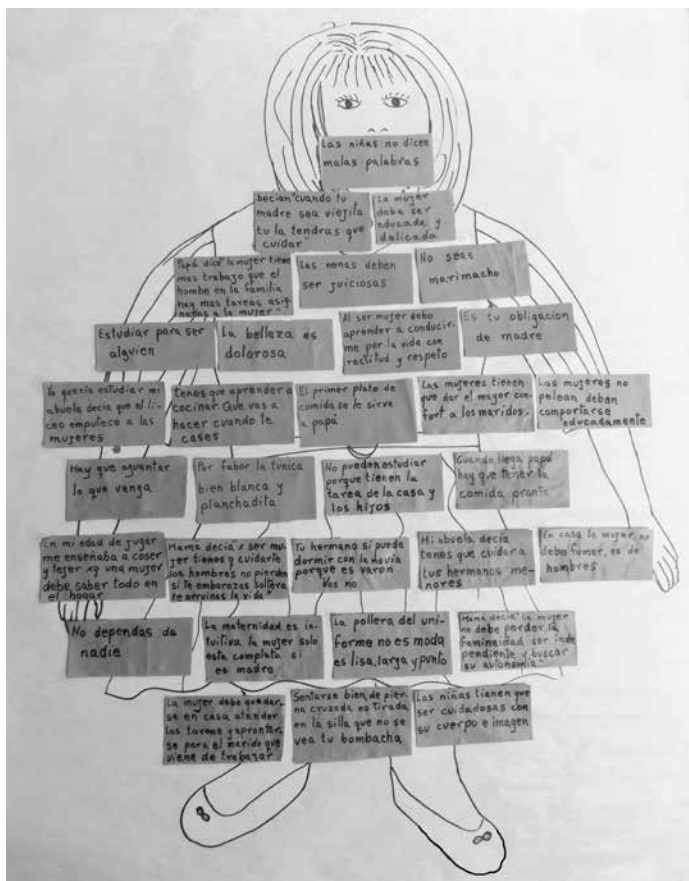
.....

- Te quiere dominar, te manipula.
- Te controla la hora que llegas, tu celular, tus redes sociales.
- Cuando te dice cómo vestirse y con quién hablar o con quién no.
- Se las arregla para que se alejen de ti tu familia y amigas, te aísla.
- Te insulta, te desvaloriza, te dice que no sirves para nada, te humilla frente a tus hijos.
- Te impide trabajar fuera de tu casa o estudiar.
- Maneja él sólo tu dinero. Tú también estás trabajando en casa aunque no tengas salario por eso.
- Te impone sus opiniones, sus decisiones, sus necesidades sin respetar las tuyas.
- Te obliga a mantener relaciones sexuales.
- Te amenaza de matarte o matarse.
- A nivel institucional, es violencia cuando no sos respetada y no podes elegir cuándo, dónde, cómo y con quién parir.

1.5. ¿Qué tiene que ver el género con la violencia doméstica?

“El día que tomé conciencia de que era una “Persona” y no solamente su esposa y la madre de sus hijos empecé a rechazar su violencia”.

Emilia, 2015, 23 años de violencia doméstica, 4 hijos.



1.5.1 CARTA ABIERTA A MI VECINA

Compartimos para ilustrar lo antes dicho, una carta escrita por mujeres del Colectivo la Pitanga que sufrieron violencia doméstica, de niñas o adultas.

Querida Mujer,

Quizás sentís que nadie puede hacer nada por ti. Te encuentras encerrada en una vida llena de miedos, de vergüenza, de dolor. Te sentís sola, traicionada por ese hombre en el cual confiaste, con el cual quisiste un día formar una familia para toda la vida.

Quizás, seguís esperando que las cosas cambien, que él pueda dejar de insultarte, humillarte, controlarte, aislarte, maltratarte.

Y cada día que pasa es un día más de soledad y de sufrimiento.

No bajes nunca los brazos, no quedes atrapada en ese estilo de vida sin proyectos sin sueños, no te resignes no permitas que se instale la violencia.

Busca ayuda, te ayudaremos entre todas.

No tengas vergüenza de expresarte de mujer a mujer... somos muchas las que hemos pasado por eso, lo hemos vivido a veces cuando éramos niñas... a veces de grandes... no tengas miedo... por qué guardarlo y sufrir por años con eso adentro, enferma el cuerpo, la mente, el alma...!

No te lo mereces, nadie se lo merece, ni tú, ni tus hijos-as que sufren también por la situación.

Quizás piensas que tú también tienes carácter fuerte, cuando en realidad es tu desesperación por defender tus derechos y los de tus hijos, lo único que pedís es que te deje en paz, que te respete, que te valore.

Fuimos criadas con la idea de que, por ser mujer, debíamos aceptar todo lo que nos pasa, con paciencia, en silencio, perdonando y cuidando a los demás, cumpliendo con nuestro rol de madre y de esposa. Y aprendimos con el tiempo que somos PERSONAS, con obligaciones y con derechos y que nuestra primera obligación es cuidarnos a nosotras mismas.

¿Cuántas veces te sentís al límite de cometer una locura? ¿Cuántas veces pensaste que si no fuera por tu hijos...?

Cuidate querida Mujer.

1.5.2. ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL?

Salir de una situación de violencia y pedir ayuda, sin flaquear, sin que el agresor logre manipular la situación con promesas de cambio, resistiendo a las presiones de la familia, los hijos, es un proceso largo.

Los tiempos de cada una serán distintos.

Porque en su familia decían que:

- *“De grande vas a entender por qué una mujer no puede vivir sin un hombre”* decía su madre.
- *“El día que te aburras de ella, devuélvemela”.*
Dijo su padre a su marido (lo dijo en broma).
- *“A la mujer hay que darle una paliza por semana para que marche bien”.* Decía su suegra.
- *“Yo también mordía la almohada cada noche, ¿qué te pensás?”*
Decía una madre a su hija.
- *“Si tú sabes qué es, lo que le pone violento, no lo provoques”.*
Decía su madre.
- *“La familia es: padre, madre e hijos”.* Le decía su abuela.

Porque está convencida que:

- Los niños necesitan vivir con sus dos padres juntos para desarrollarse bien.
- Los problemas de pareja durante el noviazgo se terminan cuando los novios conviven o se casan.
- Tenemos que aceptar todo lo que nos pasa.

Porque al igual que a todas las mujeres, le hicieron creer que:

- Vivir en pareja es lo único posible para una mujer, no lograrlo es fracasar en la vida.
- Lo que sucede en la pareja es privado y es asunto de quienes la componen.
- Si es amor verdadero se sabrá desde el primer encuentro.
- Si no siento celos, es que no amo de verdad a mi pareja.
- Amar significa adivinar lo que el otro quiere y necesita.

- *“Si fuera loca o si lo hubiera engañado, él tendría el derecho de... porque hay mujeres así...”*. Beatriz 28 años.

Porque las telenovelas, los cuentos de su infancia, las canciones románticas dicen que:

- El amor lo justifica todo. Con amor lo puedo cambiar, hay que tener paciencia.
- La otra persona es lo único y fundamental de la existencia.
- Se tiene que sentir que nada vale tanto como esa relación.
- Se tiene que sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.

Porque “él” la convenció de que:

- Es imposible volver a amar con esa intensidad.
- *“Si de verdad me amas, no necesitas salir ni estar con nadie más”*.
- *“Si me dejas nadie te va querer como yo, nadie te ayudará y no podrás sola con tus hijos”*.

Salir de una situación de violencia doméstica es difícil porque esa mujer, más que otras, tiene los estereotipos y mandatos de género muy incorporados, tiene un “abrigo rosado” muy largo, muy pesado que la ahoga, la agota, la deprime, la mata poco a poco.

Recordemos siempre: con su pareja, el hombre que eligió, a veces en contra de la voluntad de su familia, al inicio, hubo una historia de amor... hubo un proyecto de vida en común, tuvieron sueños compartidos, quizás fue el primer hombre de su vida, un amante cariñoso, el padre de sus hijos, un compañero un poco celoso, un poco controlador, un poco invasivo pero fue su amor.

