



## Por qué las mujeres aguantan la violencia en casa

por Manisha Gupte

En una de nuestras reuniones de educación sobre la salud en Pune, India, las mujeres estaban consolando a Maya que había dado a luz a su tercera hija. Ella lloraba amargamente, mostrando a las otras mujeres su espalda inflamada. Frotándole una crema relajante, Khadija le comentó: "no llores. A mí también mi esposo me golpea y eso que ya tengo dos hijos". Después de un momento de silencio, Radha dijo "a mí me golpea si le contesto. A los hombres no les gusta eso". Deepa preguntó en tono confundido "entonces, ¿por qué el esposo de Minu la corrió de su casa si ella nunca le contestó". Nadie tuvo una respuesta a esto.

Entonces Poonam, la promotora de salud, dijo "los hombres golpean a las mujeres para mostrar que tienen dominio sobre nosotras, no porque sea nuestra culpa. El esposo de Jaya la golpea porque dice que ella es morena, pero ¿recuerdan lo blanca que era Roopa? Pero como su esposo era celoso, la quemó viva." El ambiente de la reunión cambió después de eso. Amina, la mayor de las mujeres, dijo "Esto me enoja mucho y también me doy cuenta de que hay razones mucho más importantes que provocan el maltrato a las mujeres".

Puede ser muy liberador para las mujeres saber que la violencia que sufrimos no es por nuestra culpa. Pero incluso cuando la comunidad entiende esto, es más común que la respuesta sea señalar a unas familias como 'malas' o 'buenas', y luego esperar a que los esposos 'malos' cambien de actitud a través de consejos o presión comunitaria. Aunque estas acciones pueden bajar el nivel de violencia de algunos hombres, en sí mismas no son suficientes para acabar con la violencia doméstica. Sin igualdad de acceso a los bienes, recursos y derechos humanos fundamentales, las gentes (en especial las mujeres) van a seguir siendo vulnerables a la violencia.

Para comprobar cómo a las mujeres se les niega el control sobre las condiciones de su vida, pregunte lo siguiente: ¿Quién es el propietario de la tierra? ¿Quién es el propietario de la casa? ¿Quién es el propietario de los niños? ¿A quién pertenece el cuerpo de la mujer y su nombre? Si la respuesta es los hombres o



foto por Salim Paul

los esposos de la comunidad, entonces es fácil ver el nivel de desigualdad.

En la India, cuando una muchacha se casa, debe dejar la casa de su familia para vivir con la de su esposo, y dejar atrás el apoyo que tenía de la familia y la comunidad. Aunque sus padres pueden estar contentos por verla casada, ella nunca vuelve a tener un espacio-hogar para sí misma. La casa de su esposo nunca le pertenece completamente. Desde este punto de vista, la mayoría de las mujeres, incluso aquellas que viven con sus esposos, pueden ser consideradas sin casa y sin tierra.

Por no tener un lugar

a dónde ir o dónde regresar, un gran número de mujeres de todo el mundo permanecen en relaciones violentas, aceptando la violencia doméstica como un modo de vida. En la India, frecuentemente una mujer soportará el abuso verbal para evitar ser golpeada, soportará ser golpeada para evitar que su esposo tenga una segunda esposa, soportará a la segunda esposa para evitar ser echada de la casa, y soportará que la eche para evitar que la mate... la lista es interminable.

Además la violencia por sí misma también puede causar que la mujer tenga aún menos poder. El dolor cotidiano, los moretones, la vergüenza de tener que esconder las marcas, el miedo sobre el próximo incidente, además de las labores diarias de cuidar la casa, los niños, las tierras y a los ancianos, crean una tensión mental y física grave y dejan poca oportunidad a la mujer para mejorar su situación.

Una mujer golpeada puede identificar muchas formas en las que su abusador la aísla tanto física como emocionalmente—manipulándola, distorsionando la realidad o rompiendo su espíritu y autorrespeto. Ella puede sentirse forzada a abandonar su trabajo o a sus amistades por la violencia continua o para evitarla. También es común que el estatus social de una mujer

continuación en la página 7

### — Adentro —

|                                                                                                      |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Perfil .....                                                                                         | página 2      |
| Disminuyendo la violencia en Papuasias Nueva Guinea                                                  |               |
| Guía de Capacitación .....                                                                           | páginas 3 a 6 |
| Usando el teatro popular y los sociodramas para concientizar a la gente sobre la violencia doméstica |               |
| Nuevos acontecimientos en la salud de la mujer .....                                                 | página 6      |
| La planificación familiar de emergencia                                                              |               |
| Compartiendo soluciones .....                                                                        | página 8      |
| Cómo crear un foro seguro para hablar de la violencia doméstica                                      |               |

# La violencia como problema de salud

*En todo el mundo hay mujeres golpeadas por sus parejas. En respuesta a esto, mujeres de muchos países han creado servicios como Centros de Crisis—lugares donde una mujer que ha sido maltratada puede ir para recibir ayuda legal o médica.*

*Pero muchos grupos de mujeres se han dado cuenta de que los Centros de Crisis no funcionan muy bien cuando la comunidad en su conjunto no cree que la violencia contra las mujeres es errónea. Un grupo en Papuasía Nueva Guinea ha comenzado a explorar otros caminos para ayudar a las víctimas de la violencia doméstica, así como para convencer a la comunidad de que la violencia contra las mujeres es un grave problema de salud que debe ser tratado.*

por Elizabeth Cox

En Papuasía Nueva Guinea hay un fuerte compromiso por proveer servicios de crisis a las mujeres víctimas de la violencia. Pero también existe la creencia muy difundida de que los hombres deben ser agresivos y dominar a las mujeres. Incluso algunas iglesias aconsejan a las mujeres que deben aguantar a sus maridos violentos o abusivos para salvar su matrimonio. Quienes trabajamos contra la violencia doméstica o quienes abogamos por reforzar la ley, frecuentemente nos enfrentamos a situaciones hostiles y amenazas políticas de los hombres de la comunidad. Tenemos poco apoyo de la policía, de los abogados y los doctores quienes tal vez golpean a sus propias esposas. Bajo estas condiciones es muy difícil establecer y mantener un centro de crisis.

