

## **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, UN COMPROMISO DE TODOS**

De acuerdo con Naciones Unidas, una de cada tres mujeres en todo el mundo ha sufrido violencia física o sexual. La mayor parte de las veces el agresor es la pareja. En todo el mundo, casi un tercio (27%) de las mujeres de 15 a 49 años que han estado en una relación informan haber sufrido algún tipo de violencia física y /o sexual por su pareja.

La violencia contra las mujeres es una de las violaciones a los derechos humanos más sistemáticas y extendidas que existen. Se entiende como cualquier acto de coerción o coacción ejercido intencionalmente, que busca dañar y lastimar a las mujeres, solo por el hecho de serlo y, a la vez, se convierte en un instrumento usado para mantenerlas en un lugar subordinado.

Aquí algunas recomendaciones para prevenir se produzca situaciones de violencia contra la mujer

- 1. Las familias deben fomentar desde la niñez** que las relaciones siempre se basan en el respeto, cuidado mutuo y en la igualdad de oportunidades.
- 2. Enseña a la próxima generación y aprende de ella,** Inicia conversaciones sobre los roles de género a una edad temprana y cuestiona los rasgos y las características tradicionales asignadas a hombres y mujeres. y hazles saber que no hay nada malo en ser diferente.
- 3. Conoce los indicios del maltrato y aprende cómo puedes ayudar,** hay muchas formas de maltrato y todas ellas pueden dejar secuelas físicas y emocionales graves, aprende las maneras de ayudarla a encontrar seguridad y apoyo.
- 4. Demuestra tu oposición a la violencia contra la mujer,** demuestra tu solidaridad con las sobrevivientes y tu postura en la lucha por los derechos de las mujeres en conversaciones, o redes donde te sientas más cómodo de hacerlo.
- 5. Sé responsable y exige responsabilidades a los demás,** La violencia puede adoptar muchas formas, incluido el acoso sexual en el lugar de trabajo y en los espacios públicos. Pronúnciate contra ciertos comportamientos señalándolos: los silbidos, los comentarios sexuales inapropiados y los chistes sexistas nunca son aceptables
- 6. Reconocer los signos,** si detectamos un riesgo grave lo mejor es alejarse, si bien no siempre se está preparada para ello (miedo, culpa o dependencias afectivas). Busca una red de apoyo (familiares, amistades de confianza) donde poder verbalizar el problema.

Es de vital importancia poder detectar los primeros signos de maltrato, ya que, si se advierten y se logra verbalizarlos y actuar en respuesta, se pueden llegar a evitar algunas de las consecuencias de la violencia.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica, puedes comunicarte con el área de bienestar para que te den los números de contacto.