1.6. El ciclo de la violencia. “La gran trampa”



1.6.1. UN CÍRCULO ESTRATÉGICO

La violencia doméstica se ejerce a través de un ciclo estratégico conducido por el agresor, en el cual éste se arregla para que los intentos de salida de la víctima fracasen, de esta forma mantiene su poder. En general ocurre el siguiente ciclo:

ETAPA 1. **Acumulación de la tensión:**

Aparecen los enojos, el mal-humor por parte del agresor. Intenta que la mujer se centre en él. La aleja de sus propias necesidades, reduce su autoconfianza enviándole mensajes negativos sobre su autoestima, denigrando lo que hace, lo que dice, lo que es. Se instala la violencia verbal y psicológica (insultos, humillaciones, amenazas, chantaje etc.). Con su sola presencia, el varón genera un clima de amenaza difusa de forma que se establece un clima de inseguridad y la persona agredida siente que está viviendo sobre un volcán a punto de erupción y trata de calmar la agresividad del agresor. En esa etapa la mujer no se identifica aún como víctima de violencia.

ETAPA 2. **Explosión:**

Es la etapa más aguda y más visible del ciclo (el agresor pega, insulta, rompe cosas etc.). Dura en general no más de 24 horas. Se dice que el agresor frena la violencia cuando piensa que la otra persona ha entendido que “Acá soy yo el que manda”.

ETAPA 3. **Justificaciones:**

El objetivo de la violencia es afianzar el poder sobre la otra persona. No es que se vaya de la casa y que termine la relación. Después de la etapa de explosión se pone en marcha un abanico de estrategias que tienen por objetivo retener a la víctima utilizando justificaciones de diversa índole para generar la duda, para explicitar lo inadmisibile, para demostrarle que quizás “ella habrá hecho algo”.

Esa mujer, emocionalmente inestable por la violencia, busca entender lo que le está pasando, y al no encontrar una explicación, intenta justificar la situación para bajar su nivel de angustia: la culpa la tiene el alcohol, la droga, la falta de trabajo, no se separa a los niños de su padre, “*yo también tengo carácter*”.

ETAPA 4. **Calma:**

El agresor intenta reforzar su posición de poder dando a su pareja y a la red social (familia, amigos, etc) la ilusión de que él puede/quiere cambiar. Utiliza estrategias de arrepentimiento que terminan por convencer a la mujer, y a la red social, de que la relación puede seguir en un contexto seguro, haciendo promesas y regalos.

A medida que avanza la situación de violencia en el tiempo y en intensidad, el ciclo se acorta, el período de calma se vuelve casi inexistente y hay claramente una situación de riesgo de vida, aunque los mismos protagonistas no lo visualicen.

1.6.2. ¿CÓMO SE SIENTE LA MUJER AL VIVIR DE FORMA REPETITIVA EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA?

La compasión, la empatía, el “ponerse en los zapatos de la otra persona”, la cercanía sabia o la buena distancia “ni tan cerca que te quemes ni tan lejos que no puedas sentir el calor” nos van a ayudar a la hora que se acerque una vecina en situación de VD, para entender lo que ella siente:

- Vergüenza y culpa por vivir esa situación.
- Muchos miedos de todo tipo: miedo a que la mate, miedo al fracaso, miedo a no poder sola, al qué dirán, a que sus hijos le reprochen la separación...
- Insegura y con baja autoestima.
- Responsable del fracaso de la familia.
- Sola, muy sola.

“Cuando me encuentro con una mujer víctima de violencia, me encuentro con la vergüenza y el miedo que yo viví al “¿qué dirán?”. Quizás con el apoyo de una vecina hubiera podido superar más fácilmente la situación”.

Beatriz, 42 años agente comunitaria.

**LE PROMETIÓ
QUE NUNCA MÁS
LE IBA A PEGAR**

El 38% de las mujeres asesinadas en el mundo lo fueron a manos de sus parejas

GOBIERNO DE URUGUAY | MINISTERIO DE INTERIORES | GOBIERNO DE GUATEMALA | APOYA | COMITÉ INTERMUNICIPAL DE MUJERES

**ÉL PROHIBÍA
QUE VIERA A SUS AMIGAS**

Uruguay tiene la tasa más alta de femicidio en América Latina

GOBIERNO DE URUGUAY | GOBIERNO DE GUATEMALA

**MAMÁ
GRITABA
PERO NADIE
LA ESCUCHÓ**

1 de cada 4 mujeres en Uruguay fue víctima de violencia doméstica

GOBIERNO DE URUGUAY | MINISTERIO DE INTERIORES | GOBIERNO DE GUATEMALA | APOYA | COMITÉ INTERMUNICIPAL DE MUJERES

CAPÍTULO 2:



COMPROMETERSE

Con cuidado e intuición

“Cada situación que veo, me remueve mi propia vivencia. ¡Cómo me hubiera gustado que alguien me hubiese tirado una piola para cortar con la violencia que vivía!”. Estela, 58 años, agente comunitaria.

2.1. Introducción

Consultar un profesional en su consultorio por una situación de VD y hacer una denuncia, son etapas importantes en el proceso de salida, y son señales claras del camino recorrido para romper con el silencio. Por lo general, la mujer que sufre VD recorrió ese camino, de principio a fin, acompañada de una amiga, un familiar, una vecina que la sostuvo, respetando sus tiempos y sus decisiones.

¿Por qué algunas víctimas se abren y después se encierran en sí mismas, en la vergüenza y el secreto de su casa? ¿Por qué otras se abren y agarran coraje para seguir adelante? ¿Qué hace la diferencia? ¿Qué es esa “cosita mágica”, ese instante preciso que, como dijimos en la introducción, reanima en algunas la esperanza de que su vida puede ser otra?

Cada una de las vecinas referentes, con intuición y escuchando a la mujer sabia que tiene adentro, encontrará su propio saber hacer. Para la facilidad de la lectura, llamaremos “Verónica” a nuestra vecina víctima de violencia de parte de su pareja o ex pareja.

Si pensamos que Verónica pasa por una situación complicada con su pareja, quizás podemos, con cuidado y respeto, acercarnos y preguntar: “Te veo triste, preocupada... ¿estás pasando por un momento difícil con tu pareja? ¿Podés vivir tu vida como quieras o él te hace problemas? ¿Querés contarme?”

Lo importante en todo el proceso de salida y acompañamiento es: LA SEGURIDAD DE LAS PERSONAS. Respetamos los propios mecanismos de protección de Verónica y como personas de referencia vigilamos NUESTRA PROPIA SEGURIDAD.

2.2. ¿Cómo darse cuenta si una vecina vive violencia doméstica?

La violencia es física, psicológica, emocional, sexual o patrimonial según lo que dice la ley. Se constata que cuando la mujer no vive violencia física le cuesta mucho identificarse como víctima y reconocer que los servicios de apoyo en el tema TAMBIÉN son para ella. Es importante incentivarla a consultar porque sabemos que los daños provocados por la violencia psicológica son profundos y son la puerta de entrada para la instalación de la violencia física.

Señales: cuando la vecina se ve permanentemente triste, bajando los ojos cuando la cruzamos, sin contestar a un saludo, evitando la conversación, caminando con la cabeza mirando al piso, con lentes de sol cuando el tiempo no lo amerita, siempre con una bufanda tapándole el cuello, encerrada en su casa, sin dejar que los niños jueguen en la vereda, el patio... hay razones para preguntarse si es víctima de violencia en su casa.

2.3. ¿Cómo intervenir? Buenas prácticas

Cada situación de VD es única, cada referente barrial lo es también, por lo tanto el acercamiento a una vecina en situación de VD y su acompañamiento es una historia humana única, que no tiene recetas. En este librito pusimos el foco en la pareja heterosexual, no por discriminación ninguna sino porque la violencia en la pareja homosexual no está todavía integrada a nuestra experiencia en territorio.

2.3.1. ACTITUD N° 1: **Escuchar sin juzgar, ni presionar.**

El gran miedo de Verónica es que la critiquen, la juzguen, le digan que es una tonta por “aceptar” la violencia de su pareja. Miedo a que la presionen por dejarlo, por denunciarlo, sin entender que ella tiene miedo que la lastime o la mate y que está poniendo todos sus esfuerzos en protegerse, a ella y a sus hijos, tratando de bajar el nivel de violencia en casa. Encontrando estrategias de supervivencia. Tiene miedo también de fracasar en el intento de cambio o que los cambios no mejoren su situación.

Recordemos que varias de las mujeres muertas fueron asesinadas después de una separación. Por algo Verónica tiene miedo.