En el Proyecto de Salud de Mujeres y Niños de Sepik del Este (East Sepik Women and Children's Health Project) capacitamos a trabajadores(as) de la salud en zonas rurales lejanas donde hay muchos casos graves de asaltos, violaciones y abuso sexual contra las mujeres. Muy pocos de estos casos son denunciados. Las mujeres de estos lugares no tienen a dónde acudir porque los Centros de Crisis se encuentran muy alejados, casi siempre

en las áreas urbanas.

El proyecto de Sepik del Este ha ayudado a capacitar a los promotores de salud para hablar a las mujeres en su comunidad sobre el VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual, junto con otros temas sobre salud reproductiva. Ahora a los promotores en Sepik del Este, también se les está capacitando sobre violencia contra las mujeres para que el tema sea tratado en las charlas como un problema serio de salud.

Como todas las promotoras de la salud son voluntarias escogidas por sus comunidades para trabajar en sus pueblos natales, no son extrañas a quienes se les pueda ocultar mucho. Esperamos que cuando las mujeres hablen con las trabajadoras de salud en sus comunidades, también comiencen a discutir este problema y que cada vez más las sobrevivientes de la violencia hablen sobre lo que están experimentando.

Además vamos a capacitar a los promotores de la salud para que estén alertas ante síntomas del abuso y anoten lo que sucede cada vez que vean a una mujer o niña que ha sido víctima. Estos informes pueden ser utilizados por las mujeres para que presionen a la policía y los juzgados en aplicar la ley. También las promotoras de salud van a hacer registros mensuales de 160 comunidades sobre el número de veces que se reportan abusos contra las mujeres. Esta información va a ser utilizada para convencer a los dirigentes, consejeros,

juzgados, líderes de las iglesias, abogados y médicos en los pueblos, sobre la gravedad del problema de la violencia contra las mujeres en las áreas rurales.

Al extender nuestra capacitación para promotores de salud en el tema de violencia doméstica, estamos intentando crear un programa más amplio de salud con base en la comunidad. La atención a la salud de mujeres y niños debe ir más allá de los servicios primarios de salud y de Maternidad Sana, para incluir la liberación de la violencia. Esperamos

que abriendo brecha en las pequeñas comunidades y educando sobre los derechos de las mujeres; escuchándolas y preocupándonos por sus problemas de salud; haciendo registros y denunciando cada vez más casos de abuso, así podremos evitar el uso de tanta violencia.

Creemos que esto también va a incitar a las comunidades a trabajar unidas para mejorar las condiciones y la salud de las mujeres y niñas.

*Elizabeth Cox ha trabajado durante 25 años en salud y educación en Papuasía Nueva Guinea, con especial énfasis en atención en las mujeres. Actualmente coordina un proyecto de salud de mujeres y durante los últimos 8 años ha apoyado activamente al establecimiento de centros de crisis en la región del Pacífico.*



## ¡Saludos!—próximos números

El próximo número de ¡Saludos! se dedicará a los problemas de salud relacionados con el trabajo, e incluirá una guía de capacitación sobre cómo ayudar a las mujeres a tomar conciencia sobre los peligros que el trabajo puede implicar para su salud. El siguiente número explorará técnicas creativas y prácticas para enseñar sobre el sexo más seguro.

Para contribuir a estos números, sugerir temas para el futuro, enviarnos comentarios, o para ponerse en la lista de envío, por favor escribannos. ¡Esperamos sus noticias!

# Guía de capacitación para la reflexión comunitaria sobre la violencia doméstica

*Mucha gente está comenzando a identificar la violencia como un problema serio de salud. Aunque hay muchos tipos de violencia que también afectan a las mujeres, esta guía de capacitación se enfoca en la violencia doméstica, o sea, violencia dentro de la familia.*

Mucha gente cree que la violencia sólo quiere decir golpes físicos. Pero hay muchas otras formas de violencia o abuso que causan daño. Así, en esta guía se trata el abuso emocional y sexual junto con el abuso físico. Para ver algunas definiciones y ejemplos, vea la página de "Datos sobre la violencia doméstica".

En muchas comunidades, la violencia doméstica se comete principalmente por los esposos o novios hacia sus esposas o novias. Pero también puede haber abuso:

- de un papá o hermano hacia hijos o hijas, hermanas o hermanos
- hacia un padre o madre ancianos
- de una suegra hacia la esposa de su hijo o sus nietos
- entre amantes del mismo sexo (dos hombres o dos mujeres)

## Objetivos de esta guía de capacitación

Esta guía da ideas de cómo conducir la reflexión del grupo para:

- 1) crear conciencia de las causas y los efectos de la violencia doméstica.
- 2) crear un entendimiento común sobre lo que es la violencia doméstica.
- 3) pensar en acciones comunitarias para reducir la violencia doméstica.

Esta guía está diseñada para ser usada con grupos mixtos de mujeres y hombres. Es posible hacer una labor muy importante al trabajar con grupos de sólo hombres o sólo mujeres para abordar la violencia doméstica (para cambiar el comportamiento violento o aumentar la autoestima). Pero es importante trabajar en grupos mixtos para abordar las causas profundas de la violencia doméstica con mayor eficacia, especialmente

sobre las creencias tradicionales que dan a los hombres más importancia que a las mujeres.

Debido a que es muy raro que se hable en público sobre la violencia doméstica, la gente puede sentirse incómoda al discutir este asunto. Evite presentar demasiados temas a la vez; si es posible, utilice las sugerencias incluidas en esta guía de capacitación a lo largo de varias reuniones.

Esta guía pretende principalmente en incrementar la conciencia comunitaria sobre la violencia doméstica como un problema. Pero aumentar la

conciencia sólo es un primer paso. También es necesario enfrentar y desafiar las consecuencias y causas de raíz de la violencia contra las mujeres.

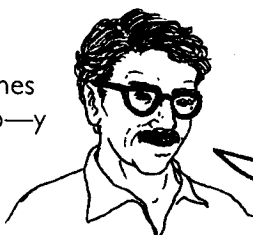


## Los Sociodramas y el Teatro Educativo

*Para mayor información acerca del teatro y el sociodrama, vea los capítulos 14 y 27 en Aprendiendo a Promover la Salud.*

En los sociodramas las personas participantes simulan historias de la vida real. En el teatro educativo, se prepara una obra corta con anterioridad y se presenta ante un grupo. Ambos métodos son útiles para el desarrollo de la conciencia sobre problemas sociales, y la identificación de alternativas de solución a esos problemas.

Cuando estos métodos se aplican con grupos de discusión organizada, pueden ayudar a detectar actitudes, costumbres y patrones de comportamiento—y la manera en cómo afectan a la salud de la mujer.



**Para un evento de la comunidad con una audiencia grande, prepare con anticipación una obra de teatro corta; así estará mejor organizado por haberlo ensayado. Con un grupo menor, el sociodrama puede ser más fructífero porque todos participan y esto puede hacer que la sesión sea más agradable para todas las personas.**

Ambos métodos son muy útiles para promover reflexiones acerca de la violencia doméstica. A través del sociodrama y el teatro, los asuntos delicados sobre los derechos de la mujer, su poder y sus roles dentro de la familia y de la comunidad, pueden ser tratados en forma realista y no amenazante. Estos métodos también

permiten tratar públicamente las relaciones internas de la familia—un tópico que frecuentemente se considera privado y personal.

# Guía de actividades:

Las siguientes actividades pueden ser utilizadas para motivar a personas participantes que digan brevemente lo que significa un grupo a reflexionar sobre la violencia doméstica. Antes de "violencia doméstica" para cada una de ellas. comenzar las actividades, presente el tema y pida a las

## I. Teatro y sociodramas

Un grupo pequeño puede preparar y ensayar obras cortas para presentarlas a otros (teatro), o los participantes pueden desarrollar y actuar las obras ellos mismos (sociodramas).

Si usted involucra a los participantes en sociodramas, divídalos en grupos de aproximadamente cinco personas cada uno y déle a cada grupo una descripción breve de una situación que podría resultar en violencia doméstica. Invente situaciones que sean creíbles para la gente, pero que no sean historias reales que puedan avergonzar o molestar a quienes los han vivido. Las obras serán más realistas si los actores usan ropas y disfraces que muestren el papel que están actuando.

Pida a los grupos que preparen durante 15 ó 20 minutos las obras. Cada grupo presenta su propio sociodrama a los demás participantes. Invite a todos a actuar un papel. A continuación hay algunos ejemplos de situaciones que pueden servir de base para crear obras de teatro y sociodramas.

Llamar la atención sobre el género, haciendo que los hombres actúen papeles de mujeres y las mujeres actúen papeles de hombres, puede hacer aún más eficaz los sociodramas y el teatro.



### Situación 1ª

#### Personajes

Víctima: Margarita, la esposa de Raúl

Abusador: Raúl

Testigos: los hijos de Margarita y su hermana menor

*Margarita llega tarde a su casa porque viene de una reunión en la alcaldía. Como no hay autobuses por la hora, un compañero de la reunión la lleva a su casa en la parte trasera de su motocicleta. Su esposo, Raúl, está muy enojado porque llegó a casa y descubrió que Margarita no estaba y además no había preparado la cena. También está enojado porque su jefe le gritó. La hermana menor de Margarita, que es soltera, ha estado cuidando a los niños. Todos están en la casa esperando cuando entra Margarita.*

*¿Qué se imaginan que va a suceder ahora?*



### Situación 2ª

#### Personajes

Víctima: Rina (muchacha joven de 14 años)

Abusador: Rajesh, cuñado de Rina

Testigos: vecinas



*Rina es una muchacha joven que se acaba de casar con Sadeep. Sadeep es alcohólico y Rina sospecha que el hermano menor de este, Rajesh, lo indujo a la bebida para ganar el control de las tierras de la familia. Ahora Rajesh ha comenzado a frecuentar la casa cuando Sadeep no está, diciendo que él y su hermano comparten todo.... Rina se siente muy incómoda y asustada.*