2.3.2. ACTITUD N° 2: **Dar crédito a lo que nos cuenta.**

Recordemos que un agresor es una persona manipuladora, con un discurso coherente y construido, de buena apariencia, que da letras a su entorno (buen vecino, compañero, delegado sindical, etc.). Quizás un trabajador ejemplar, no toma, no se droga, su vida es del trabajo a la casa. El gran temor de Verónica es que no le crean cuando cuente el infierno que vive en la casa, quizás piensen que exagera o que de última por “algo le pasa”.

2.3.3. ACTITUD N° 3: Valorar la capacidad de Verónica para encontrar soluciones a su situación, es su vida, es ella quien sabe lo que está pasando en su casa, quien conoce a su pareja. La ayudamos a comprender su situación, la invitamos a pensar las ventajas y desventajas de la situación actual y cómo sería si algo cambiara. Podemos explicarle lo que es el ciclo de la violencia por ejemplo, siempre pidiendo permiso antes. Valoramos cada logro y la invitamos a que el “*Yo no puedo*” se transforme poco a poco en un “*Es difícil, pero lo voy a intentar*”. Si una pasó por una situación de VD, le puede contar a Verónica para que agarre coraje, no para imponer o convencer, sino para que se sienta menos sola.

2.3.4. ACTITUD N° 4: Respetar los tiempos y las decisiones de Verónica, aún cuando nosotras hubiéramos manejado la situación de otra forma. Aceptamos sus idas y vueltas, su ambivalencia, sus dudas. Quizás se separa un día y retoma la relación con su pareja, no quiere decir por lo tanto que le guste vivir la violencia. Algunas mujeres necesitan verificar si hicieron todo lo posible para salvar su matrimonio. Es entonces que pueden dejar al otro sin culpa y sin remordimiento.

2.3.5. ACTITUD N° 5: Evitar dar consejos, salvo si Verónica lo pide. Los consejos suelen generar resistencia al cambio. De última le transmitimos la preocupación que tenemos por su seguridad y le aseguramos que puede contar con nosotras.

2.3.6. ACTITUD N° 6: Compartir la indignación frente a los abusos y la violencia. Rechazamos contundentemente los mensajes en las redes sociales que sugieren e incentivan al odio, la venganza y la condena pública.

2.4. La información

Es importante que Verónica sepa que lo que está viviendo no es una fatalidad, no es un castigo de la vida ni de Dios. Es un tema social, un problema de salud pública, de derechos humanos vulnerados, que muchas mujeres padecen por su condición de mujer y que hay servicios de confianza para ayudarla (ver pág. 64, servicios que recomendamos). Es importante que sepa que la Ley N° 17.514 la ampara, que el juzgado especializado en violencia doméstica puede tomar medidas para protegerla, que Uruguay firmó convenciones y tratados que condenan la violencia hacia la mujer: Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) 3/9/81, Convención Interamericana Belem do Para para Erradicar, Prevenir y Sancionar la Violencia contra la Mujer 2/4/1996.

2.5. Escenario de protección

Es importante ayudar a Verónica a pensar algunas medidas de protección aunque esté todavía viviendo con el agresor o que la haya dejado. Si vive con el agresor las medidas pueden ser: hablar con una vecina de su confianza, plantear la situación y “autorizarla” a llamar a la policía si escucha una pelea violenta. Pedirle si en una urgencia ella puede recibirla. Tener siempre a mano (celular por ej.) teléfonos de urgencia. Dejar un bolso pronto (eventualmente en casa amiga) con documentos, ropa para ella y los hijos, medicación que necesite, algo de dinero. En caso de hecho de violencia, evitar los lugares en la casa de los cuales no puede escapar. Explicar a sus hijos cuál es la actitud que tienen que tomar en caso de explosión de violencia (ir a la casa de la vecina, llamar al 911 por ejemplo) y no intervenir en la pelea. Pensar con Verónica en otras medidas adaptadas a su situación personal. Si ella dejó la casa, proponerle cambiar sus hábitos: horarios de trabajo, recorrido en ómnibus, borrarlo de sus redes sociales y grupo en whatsapp y en urgencia consultar un servicio especializado.

Que Verónica tenga conciencia que las medidas de protección no van impedir los hechos de violencia y que su vida está en riesgo

2.6. Derivar

Cuando Verónica manifiesta que está dispuesta a dar un paso más, le podemos proponer acompañarla para hablar con un servicio especializado en el tema “Violencia y género” como el Colectivo La Pitanga. Si piensa hacer una denuncia policial por Violencia Doméstica, siempre es mejor antes consultar un servicio para preparar la denuncia, para prepararse a enfrentar la burocracia, los procedimientos pesados, complicados y para recibir todo el apoyo que se necesita para sostener una denuncia y evitar daños mayores. Si la urgencia de la situación no da tiempo a ese proceso, cuidemos que Verónica vaya acompañada por una persona de su confianza y consulte después un servicio especializado para apoyarla y poder sostener la denuncia.

De la misma manera si Verónica nos comenta que por ahora está todo tranquilo en casa, le hacemos entender que es el momento ideal para consultar y evitar nuevos episodios de violencia.

El 08004141 es un número clave donde una puede recibir información y apoyo en un horario amplio, de forma anónima y confidencial. Quizás será el paso anterior a la consulta que se animará a hacer Verónica.

“No sé cómo entró a vivir en mi casa”.

“El entra y sale de mi vida cuando menos lo pienso, entra y sale cuando quiere”.

“Una vez que se mete en mi casa, no lo puedo sacar”.

2.7. La denuncia policial

La denuncia policial es un derecho (ver en recursos dónde hacerla), es la única forma en que el juez especializado pueda tener conocimiento de una situación y tomar las medidas correspondientes, incluyendo, las medidas de protección. La denuncia es PARTE de la resolución del problema, no es LA solución.

En lo posible, consultar un servicio especializado en VD antes de la denuncia permite prepararse, pensar “¿Qué decir?” “¿Cómo decirlo?” “¿Qué me espera?”. Una vez registrada la denuncia, no se puede retirar. Si Verónica ya hizo la denuncia, intentaremos incentivarla para que se acerque a un servicio que la fortalezca, para que el agresor no logre manipularla para que vuelva a casa (fase de calma del círculo de la violencia).

Algo que puede ser importante en este proceso para dar mayor solidez a la denuncia es juntar pruebas: ejemplo: certificados médicos, mensajes de texto, fotos, grabaciones o filmaciones. Tener claro que todo esto puede sumar. De todas formas el propio relato debería ser suficiente en sí mismo. Para hacer la denuncia y SOSTENER los procedimientos que impliquen, se necesita de mucha fuerza, acompañamiento y apoyo porque si Verónica tiene las medidas de restricción (el marido no puede acercarse a ella), en lo concreto si el agresor no respeta la medida (desacato), es ella quien tendrá que hacer frente a esa nueva situación.

Muchas mujeres se resisten a hacer la denuncia porque no quieren “enviarlo preso”.

Cuando Verónica hace la denuncia, lo único que hace es defender sus derechos, su seguridad y la de sus hijos si tiene. Punto.

La decisión que toma el juez, es responsabilidad del juez, que se guía por la ley que sanciona la violencia doméstica. En el mismo sentido es el juez quien decide el tema de la tenencia de las/os niñas/os. No es el marido quien “da o no da” la tenencia. Lo que genera la denuncia (citación del marido, retiro del hogar, medidas cautelares, condena con o sin prisión, son algunas de las opciones posibles) son consecuencias de los actos de violencia y RESPONSABILIDAD del agresor.

Es importante, saber que **“el abandono de hogar” no existe en la ley**, es decir que una persona siempre tiene el derecho de dejar su hogar con más razón cuando está en situación de VD, sin perder sus derechos por lo tanto ni la tenencia de sus hijos. Necesitará después hacer los trámites correspondientes para regularizar su situación y quizás, pedir el reintegro al hogar, después del retiro del agresor del mismo, si es lo que quiere ella.

Si bien hay un formato previsto en la ley, cada situación es particular, cada juicio único, hay situaciones que se desarrollan con éxito y otras que generan indignación y enojo. El sostén y el apoyo en ese camino de obstáculos son FUNDAMENTALES.