*¿Qué piensan que va a suceder ahora?*

### Situación 3ª

#### Personajes

Víctima: suegra

Abusador: yerno

Testigos: la hija/esposa y los niños

*Después de la muerte de su esposo, una mujer mayor se va a vivir con la familia de su hija. A ella no le gusta depender de la pareja, especialmente porque el esposo de su hija no es un hombre amable. Las cosas empeoran cuando su yerno pierde su trabajo y frecuentemente no hay comida suficiente para toda la familia.*

*¿Qué piensan que va a suceder ahora?*



# violencia doméstica

## 2. ¿Cómo se sintieron?

Después de presentar las obras de teatro o los sociodramas, pida a las personas participantes que formen tres grupos según sus papeles, un grupo de "víctimas", otro de "abusadores" y otro de "testigos". Pida a cada grupo que describan cómo se sintieron en su papel. Si han preparado obras de teatro, pregunte a la gente cómo se sintieron al mirar, y cómo suponen que los personajes diferentes se sintieron de ser víctimas, abusadores y testigos.

Un(a) facilitador(a) debe ser sensible al hecho de que los sociodramas sobre violencia pueden tener un fuerte impacto emocional en algunos participantes. Esté preparado(a) para ofrecer apoyo si es necesario. Durante los sociodramas sea siempre cuidadoso(a) de crear un ambiente seguro y confidencial donde la gente no tenga miedo de hablar.



## 3. Discutan cada sociodrama

Hacer que los actores "se salgan" de sus papeles antes de comenzar la discusión, previene a los grupos de etiquetar a alguno de los participantes como villano o víctima. Es importante no confundir a la persona con el papel que él o ella estaba actuando.

Pida a los "actores" de cada obra, que dejen sus ropas y disfraces a un lado y que formen un sólo grupo. Después haga preguntas que guíen a todo el grupo:

- ¿qué pasó en la obra?
- ¿qué inició el comportamiento violento?
- ¿cuáles son las causas de raíz de la violencia?
- ¿qué impacto tiene la violencia sobre la víctima? ¿cuál sobre la familia, los testigos y la comunidad?

Repita este proceso con cada una de las obras. El(la) facilitador(a) también puede escribir las ideas importantes en un papelógrafo o en un pizarrón.

P: ¿Por qué estaba enojado?

P: ¿Pero por qué eso lo hizo enojar tanto?

P: ¿Por qué no le gritó a su jefe o le pegó a él?

P: ¿Entonces por qué le pegó a ella?

P: Si esto pasa mucho en una familia, ¿qué le pasa a la mujer?

P: ¿Esto la lastima?, ¿Cómo?

P: ¿Cómo puede lastimar a sus hijos?

P: ¿Cómo daña a la familia?

P: ¿Lastima a la comunidad?

P: ¿Por qué no hizo nada la hermana?

R: Porque ella estuvo en una reunión con otros hombres, en lugar de hacer la cena... porque su jefe le gritó.

R: Porque es celoso... piensa que el papel de ella es servirle... porque tiene miedo de perder su trabajo y le molesta sentirse tonto...

R: Porque su jefe lo puede despedir.

R: Para mostrarle que él pone las reglas en la familia... para evitar que ella vaya a otras reuniones... porque ella no puede hacer nada al respecto...

R: Ella ya no saldrá de la casa y tratará de no hacer nada que pueda enojar a su esposo. Tal vez tenga miedo de que su esposo la corra de la casa.

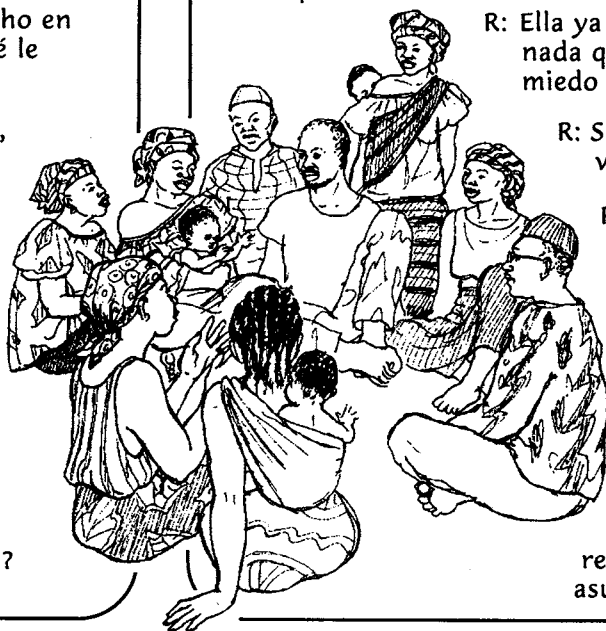
R: Sí, ella va a dejar sus amistades y no se va a sentir bien consigo misma.

R: Ellos van a temer a su papá y van a crecer pensando que las mujeres que no hacen lo que los hombres quieren, deben ser golpeadas.

R: No van a ser felices y el esposo siempre va a estar enojado porque no siempre se puede controlar a las otras personas.

R: Sí, porque la mujer no va a participar...

R: Porque le han enseñado que las relaciones entre un hombre y su esposa son asunto privado... porque ella tenía miedo...



## 4. Las causas de la violencia

Resuma las diferentes ideas sobre las causas del comportamiento violento que el grupo ha dado y ayúdelos a decidir cuáles de esas causas son "desencadenadoras" y cuáles son causas de raíz. Cuando examinamos a los "desencadenadores" y a las causas subyacentes de la violencia, es más fácil entender que la violencia en contra de las mujeres no es natural ni inevitable.

**Al trabajar con grupos mixtos es importante tener una discusión constructiva en la cual los hombres no se sientan como si estuvieran siendo acusados sino que puedan entender que reducir la violencia contra las mujeres va a mejorar la situación de todos.**

## 5. Consecuencias de la violencia

Sintetice las diferentes ideas sobre el daño o las consecuencias de la violencia contra mujeres. Ayude al grupo a comprender que la violencia contra las mujeres las daña en diferentes formas y también daña a los hijos, a su familia, a la comunidad entera e, incluso al abusador.

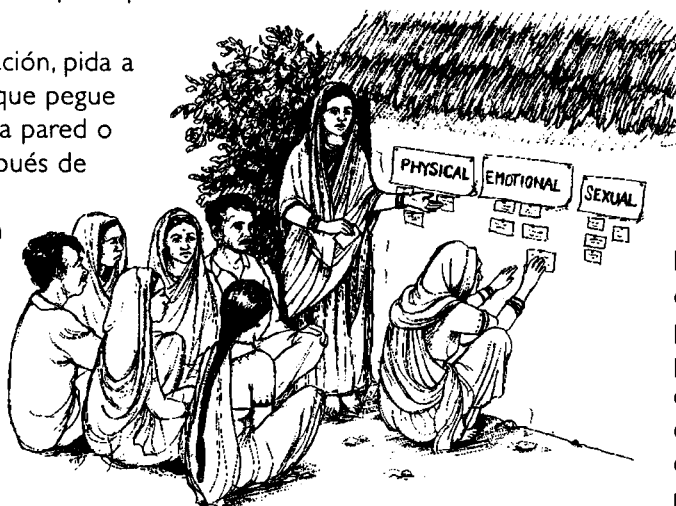
Cuando observamos las diferentes maneras en que la violencia nos daña, es más fácil entender que no es algo privado entre un hombre y su esposa. ¡La violencia en contra de las mujeres es un problema de todos!



## 6. Creación de un entendimiento común sobre el abuso

Pida al grupo que piense sobre los conflictos familiares o de pareja que son frecuentes en su comunidad. Ayúdelos a hacer una lista de todas sus ideas de comportamientos y situaciones que pueden ser abusivas o violentas. Escriba las respuestas en tarjetas u hojas de papel y regréseles para que las guarden.

A continuación, pida a una por uno que pegue su tarjeta en la pared o pizarrón. Después de presentar las tarjetas, de un tiempo para que los participantes agrupen tipos similares de abuso.



**Si los miembros de un grupo no pueden leer bien, usted puede hacer dibujos sencillos en tarjetas que representen los diferentes tipos de abuso.**



**Nota:** La orientadora debe ayudar al grupo a determinar los diferentes tipos del abuso. El proceso de categorizar puede ayudar al grupo a pensar y comentar sobre una lista larga. También, cuando los miembros de un grupo trabaja en equipo para organizar los diferentes tipos de abuso en estas categorías, les ayuda a pensar juntos en las maneras de cómo la comunidad puede enfrentarlas.

## 7. Sociodramas alternativos (o con un "final feliz")

Invite al grupo a pensar nuevamente durante 15 minutos sobre los sociodramas que hicieron anteriormente (o las obras que fueron representadas para ellos). Recuérdeles las historias que representaron originalmente. Pídales que piensen sobre cómo hubiera sido posible evitar la violencia y/o qué podría haberse hecho después para reducir el daño. Rételos a pensar sobre diferentes acciones que la víctima, el abusador y los testigos podrían haber hecho. Invítelos a que actúen nuevamente los sociodramas, esta vez cambiando lo que sucede para mejorar el resultado.

## 8. Acciones para prevenir la violencia en su comunidad

Haga al grupo preguntas tales como: "¿Qué pueden hacer para aumentar la conciencia en su familia y en su comunidad? ¿Cómo reflexionan sobre su propia situación? ¿Hay algo que les gustaría cambiar de su vida? ¿Cómo ha afectado la violencia doméstica a los niños de su comunidad? ¿Qué les dirían a ellos?"

Con base en las respuestas que el grupo dé a las preguntas, ayúdelos a pensar sobre acciones específicas que pueden hacerse para prevenir la violencia en la comunidad.

## Mujeres aguantan la violencia en casa

continuación de la página 1

dependa de su capacidad de hacer funcionar su matrimonio a cualquier precio. Ella se ve forzada diariamente a hacer sacrificios que provocan la pérdida de respeto incluso de quienes la apoyan con buenas intenciones, le pierdan el respeto. De esta manera, el abusador adquiere un control económico y psicológico sobre ella, cada vez mayor.

En sociedades tradicionales como la India, las relaciones que la mujer establece fuera del matrimonio son severamente reprobadas, incluso cuando se trata de volverse a casar después de un divorcio, viudez o abandono. Al contrario, a un esposo se le permite tener una segunda esposa inmediatamente si la primera muere, le deja o él la corre de la casa. Una gran cantidad de hombres tienen dos o más esposas a la vez, a pesar de que la ley lo prohíbe. Como a las mujeres no se les permite casarse de nuevo o desarrollar otras relaciones, la mujer

normalmente permanece en una relación violenta por el tiempo que le sea humanamente posible, como el único vínculo sexual y emocional que ella puede experimentar.