2.7.1. MEDIDAS CAUTELARES

El artículo 10 de la ley define las medidas que puede tomar el juez:

- *Disponer el retiro del agresor de la residencia común y la entrega inmediata de sus efectos personales en presencia del Alguacil. Asimismo, se labrará inventario judicial de los bienes muebles que se retiren y de los que permanezcan en el lugar, pudiéndose expedir testimonio a solicitud de las partes.*
- *Disponer el reintegro al domicilio o residencia de la víctima que hubiere salido del mismo por razones de seguridad personal, en presencia del Alguacil.*

- *Prohibir, restringir o limitar la presencia del agresor en el domicilio o residencia, lugares de trabajo, estudio u otros que frecuente la víctima.*
- *Prohibir al agresor comunicarse, relacionarse, entrevistarse o desarrollar cualquier conducta similar en relación con la víctima, demás personas afectadas, testigos o denunciantes del hecho.*
- *Incautar las armas que el agresor tuviere en su poder, las que permanecerán en custodia de la Sede, en la forma que ésta lo estime pertinente. Prohibir al agresor el uso o posesión de armas de fuego, oficiándose a la autoridad competente a sus efectos.*
- *Fijar una obligación alimentaria provisional a favor de la víctima.*
- *Disponer la asistencia obligatoria del agresor a programas de rehabilitación.*
- *Asimismo, si correspondiere, resolver provisoriamente todo lo relativo a las pensiones alimenticias y, en su caso, a la guarda, tenencia y visitas.*
- *En caso de que el Juez decida no adoptar medida alguna, su resolución deberá expresar los fundamentos de tal determinación.*

2.8. Los grupos de mujeres

El proceso de dominación conyugal se basa en distintas estrategias que va a utilizar el agresor para que todos los intentos de salida de la víctima fracasen. Una de ellas es el aislamiento, por ejemplo: se las arregla para que la víctima pierda su trabajo o sus estudios, deje sus salidas (amigas, deporte, cursos), le impide visitar a su propia familia, controla su celular y redes sociales, censura sus amistades, se porta de una forma tan desagradable que las propias amigas dejan de visitarla, etc. La mujer se siente muy sola, en su casa, en “una jaula dorada” como dicen algunas, angustiada, avergonzada, deprimida. Eso la puede llevar a intentos de autoeliminación. La realidad de la familia encerrada en sí misma, sin contactos con el mundo exterior, hace que “Verónica” termine por ver el mundo a través de los ojos del agresor, el único que tiene poder en la casa. Hace suyo el discurso de él: “*soy una inútil, que no sirve para nada, ni como madre ni como mujer*” deriva en “*yo soy una inútil*”. Pierde la noción de lo que es una relación de amor, de cariño, de normalidad. Se naturaliza la violencia en el seno de la familia.

Participar de un grupo de mujeres es “*destapar una olla de grillos*” como decía Violeta, 38 años. De a poco la relación con sus pares, otras mujeres en situación de violencia de género, en un compartir solidario y cariñoso, un acompañar respetuoso, llevará a Verónica a salir del silencio culposo, del aislamiento. Podrá aprender de la experiencia de otras y entender por qué le pasó, por qué le pasa a las mujeres (lectura de la violencia doméstica desde una perspectiva de género).

La posibilidad de ir ganando seguridad en sí misma pasa por sentir que las demás creen y confían en su palabra. Este proceso personal le permitirá desarrollar su autoestima (qué valor le doy a lo que soy). Le dará las herramientas necesarias para retomar el control sobre su propia vida y tomar las decisiones que juzgará que son las mejores para ella. El “*yo solamente quiero vivir en paz*” de a poco se hace realidad porque es un construir junto con otras, que no depende más de las promesas de cambio del agresor ni tampoco de esa creencia romántica que “con amor y paciencia lo puedo cambiar”.

Dicen las mujeres:

“No quiero llorar, él no lo merece”.

“Yo sé que tengo la culpa, porque soy yo la que lo acostumbre así (a tener una mujer sumisa)”.

“Yo estaba bien sola... solamente necesitaba un poco de cariño”. (Lo dice llorando)

“Lloro de bronca porque mi marido nunca pudo valorar la mujer que tenía a su lado”.

“En mi casa no tengo ni voz ni voto”.

El trabajo grupal de empoderamiento complementa de forma interesante y constructiva el trabajo individual de terapia. Permite a las mujeres vivir desde lo más profundo lo que es la **sororidad**.

Como sostiene Marcela Lagarde, feminista y antropóloga mexicana, la palabra sororidad deriva del encuentro y la hermandad entre mujeres, del percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas hemos experimentado la opresión de diversas maneras.

Es una experiencia que conduce a las mujeres a la búsqueda de relaciones positivas y de alianza existencial y política, cuerpo a cuerpo, ser a ser con otras mujeres, al apoyo mutuo, la confianza y el empoderamiento vital de cada mujer, para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión.

“Todo empieza cuando dos mujeres se juntan y hablan, y un día sin darnos cuenta somos mil”.

2.9. De la casa al consultorio

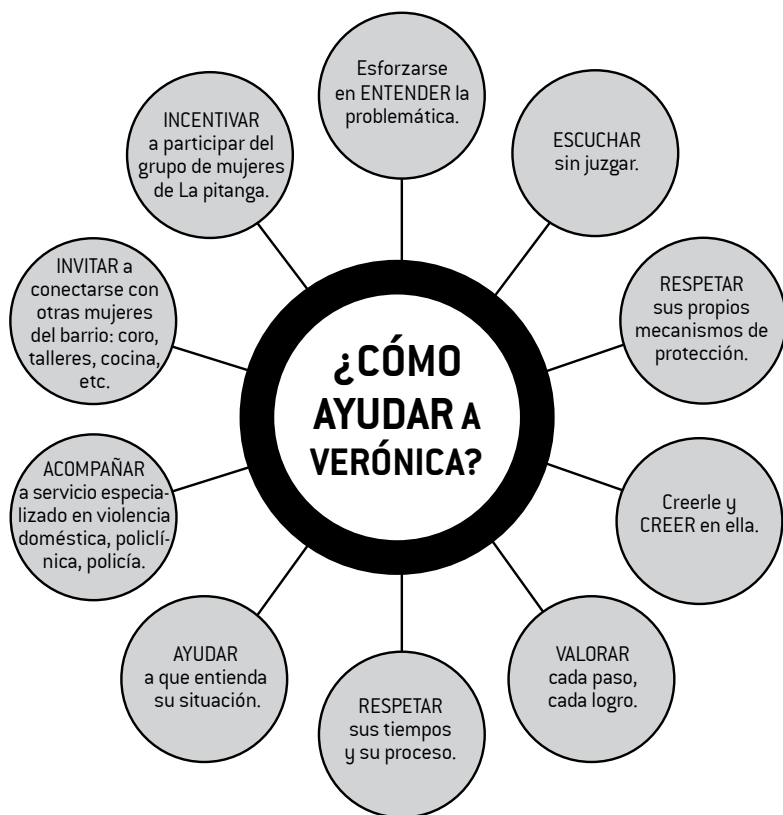
Es un largo camino, hecho de obstáculos, de idas y vueltas que quisimos valorar en este librito. Los mecanismos legales son “sin piedad”, las manipulaciones de un ex ponen la vida de la mujer y de sus hijos en riesgo, el entorno familiar y social no siempre sostiene.

Sin las vecinas y sin los vecinos que acompañan en este camino, no hay verdadera toma de conciencia de que el tema es de todas y todos, no hay verdadera apropiación del tema desde la ciudadanía. Si no tomamos en cuenta el papel fundamental de las vecinas y los vecinos en el tema, los técnicos y profesionales formados en el tema trabajaran con la punta visible del iceberg, no más.

El abordaje debe ser global y eso incluye a las vecinas. Son ellas quienes pueden incentivar a todas las Verónicas a que consulten, que pidan apoyo, que, sin menospreciar los recursos internos de cada una de ellas, confíen y rompan con el “Yo puedo sola”.

Salir, paso por paso, de una situación de violencia es una actitud de compromiso con una misma. Salir en calidad de vecina referente, es un compromiso humano con la persona que vive la situación y una actitud sumamente valiente de defensa de los derechos humanos.

2.10. Resumen



2.11. ¿Qué pasa con los niños y niñas?

¿Cómo viven las hijas y los hijos las peleas de sus padres, la violencia en casa de la cual muchas veces son rehenes y siempre testigos? Tema sensible, que amerita un librito entero, ojala que un día tengamos esa oportunidad.