Como muchas mujeres que viven en relaciones violentas pierden el apoyo de su familia, su único recurso puede ser buscar apoyo legal o médico. Pero estas instituciones frecuentemente están dominadas por hombres que no se identifican con ellas. Los doctores, la policía y los abogados ni siquiera cuentan con la capacitación para entender las consecuencias de la violencia en la salud o para tomar registro de manera correcta de episodios violentos tales como violaciones, golpes, no darle comida, tortura mental o amenazas de muerte.

Como trabajadores(as) de la salud que creemos en la igualdad de las mujeres, debemos ayudar a romper el círculo vicioso en el que muchas están atrapadas. Mientras los hombres tengan poder sobre

las mujeres, especialmente siendo dueños de sus bienes y mientras estas no tengan a dónde acudir, la violencia contra ellas va a continuar. Por lo tanto, debemos crear grupos de mujeres que aborden la cuestión de la violencia y les brinden asesoría y refugio. Los proyectos de generación de ingresos y el acceso a los créditos pueden ayudarlas a ser autosuficientes. También son importantes la capacitación en liderazgo, el apoyo legal y el auxilio paramédico en la comunidad. Aún más, debemos coordinarnos con otros grupos que tengan ideas similares para promover cambios en la ley y presionar al sistema legal, médico y político para que considere a la violencia contra las mujeres como un problema grave que hay que resolver.

**Manisha Gupte trabaja con mujeres campesinas en Maharashtra, India, sobre problemas relacionados con la salud, la sexualidad y el empobrecimiento económico. Actualmente trabaja como visitante escolar en el Departamento de Salud Internacional en la Universidad de Johns Hopkins.**

## — Nuevos acontecimientos en la salud de la mujer —

### La Planificación Familiar de Emergencia

Muchas mujeres y muchachas se embarazan sin haberlo planificado. Muchos de estos embarazos se podrían evitar mediante el uso de la **planificación familiar de emergencia**.

La planificación de emergencia consiste en tomar una cantidad mayor de pastillas anticonceptivas poco tiempo después de tener relaciones sexuales. Esto evita que el óvulo se una a la pared de la matriz, antes de que comience el embarazo. Si se usa correctamente, este método es efectivo el 75 por ciento de las veces. **Pero no funciona si las pastillas se toman más de 72 horas o tres días después de haber tenido relaciones sexuales.**

Las pastillas de emergencia son menos efectivas que otras formas de planificación familiar, y pueden cambiar los ciclos menstruales de la mujer. Por estas razones, es mejor emplear un método regular de planificación familiar.

**Importante:** esta dosis mayor de pastillas puede causar dolor de cabeza y náuseas. Por eso se recomienda comer algo al tomar las pastillas. Si vomita en las primeras 2 horas después de haberlas tomado debe tomarlas de nuevo.

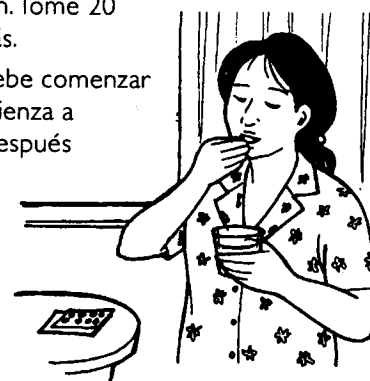
**Cómo tomar las Pastillas de Emergencia (comience tan pronto como le sea posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección):**

**Las pastillas de dosis baja** (las que contienen 35 mcg [microgramos] del estrógeno llamado ethinyl estradiol): Primero tome 4 pastillas y 12 horas después tome 4 más. Algunas marcas comunes son: Brevicon 1+35, Lo-Femenal, Lo-Ovral, Microgynon 30, Microvlar, Neocon, Nordette y Ortho-Novum 1/35, 1/50.

**Las pastillas de dosis alta** (esto es, las que contienen 50 mcg de ethinyl estradiol): Primero tome 2 pastillas, y 12 horas después tome 2 más. Algunas marcas comunes son: Ovral, Femenal, Primovlar, Norlestrin, Ovcon 50, Nordiol, Eugynon y Neogynon.

**Las minipastillas** (con sólo progestin): Estas pastillas funcionan sólo si se toman dentro de los primeros 2 días (48 horas) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Tome 20 pastillas y 12 horas después tome 20 más.

Si las pastillas funcionaron, su regla debe comenzar alrededor del tiempo normal. Si no comienza a sangrar en más o menos tres semanas después de haber tomado las pastillas de emergencia, probablemente no funcionaron y es posible que usted esté embarazada. Para mayor información acerca de la planificación familiar de emergencia, vea *Donde no hay doctor para mujeres* (páginas 224 a 225).





# La Familia Sana: Extendiéndose a las familias que sufren la violencia doméstica

*En todo el mundo hay trabajadores(as) de salud que conocen a mujeres víctimas de la violencia doméstica en sus comunidades. Estas mujeres comúnmente están aisladas y tienen miedo de hablar sobre sus problemas. Encontrar maneras de acercarse a ellas es uno de los mayores retos que enfrentan los trabajadores y trabajadoras de salud. Aquí hay una sugerencia que un grupo ha usado para crear un ambiente seguro y de apoyo donde las mujeres abusadas se puedan sentir libres de hablar sobre sus problemas.*

por Jane Maxwell

La Familia Sana es un programa de salud comunitaria en un área del noroeste de los Estados Unidos. Trabaja con hombres, mujeres y niños hispanohablantes que vienen de México al área, para ganar dinero como trabajadores agrícolas.

Aunque este programa comenzó enfocándose en la salud infantil, ahora provee servicios para toda la familia. Estos incluyen capacitación de promotores de salud entre los miembros de la comunidad de trabajadores agrícolas, en temas tales como la violencia familiar, asesoramiento en momentos de crisis, nutrición, educación sobre paternidad y sexualidad.

En 1988 algunas de las promotoras de salud realizaron visitas de casa en casa a muchas familias para hablar sobre sus problemas de salud y se encontraron con que en muchas

familias las mujeres eran infelices o estaban deprimidas y tenían baja autoestima. También se dieron cuenta de que muchas de ellas eran víctimas de la violencia doméstica.

Viviendo con sus maridos pero separadas de los demás familiares, en un país donde la mayoría de las personas no hablan su idioma, las mujeres frecuentemente estaban aisladas en los campamentos de trabajo agrícola.

Cuando en La Familia Sana descubrieron que existía tanta violencia doméstica en su comunidad, quisieron desarrollar servicios para enfrentarla. Pero sabían que nadie en la comunidad asistiría a una clase sobre la violencia contra mujeres, porque es un tema que la gente no toca en público. Decidieron, en cambio, combinar las discusiones con clases de cocina y así también empezaron a enseñar la nutrición familiar. De esta manera, mientras la comida se cocina y antes de comerla,

las promotoras de salud imparten charlas de más o menos 30 minutos durante los cuales discuten diferentes aspectos de la violencia como: el ciclo de la

violencia (ver "Datos sobre la violencia doméstica"), los factores de riesgo para la violencia (tales como el alcoholismo) y varias formas de comportamiento abusivo.

Las técnicas incluyen juegos, relatos

de cuentos, canciones y teatro informal (sociodramas). Cada programa también incluye actividades para desarrollar una mayor autoestima y enfatizar que las mujeres tienen valor como individuos dentro de la familia y en la comunidad.

Las clases permiten que las mujeres se reúnan con otras mujeres sin que sus maridos se opongan. Es un ambiente seguro y las sesiones están estructuradas para que las mujeres puedan compartir sus experiencias, se apoyen mutuamente y comiencen a sentirse más seguras sobre sí mismas como mujeres.

## — Número 2, 1998 —

¡Saludos! es un boletín trimestral que sirve como un foro participativo para compartir recursos e ideas de la capacitación y educación popular en la salud de la mujer.

La Fundación Hesperian es una organización sin fines de lucro que se dedica a mejorar la salud de personas que viven en comunidades pobres por todas partes del mundo. Proveemos recursos y materiales para la salud y rehabilitación comunitaria. Creemos que el pueblo es capaz y debe dirigir su propio cuidado de salud.

Editora en inglés: Jane Maxwell

Editora en español: Elena Metcalf

Coordinadora: Susan McCallister

Diseño gráfico: Elena Metcalf

Esta edición de ¡Saludos! se produjo con la participación de las siguientes personas: Hilary Abell, Susan Anderson, Sadjia Greenwood, Carmen Guzmán, Lori Heise, Todd Jailer, Felicia Lester, Coni López, Lauri Paolinetti, Felicia Stewart, Rebeca Márquez Walker y Colin Wood

Guía de capacitación: Sarah Shannon, Gillian Fawcett, Manisha Gupta, Teresa Ríos, Janey Skinner y Noel Wiggins  
Logotipo: Sara Boore

Dibujantes: Sara Boore, Heidi Broner, Elizabeth Cox, Regina Faul-Doyle, Sandy Frank, Anna Kallis, Petra Röhr-Rouendaal, Lucy Sargeant y Akiko Aoyagi Shurtleff

Para más información, comuníquese a:

La Fundación Hesperian  
1919 Addison Street, N° 304  
Berkeley, California 94704 USA

tel: 1-510-845-1447, fax: 1-510-845-9141

correo electrónico: [hesperianfdn@igc.apc.org](mailto:hesperianfdn@igc.apc.org)





# Datos sobre el abuso y la violencia doméstica

## ¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es violencia dentro de la familia. Puede tomar muchas formas. En esta guía usamos la palabra *abuso* así como *violencia*, porque a veces la gente cree que la violencia solamente significa hacer daño al cuerpo de una persona. Sin embargo hay muchas formas de abuso que causan daños fuertes, no sólo a la víctima, sino a los demás miembros de la familia y a la comunidad en su entorno.

La mayor parte de la violencia doméstica es *violencia de género*, lo cual significa violencia dirigida de hombres hacia mujeres (o niñas). Las mujeres son las principales víctimas porque se cree que tienen menor valor y menos poder en la sociedad que los hombres. Pero la violencia doméstica puede dirigirse en contra de cualquiera que tenga menor estatus o menos poder que el abusador, incluyendo a niños hombres o a padres ancianos. Y algunas veces las mujeres usan la violencia contra un miembro de la familia (o una amante mujer).