Dice Nahuel, 11 años *“Entendemos que la mujer no debe ser golpeada, violada o maltratada, porque cuando la mujer sufre violencia, los niños también sufren”*. Sufren y aprenden porque la casa es la primera escuela, aprenden lo que es permitido, posible o no en una relación, como se resuelven los problemas, como son los vínculos. Los niños son como esponjas, escuchan, ven, sienten, observan y aún cuando las discusiones se dan en el cuarto a puerta cerrada, los niños saben del dolor de la madre, tienen miedo, piensan que son ellos el motivo de las discusiones. Es muy común que las mujeres se quedan con el agresor “por los hijos” y un día lo dejan también “por los hijos”, cuando temen un enfrentamiento con el padre o cuando la violencia del padre está dirigida hacia los niños.

Dicen las mujeres:

“...imaginar que en un futuro mi hija tenga un marido que le pegue, y a sus hijos porque es lo que vio y vivió en casa, no, de ninguna manera...”

“Que mi hijo sea un golpeador porque es lo que vio de su padre es lo que me da más miedo, ya lo hace con sus hermanas...”

“Si no fuera por mis hijos...”

“Si me golpea a mí... no importa... pero a mis hijos, no lo voy a permitir”

Queremos acá dar el lugar a la voz de los niños y de las niñas de nuestros barrios, esa voz mucha veces amordazada, esa voz que los adultos muchas veces no escuchan porque están inmersos en sus propios angustias y dificultades:

“La violencia contra los niños y las niñas es cuando te maltratan, te pegan, te insultan, te gritan, te amenazan. Es cuando criticamos tanto a un niño que él se siente en otro planeta y tiene miedo. Es violencia cuando te violan. Cuando no te cuidan, cuando estás desprotegido, por ej.: cuando un padre no tuvo un buen día y se desquita con un hijo. Hay que hablar y no pegar”.

“No hay que guardar malos secretos, cuando te pase algo, un abuso por ejemplo, hay que contarlo a un adulto responsable y confiable”.

“Es importante buscar la distancia buena, justa y segura con el otro para “no morir de frío, y no lastimarse”.

“Porque cuando cruzan la distancia personal de uno, cuando nos invaden con gritos y pegándonos, es violencia. Aprendamos a decir “No” y a confiar en nuestra percepción”.

“Niños y niñas, tenemos el derecho a tener las mismas oportunidades. Tenemos el derecho a no ser agredidos, violados y explotados”.

“Que me respeten, me acepten como soy. Queremos ser escuchados. ¡Queremos una vida y un país libre de violencia y lograr lo que soñamos!”.

Folleto del Colectivo la Pitanga para el 25 de noviembre de 2014.

Existen servicios de apoyo y grupos para niños, niñas y adolescentes, es importante que Verónica pida asesoramiento a un servicio especializado que le pueda hacer la derivación, si es lo que necesitan y en el momento en que ella pueda sostenerlo. Que tenga en cuenta que sus hijos la necesitan a ella, que vivirán mejor la separación si ella misma puede procesar lo ocurrido y sentirse en paz con sus decisiones. Que en las prioridades que ella tiene que dar, no postergue lo suyo, es decir la ayuda que ella necesita.

2.12. ¿Y los agresores?

El tema de la violencia doméstica es complejo, multicausal. Optamos en este librito, por pensarlo desde el punto de vista de la mujer en situación de VD y de la vecina dispuesta a darle una mano.

Queremos aclarar:

- Según las cifras difundidas por la directora de la División Políticas de Género del Ministerio del Interior el 25.11 de 2105, el 76,7 % de las víctimas de violencia doméstica son mujeres, mientras que el 23,3 % son hombres. En cuanto a los agresores, el 78,7 % son hombres y el 21,3 % mujeres, en la mayoría de los casos pareja o ex pareja de la víctima. Por lo tanto, si decimos que son en general las mujeres que sufren violencia doméstica, es porque cultural e históricamente todo nos condiciona a ocupar un lugar de víctima, de sumisión, cuando todo condiciona a los varones a ocupar los lugares de poder, incluido en las relaciones afectivas. Nos educan con ese formato tanto a mujeres como a varones. **No se trata de rechazar a los hombres que actúan de forma violenta, se trata de combatir la violencia y de rechazar los actos de violencia.** No se trata de dividir el mundo en buenos y en malos.

- Es cierto... hay varones maltratados, quizás más psicológica que físicamente, de parte de su pareja mujer, pero en general eso se da en contexto de conflicto de pareja y no de violencia doméstica. Salvo algunas excepciones, las mujeres no tienen esa necesidad de dominar al otro por dominarlo, por sentirse existir. La forma más habitual para una mujer de sentirse existir pasa por el sacrificio, el cuidado del otro, la sumisión, la abnegación, la dedicación, el perdón. Eso no quita que la violencia que vive un varón por parte de su pareja es dañina, inaceptable e injustificable. Tenemos que combatirla y entender la diferencia para no caer en la banalización del tema.

- Rechazamos todo acto de violencia sea cual sea el contexto e importa pedir y ofrecer ayuda cuando la violencia se convierte en un camino para resolver un conflicto. El camino adecuado frente a los desacuerdos son: la comunicación, la negociación justa y respetuosa, la equidad de género.

A continuación compartimos extracto del folleto repartido por nuestro Colectivo el 25 de noviembre de 2015, Día Internacional de lucha contra la Violencia hacia la Mujer.

“El machismo mata, lastima vidas, destroza familias, proyectos y sueños. Nuestra cultura patriarcal dominante, sigue hoy en día habilitando al varón a abusar de su fuerza para mantener su poder indiscutido en la familia, la calle, el trabajo y sus relaciones en general.

No hay un varón, no hay una mujer, que se salve de los modelos masculinos y femeninos que nos condicionan a actuar según lo que se espera de nosotras/os en función de nuestro sexo biológico. El cotidiano de nuestras vidas es una suma de pequeños llamados de atención, recordatorios de señales machistas, a veces disfrazadas bajo las bromas, las propagandas, las canciones, las telenovelas que nos pautan un modelo de ser mujer o varón. Esta cultura se basa en las inequidades de género, coloca a las mujeres en lugares de sumisión y a los varones en lugares de poder, no reconoce a las mujeres los mismos derechos y las mismas oportunidades que tienen los varones y fomenta, por lo tanto, la violencia hacia las mujeres.

El 68,8 % de las mujeres uruguayas mayores de 15 años dice haber sufrido violencia machista en algún momento de su vida. De esta cultura formamos todas y todos parte. Seamos parte de la solución! El machismo mata. Los lentes de género nos permiten verlo. Actuemos!”

Son cada vez más los varones que cuestionan los mandatos de género y piden ayuda por conductas violentas. Existen programas y servicios de apoyo dirigidos a los varones. Señales de una conciencia creciente que hacen parte del problema y de la solución.

Conclusiones

¡Qué alegría sería dar una “conclusión” al tema!

La realidad es que hoy son cada vez más las mujeres y los hombres que se suman en esta lucha por la equidad de género, por relaciones de pareja (heterosexual u homosexual) basada en el respeto de las diferencias, en compartir las tareas de la casa, las decisiones, la economía de la familia, la educación de los hijos y construir el diálogo.

El rol de la vecina es una intervención en primera línea, actúa “tirando una piola” para que “Verónica” ya no sea más la “mujer en situación de violencia doméstica” si no la persona con todas las letras que hace los movimientos necesarios para hacerse valer y hacer valer sus derechos. Para que consulte un servicio especializado en el tema.

Cuando una, desde su lugar de vecina, interviene en una situación de violencia doméstica, nos puede atravesar una mezcla de sentimientos que van desde la omnipotencia “la voy a salvar” a la impotencia “no puedo hacer nada”. Lo importante es trabajar desde el camino de la potencia, desde lo que puedo aportar con lo que soy.

Se trata de no paralizarnos, de no desilusionarnos aunque en el momento no se solucione todo y no suceda lo que nos parece más justo y necesario. Ese primer paso de apertura y confianza que facilitamos puede ser el primero de todos los demás.

Y si el relato de mi vecina me genera angustia o tristeza porque se conecta con mi propia historia y quizás mi propia vivencia de violencia, es importante buscar los espacios para compartir, para pedir ayuda y no cargarme la mochila. Para eso estamos como Colectivo La Pitanga, para acompañarte, para caminar juntas.

Muchísimas gracias por tu compromiso



“Nunca olvides que un pequeño grupo de personas comprometidas con un ideal puede cambiar el mundo...de hecho es lo único en la historia que ha logrado cambiarlo.”

Margaret Mead, antropóloga.

GUÍA de RECURSOS para la vecina referente

El Colectivo La Pitanga trabaja en el territorio Monarca - Km 16 - Punta de Rieles, Montevideo (Uruguay). Es un trabajo voluntario, solidario, sin convenios ni apoyos recurrentes desde el Estado. Buscamos apoyos y alianzas continuamente para sostener y profundizar esta tarea surgida desde las bases del territorio y su gente, la continuidad es una tensión siempre presente.

Colectivo La Pitanga,

Vecinas y Vecinos por una vida libre de violencia.

- **Reuniones abiertas** a todos los vecinos y las vecinas del territorio Monarca - Km16 - Punta de Rieles: el segundo y cuarto martes del mes en Policlínica Don Bosco Ruta 8 Km 16, de 18 a 20hs.
- **Espacio de apoyo, asesoramiento y seguimiento:** en los temas familia y en particular violencia doméstica, violencia de género (violación, aborto, acoso) y otros temas donde los derechos de la mujer están vulnerados. Gratis.
Viernes de 13 a 17hs. en Policlínica Don Bosco, Km 16, Ruta 8 o con cita previa. Contacto: por mail: colectivolapitanga@hotmail.com
Facebook: [lapitangacolectivo](https://www.facebook.com/lapitangacolectivo)
- **Grupo solidario para mujeres en situación de violencia doméstica** o que necesiten un espacio para compartir:
los jueves en Hogar Marista, km 16, de 17 a 19hs. Gratis.
- **Grupo las Pitanguitas:** Apoyo a niñas y niños con referentes adultas participantes del grupo mujer. Pedir entrevista previa.

A continuación compartimos los recursos que utilizamos en nuestra práctica. No es una lista exhaustiva y te invitamos a completarla, con instituciones y datos de personas de tu confianza.

- **0800 4141, *4141:** Servicio telefónico nacional de orientación y apoyo a mujeres en situación de violencia doméstica, IMM. Gratuito y confidencial. Horario: de lunes a viernes de 8 a 24 hs. Sábados y domingos de 8 a 20 hs.
- **Línea aborto 0800 8843, *8843:** La “Línea Aborto - Información Segura” es gratuita, confidencial y es atendida por mujeres (*Mujeres en el horno*). Información, orientación y contención a mujeres que transitan un embarazo no deseado/planificado. Decidir es nuestro derecho. Horario de atención: lunes a viernes de 9 a 17 hs.
- **Ministerio del Interior 0800 5000.** Para denunciar mala praxis de la policía: (no te tomaron la denuncia, el trato que te dieron no fue el adecuado) anotá todos los datos (día, hora, lugar, nombre de la persona que te atendió, etc.).
- **Programa Comuna Mujer 9,** en Municipio F, único servicio público en el tema, en convenio con Secretaría de la Mujer, IMM Montevideo. Apoyo psicológico, social y jurídico para mujeres en situación de violencia doméstica. Dirección: Mateo Cortés esq. Alférez Real (ex Mercadito Zabala). Teléfono: 2507 0532.
 - Atención psicosocial: Miércoles: 9.30 a 12.30 hs. - Viernes: 12.30 a 15.30 hs.
 - Atención jurídica (informan y patrocinan)
Miércoles: 9.30 a 12.30 hs. - Viernes: 12.30 a 15.30 hs.
- **Programa Solución Habitacional** (convenio Inmujeres - Mides y Mvotma) otorga un subsidio durante dos años para la vivienda a mujeres en proceso de salida de una situación de VD. Las candidatas que responden a los criterios (incluidos económicos) son derivadas por el Programa Comuna Mujer después de seis meses de consultas regulares con el servicio.

- **Instituto Nacional de las Mujeres - Mides:**
 - **Servicio de atención a mujeres en situación de violencia doméstica: atención psicosocial y legal.**
Teléfono: 2400 0302, int. 5504 y 5505 o 0800 7272 (línea gratuita).
Florida 1178 entre Maldonado y Canelones, Montevideo.
Lunes a viernes de 09:00 a 17:00hs.
 - **Por temas de trata con fines de explotación sexual comercial y situaciones de acoso sexual laboral:** Teléfono: 2400 0302, int. 5504 y 5505 o 0800 7272 (línea gratuita) - serviciovdgmontevideo@mides.gub.uy
- **Programa de atención a hombres que deciden dejar de ejercer violencia:**
Solicitar entrevista a la ONG Centro de Estudios sobre Masculinidades y Género 091 207 512 o 2707 2868 de lunes a viernes de 13 a 18 hs. En convenio con Secretaría de la Mujer, Ministerio del Interior. Mail: infomasculinidades@gmail.com.
- **Servicio de atención a personas LGBT** (incluye parejas homosexuales):
orientación psicológica, social y jurídica. Para agendar una entrevista, teléfono: 092 962 532.
- **Defensoría de oficio de familia**
Se pide hora con abogado por teléfono: 0800 8317. Uruguay 941

PARA HACER UNA DENUNCIA :

- **Unidades Especializadas en Violencia Doméstica (UEVD) correspondientes al Municipio F**
Av. Mendoza 5722 esq. Camino al Paso del Andaluz.
Tel.: 152 3120, 152 3122, 152 3123
Horario de atención: Todos los días de 06:00 a 22:00 hs.
mvduevd3@policia.gub.uy
- **Ministerio del Interior - Seccional 18** (pedir hablar preferentemente con el funcionario a cargo de tomar las denuncias de VD)
Giannino Castiglioni 7509 esq. Con Repetto, km 16, Montevideo.
Tel.: 2222 1119 o 2222 1371

- **Juzgado especializado en violencia domestica y menores**

Rondeau y Valparaiso - Tel: 2924 19 37

RECORDÁ: el 0800 4141 *4141 te puede orientar e informar de forma gratuita y confidencial sobre los servicios de apoyo a mujeres en situación de violencia doméstica en todo el país.

Cabe decir que desde las políticas públicas, en el ámbito de la salud (privada y pública), la enseñanza, Ministerio del Interior, entre otras instituciones, se capacitó a profesionales, se redactaron protocolos de atención y mapas de ruta en VD y maltratos. Estas instituciones supuestamente están en condiciones para recibir una situación y manejarla. Desde la salud es OBLIGACIÓN que todas las instituciones una vez al año pregunten a la usuaria su situación en cuanto al tema (“hoja violeta”) que permite la detección de situaciones de violencia de género. ¿Te preguntaron?

Anota acá tus propios recursos, instituciones o personas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cumbia de la Pitanga

Letra: Daniel Hazan - **Cantante:** Virginia Sabarís. Grupo Rock Nordeste.

Sale el sol pero no acá
bajo este techo de sombras.
Todos saben lo que pasa
pero eso no se nombra.

Gente firmando papeles,
dueño tiene la señora.
Donde ayer hubo ilusión
ni cenizas hay ahora.

Cuando dijeron que NO,
se juntaron en la plaza,
dudando y sin maquillaje,
fueron a ver lo que pasa.

Cuando dijeron que NO,
salieron por la mañana,
el viento envuelve su talle
acariciando su espalda.

Estribillo:

Porque echa raíces hondas
y en la labor se remanga. (Bis)
Nació una noche en la plaza
la cumbia de La Pitanga. (Bis)

Hoy se mira en el espejo
y se siente menos sola.
Desde que se acuerda rema,
seguirá remando ahora.

Pero viene dibujando
un as bajo de su manga.
Entre todas la cuidaron
y hoy da fruto la pitanga.

Cuando dijeron que NO,
se juntaron en la plaza,
dudando y sin maquillaje,
fueron a ver lo que pasa.

Cuando dijeron que NO,
salieron por la mañana.
El viento envuelve su talle
acariciando su espalda.

Estribillo:

Porque echa raíces hondas
y en la labor se remanga. (Bis)
Nació una noche en la plaza
la cumbia de La Pitanga. (Bis)

Para escuchar y ver el video clip: www.youtube.com:nordeste cumbia de la pitanga
Daniel y Virginia son médicos de familia y comunidad en Policlínica de ASSE Don Bosco
y Policlínica Comunitaria 24 de Junio, respectivamente.
Son integrantes del Colectivo La Pitanga.

Crónica de un colectivo en movimiento

Colectivo La Pitanga, Vecinas y Vecinos por una vida libre de violencia.

Ruta 8, Punta Rieles - Km 16 - Villa García, Montevideo, Uruguay.

2006

- Organización de la primera campaña para el 25 de noviembre, Día Internacional de la No Violencia hacia la Mujer, en coordinación con la radio comunitaria FM 106.3 en Libertad, barrio La Esperanza, Km. 19 de Ruta 8.

2007

- Con el apoyo de Dana ASBL, Bélgica, implementación del programa “*Soy Mujer, Soy Persona*”, La Pitanga, dirigido a las mujeres, adultas y jóvenes, en situación de vulnerabilidad social en la zona de Villa García. Coordina la asistente social C. Niset, 30 años de experiencia en la temática tanto en Bélgica como en Uruguay.
- Fortalecimiento de la radio comunitaria FM 106.3, incentivando la participación de las mujeres.
- Implementación, en el local del Hogar Marista, de un “Espacio Mujer”, solidario, para mujeres en situación de violencia doméstica.
- Segunda campaña para el 25 de noviembre, Día Internacional de la No Violencia hacia la Mujer.

2008

- Talleres de trabajo corporal dirigidos a las vecinas, con la terapeuta corporal Mabel Santos.
- Talleres de gestión de los conflictos para técnicas y técnicos de la zona.

2009

- Implementación de dos espacios de consulta para mujeres en situación de VD, en la Policlínica Comunitaria 24 de junio coordinada por Doctora Virginia Sarabis y la Policlínica MSP Don Bosco, coordinada por Doctor Hazan.
- Tercera campaña para el 25 de noviembre, Día Internacional de la No Violencia hacia la Mujer.

2010

- Ocho talleres de sensibilización en VD (Violencia Doméstica) para mujeres referentes en los barrios, técnicos y técnicas de la zona, policía comunitaria.
- Dos talleres de toma de conciencia de la implicancia del cuerpo en las situaciones de VD, desde la que vive la situación y desde la persona que la apoya. Experiencia piloto.
- Cuarta campaña para el 25 de noviembre, apoyando la campaña nacional del "NO" de UNIFEM.

2011

- Con el apoyo de dos organizaciones de lucha contra la violencia hacia la mujer (Bélgica): fortalecimiento de las consultas existentes e implementación de una tercera consulta en el asentamiento El Monarca Km 22 de la Ruta 8.
- Presentación y selección por ONU Mujeres 2011, dentro de 138 proyectos presentados por organizaciones de la sociedad civil de Argentina, Brasil, Chile, Paraguay y Uruguay, del proyecto: *"Yo digo NO a la violencia hacia la mujer ¿y vos?. Compromiso de nuestro barrio"*. La asociación de hecho La Pitanga se convierte en "La Pitanga, Colectivo de vecinas y vecinos por una vida libre de violencia",

coordinada por “El Carozo” (gestión de proyectos) y dos integrantes a cargo de la implementación de la tarea día por día, Gabriela Carrier y Claire Niset.

- Segundo curso de sensibilización en Violencia Doméstica con el apoyo de ONU Mujeres y GAP centro Juvenil dirigidos a agentes comunitarios-as, vecinas y técnico-as de la zona entre Punta Rieles y Villa García. Se incluye en el curso la dimensión corporal del abordaje de las situaciones de VD: *¿Cómo mi cuerpo recibe la vivencia, de la otra, en situación de VD? ¿Que le transmito corporalmente?*

- Presentación de la experiencia comunitaria de lucha contra la VD en el sexto congreso multidisciplinario salud comunitaria MERCOSUR: los determinantes sociales de la salud

- Cuarta campaña “Yo digo NO a la violencia hacia la mujer. ¿Y vos? compromiso de nuestro barrio”, en el marco del Día Internacional de la No violencia hacia la Mujer.

2012

- Teatro: “*Cuando el Amor toma una curva peligrosa. Hay noviazgos... y noviazgos*”, Teatro espontáneo El Rebote. Presentación en el liceo 25.

- Cinco talleres con mujeres embarazadas, en situación de pareja problemática, coordinados por Partera Laura Prieto y Terapeuta corporal Mabel Santos. Apoya ONU Mujeres.

- Tres talleres con estudiantes de Fac. de Medicina, en El Monarca. Trabajo de investigación.

- Cuatro talleres sobre VD con vecinas del barrio Los Hornos: herramientas de sensibilización en Violencia Doméstica.

- **Capacitación interna:**

- Taller con Aleros: *“Género y uso problemático de sustancias”*.
- Reunión de reflexión sobre estrategias colectivas de intervención con los hombres actuando de forma violenta.
- Taller sobre parto humanizado con Parteras Laura Prieto y Verdun Sanchez.

- Obra de teatro: *“De género violento”*, Grupo “Margaritas Pa’ los Chanchos” en liceo 25 y liceo Villa García.

- Proyecto de intercambio con Ecuador, Escuela itinerante Uruguay-Ecuador, mujeres en lucha por la sororidad: *“Mama Dulú”*. Comunidad del Sur - Colectivo La Pitanga; Centro Ecológico Zanja Arajuno-Comuna Amazónica. Con el apoyo de Red Tierra del Futuro, Framtidsjorden. Recibimos a 4 compañeras ecuatorianas.

- Jornada de trabajo Malala: primera reunión institucional en la zona sobre: *“Trabajar con la mirada de género”* con la participación de Lic. Carmen Beramendi.

- Sexta campaña para el Día Internacional de la No violencia hacia la Mujer. Apoya Mesa de coordinación zonal km16 - Villa García.

- Mural realizado por Taller Musso, Arte y género (IENBA) en la plaza del Km 16.

- Participación en la marcha de Mujeres de Negro.

- Viaje a Ecuador de 4 compañeras del Colectivo la Pitanga.

Visitas y coordinación de talleres.

- Asamblea de Mujeres de Unorcac Cotacachi.
- Recorrido por la zona de trabajo y proyectos productivos de la Asamblea de Mujeres de Unorcac. Amazonía [Puyo, Zanja Arajuno, Tena].
- Talleres coordinados por Colectivo la Pitanga *“Género y patriarcado”* en la comuna amazónica y *“Género y violencia doméstica”* en la comunidad Kichwa de Tzawata.
- Participación en taller sobre partería y uso de plantas medicinales en la Amazonia, Comunidad Mariposa, Rukullakta.

2013

- 8 de marzo : Actividad *“Cuando las mujeres cuentan, se cuentan”*.
- Proyecto de 6 meses *“Pobre es aquel que no tiene comunidad”* con Cooperativa Comunidad del Sur, financiado por la Red Tierra del Futuro, Framtidsjorden. Realización de 5 cursillos dirigidos a varones y mujeres sobre violencia de género y calidad de vida. Al terminar los cursillos, realización de 5 acciones concretas y locales de cuidado del ambiente fortaleciendo así el compromiso personal de los participantes en el tema y fortaleciendo a nivel zonal, conciencia y compromiso colectivo hacia una acción de impacto y de incidencia política en el marco de la movida para el Día Internacional de la No Violencia hacia la Mujer.
- Participación activa al experimento urbano *“Mujeres en la ciudad”*: una campaña de sensibilización ciudadana, que se desarrolla como un experimento urbano exponiendo simbólicamente a siluetas de mujeres durante 15 días a lo mejor y lo peor de nuestra ciudad, dejándolas a la intemperie, expuestas, para ver cómo las trataba la ciudad. Una de ellas está expuesta en la plaza del km 16.
- Teatro de las oprimidas Las Magdalenas: *“Soledad de género”*, en el liceo 25, una obra de teatro diferente, donde l@s espectadores pueden ser protagonistas.
- Participación en el día del patrimonio 2013 sobre Tango, jornada coordinada por el Espacio Cu.b.i.e.r.t@ con el apoyo del Municipio F.
- Primera reunión de trabajo convocada por el Colectivo La Pitanga con organizaciones sociales de la zona sobre la buena implementación de la Ley Derechos Sexuales y Reproductivos, en la zona. Redacción de una carta colectiva a Centro de Salud Jardines del Hipódromo para concretar la implementación de un equipo de referencia en IVE. Respuesta positiva.
- Realización de una jornada de *“Tejer el Manto”* propuesta por la artista plástica Florencia Flanagan. La actividad propone buscar y generar lugares desde donde lo femenino renazca, alineado a su propio eje. La propia experiencia de vida es lo que se vuelca en cada manto, y mediante el encuentro, esto, genera potencia.

- Taller trabajo corporal *"Las mujeres valemos"* para la apropiación de la performance propuesta para el 25 de noviembre.

- Séptima campaña para el Día Internacional de la No Violencia hacia la Mujer. Apoya Mesa de coordinación zonal Km16 - Villa García y URUSOL, los uruguayos en Bélgica, Lema: *"Tu vales"*.

- Segundo mural realizado por Taller Musso Arte y género en plaza del Km 16.

- Participación en la marcha de Mujeres de Negro

- Primer taller encuentro con vecinas trans y Campesinas Rebeldes.

2014

- 8 de marzo, *"De género violento"*, Grupo "Margaritas Pa' los Chanchos" en liceo 25.

- Obtención del premio de la Fundation Jacqueline Bervelt (Bélgica) por el trabajo con lxs vecinxs.

- Proyecto de 6 meses *"Me cuido, cuidame"*. Niños, niñas, adolescentes junto con su comunidad para la prevención de situaciones de explotación sexual comercial de la infancia. MIDES, Dirección Nacional de Desarrollo Social, Programa de apoyo a proyectos y emprendimientos socioculturales.

- Iniciación de un proceso de reflexión territorial sobre el tema explotación comercial sexual de niños, niñas y adolescente, en conjunto con Hogar Marista. tres talleres de capacitación con Rodolfo Martinez.

- Iniciación de un proceso de cuestionamiento y búsqueda de metodología innovadora para el cuidado de la primera infancia, con Dr. Mario Córdoba, Policlínica Don Bosco y Policlínica 24 de junio. Charla con lxs vecinxs *"De la panza a la adolescencia"*.

- Agosto: nos seleccionan para hacer parte del Fondo Mujeres del Sur para su proyecto Construyendo Redes y Alianzas, un programa de apoyo que se orienta al fortalecimiento de grupos de mujeres en procesos de organización incipientes.

- Participamos del Día de la Paz, 21 de setiembre, en el Centro de Rehabilitación de Punta de Rieles, organizado por el Taller Educación para la Paz.

- Octava campaña para el Día Internacional de la No Violencia hacia la Mujer. Apoya Mesa de coordinación zonal km16 - Villa García y URUSOL, los Uruguayos en Bélgica. Lema: *"Siempre escucha tu corazón"*.

- Taller con Susana Aliana Casales/proyectos editoriales y el grupo de Las Pitanguitas. Nos contó sobre su último libro *"Regreso a casa"*, un libro que habla, entre líneas, de la violencia en casa y en la familia.

- En conjunto con Municipio F y área de comunicación: diseño y elaboración de folletería para campaña masiva contra la violencia de género en el territorio. [ver pág. 37]

2015

- Capacitación de profundización sobre el tema explotación comercial sexual de niños, niñas y adolescentes, y conformación de un grupo de trabajo de referencia para la zona.

- Participación en calidad de informante calificado en una reunión de trabajo en el marco de la implementación por el Consejo Nacional Consultivo de Lucha contra la Violencia Doméstica y el Sistema Integral de Protección a la Infancia y la Adolescencia contra la Violencia, del Proyecto *"Uruguay unido para poner fin a la violencia hacia mujeres, niñas y adolescentes"* con apoyo del Sistema de Naciones Unidas en Uruguay a través del Fondo Fiduciario.

- Elaboración con Policlínica ASSE Don Bosco, Policlínica Comunitaria 24 de junio, SOCAT y Dr. Mario Córdoba de un protocolo de atención a la primer infancia que incluye la perspectiva de género.

- Recorrido de los barrios Monarca, Rinconada y Don Marquez en el km 23, apoyando a las vecinas de estos barrios en su tarea de sensibilización en violencia doméstica.

- Coordinación de dos talleres de sensibilización en violencia de género a estudiantes de medicina de primer año en el marco de la realización de una encuesta de prevalencia del tema en el territorio

- Coordinación de la movida a nivel del territorio contra los femicidios: “Ni una menos”

- Elaboración de un folleto de sensibilización sobre “Derechos sexuales y reproductivos”, con los vecinos y las vecinas, para el 10o Aniversario de la Policlínica 24 de Junio.

- Cine En los barrios: “La Puta costumbre” coordinado con Marcha de las Putas, ciclo de 3 películas sobre género con debate posterior en liceo, UTU y organización territorial.

- Capacitación en Entrevista Motivacional con Lic. Liria Ortiz (33 participantes).

- Dos mujeres se capacitan en Violencia y Derechos Humanos, en el Instituto Mujer y Sociedad, una vecina integra el Proyecto solución habitacional Inmujeres.

- Proyecto “Mirar mi barrio con lentes de género” en liceo 52 y UTU Km 16, con Cooperativa Comunidad del Sur. Apoya Red Tierra del Futuro, Framtidsjorden.

A lo largo de los años, se mantuvo un espacio de consulta individual para mujeres en situación de violencia de género y dos espacios grupales de apoyo, uno para mujeres y otro para niños y niñas.

Participamos de distintos espacios de coordinación a nivel territorial: Mesa Coordinación Zonal, Red No violencia Punta de Rieles, Espacio Cu.b.i.e.r.t@ además de las dos reuniones mensuales del Colectivo La Pitanga.

Índice

Introducción

- **Presentación del Colectivo La Pitanga** /p. 9
- **¿Porqué esta guía? y ¿Para quién?** /p. 11
- **Para introducir el tema** /p. 13

Capítulo 1

Entender con cabeza y corazón /p. 15

- 1.1 ¿Qué es violencia doméstica? /p. 17
- 1.2 ¿Cómo se diferencia la violencia doméstica de un problema familiar, de una pelea conyugal? /p. 19
- 1.3 ¿Cómo es tu relación? /p. 22
- 1.4 Género. /p. 23
 - 1.4.1 Socialización. /p. 24
 - Sistema, sexo y género. /p. 24
 - Características de la mujer. /p. 25
 - Características del varón. /p. 25
 - Roles que tiene que asumir la mujer. /p. 25
 - Roles que tiene que asumir el varón. /p. 26
 - Sexualidad de la mujer. /p. 26
 - Sexualidad del varón. /p. 26
 - 1.4.2 Algunas formas de violencia que viven las mujeres. /p. 27
 - Folleto. /p. 28
- 1.5. ¿Qué tiene que ver el género con la violencia doméstica? /p. 29
 - 1.5.1. Carta abierta a mi vecina. /p. 30
 - 1.5.2. ¿Por qué es tan difícil? /p. 31

- 1.6. El Ciclo de la violencia: “La gran trampa”./ p. 33
 - 1.6.1. Un círculo estratégico. /p. 33
 - 1.6.2. ¿Cómo se siente la mujer al vivir de forma repetitiva el círculo de la violencia? /p. 36

Capítulo 2:

Comprometerse, con cuidado e intuición / p. 39

- 2.1. Introducción. /p. 41
- 2.2. ¿Cómo darse cuenta si una vecina vive violencia doméstica? /p. 42
- 2.3. ¿Cómo intervenir? Buenas prácticas. /p. 43
- 2.4. La información. /p. 45
- 2.5. Escenario de protección. /p. 45
- 2.6. Derivar. /p. 46
- 2.7. La denuncia policial. /p. 47
 - 2.7.1. Medidas cautelares. /p. 48
- 2.8. Los grupos de mujeres. /p. 50
- 2.9. De la casa al consultorio. /p. 52
- 2.10. ¿Qué pasa con los niños y las niñas? /p. 54
- 2.11. ¿Y los agresores? /p. 56
- CONCLUSIONES /p. 59

Anexos

Guía de recursos / p. 63

Crónica de un colectivo en movimiento / p. 69

Nuestros lemas

*“Yo digo NO a la violencia hacia la Mujer.
¿Y vos? Compromiso de nuestro barrio”.*

“Pobre es aquel que no tiene comunidad”.

“ Siempre escucha tu corazón”

“El machismo mata. ¡Actuemos!”.





Colectivo La Pitanga
Vecinas y vecinos por una vida libre de violencia



FRAMTIDSJORDEN
FUTURE EARTH • TIERRA DEL FUTURO • TERRA DO FUTURO