Aquí hay algunos ejemplos de abuso y violencia doméstica:

- pegar, golpear, abofetear, quemar, apuñalar o disparar a un miembro de la familia
- insultar a alguien; tratarla sin respeto o avergonzarla; culparla sin razón
- hacer amenazas violentas
- forzar a una mujer a tener relaciones sexuales, mirar o participar en actividades sexuales, en contra de su voluntad
- no permitir a una mujer salir o visitar a su familia y amistades; enterarse de todos los lugares a donde va; no dejarla trabajar fuera de la casa
- amenazarla con retirarle el apoyo emocional o financiero
- gastar el dinero en alcohol cuando la familia necesita comida
- forzar a alguien a trabajar y quitarle su salario
- alimentar a las niñas con menos comida que a los niños

Normalmente el abuso toma una de estas tres formas:

Cuando alguien lastima el cuerpo de otra persona es **abuso físico**.



Cuando alguien amenaza, insulta, humilla, aísla o descuida a otra persona es **abuso emocional**.



Cuando alguien obliga a otra persona a participar contra su voluntad en actos sexuales, es **abuso sexual**.



Todos estos tipos del abuso son formas de la violencia.

## El ciclo de la violencia

En muchas relaciones que se vuelven violentas, es frecuente que el primer ataque aparezca como un evento aislado. Pero en muchos casos, después de que hubo violencia una vez, se desarrolla el siguiente patrón o ciclo:

Cuando la violencia sigue, las mujeres aprenden a esperarla e incluso a planificar cada parte del ciclo. En muchas parejas el período de calma se hace cada vez más corto. Como la voluntad de la mujer se ha roto, el dominio del hombre sobre ella se hace tan completo que él ya no necesita prometerle que las cosas van a mejorar.

**Acumulación de tensión**



enojo, discusiones, acusaciones, abuso verbal

**Violencia**



pegar, cachetear, patear, herir con objetos o armas, abuso sexual, amenazas y abusos verbales

**Período de calma**



El hombre puede negar la violencia, poner pretextos, disculparse o prometer que no va a volver a suceder.

# Causas del abuso y la violencia doméstica

La mayoría de los niños y niñas son educados para comportarse de formas que fomentan la violencia doméstica. A los hombres se les enseña a ser agresivos, dominantes y a tener autoridad sobre las mujeres. A las mujeres se les enseña a ser sumisas y a depender de los hombres. La violencia doméstica es una herramienta social para controlar la vida de las mujeres y no permitirles tener derechos que la mayoría de los hombres dan por sentado.

## Factores que incrementan el riesgo

Una mujer que ha visto o sufrido de abuso en su niñez es más susceptible a sufrir de abuso doméstico cuando es adulta. También los hombres que fueron abusados de niños son más propensos a volverse abusadores.

Algunas personas creen que el abuso es causado por:

- el alcohol o las drogas
- preocupaciones por el dinero
- sentimientos de celos
- el embarazo de una mujer

A pesar de que algunos hombres se violentan cuando están borrachos o celosos estas situaciones no causan el abuso. Cuando un hombre no ha aprendido otras formas de resolver problemas y expresar sus sentimientos, estas situaciones hacen que la violencia sea más probable o más extrema. A veces estas situaciones parecen ser las causas de la violencia, pero en realidad sólo ayudan a desencadenar la violencia.



*Mujeres con deshabilidades también tienen más riesgo de ser abusadas.*

## Causas fundamentales del abuso

La violencia doméstica no puede parar si no atacamos desde la raíz a las causas, tales como:

- la distribución desigual del poder dentro de la familia y la comunidad
- la falta de experiencia para comunicarse y resolver problemas sin recurrir a la violencia
- la creencia de que las mujeres deben ser dependientes de los hombres, a pesar de que la mayoría de ellas ganan por lo menos un poco de dinero
- la creencia de que las mujeres y los niños son posesiones del hombre y que las puede controlar
- la falta de acción por parte de la comunidad, de testigos, de amigos y de vecinos para prevenir o parar el abuso.

## Efectos dañinos de la violencia y el abuso domésticos

La violencia lastima a otras personas, no sólo a las niñas y mujeres que comúnmente son las víctimas directas. La violencia doméstica también afecta a los hijos y, de hecho, a la comunidad entera.

Las mujeres que son el blanco de la violencia familiar pueden sufrir:

- dolor muy fuerte, heridas e incapacidades permanentes, asma, dolor de estómago y dolores musculares que pueden permanecer por años después del abuso.
- problemas de salud mental como miedo permanente, depresión, falta de ánimo, autoestima baja, aislamiento, vergüenza y culpa, y problemas para comer y dormir. Como una forma de hacer frente a la violencia, las mujeres pueden llegar a comportarse de una manera dañina o imprudente (como el uso de drogas, alcohol o tener muchas parejas sexuales).
- problemas de salud sexual. Muchas mujeres sufren abortos por ser golpeados durante el embarazo. Como resultado del abuso sexual, las mujeres también pueden sufrir de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (ETS) como VIH/SIDA. El abuso sexual también puede provocar miedo de tener relaciones sexuales, dolor durante el sexo y falta de deseo. El abuso sexual en la niñez puede causar confusión y miedo a desarrollar relaciones sexuales saludables luego en la vida.
- la muerte.

En niños que son abusados o que son testigos del abuso, esto frecuentemente provoca:

- sentimientos fuertes de desamparo, enojo, vergüenza o culpa.
- comportamiento enojado o agresivo—imitando la violencia.
- pesadillas y otros miedos; mojar la cama, chuparse el dedo y otras señas de problemas emocionales. Para pasar desapercibidos muchos niños se vuelven callados e introvertidos.

*Los niños que presencian mucha violencia doméstica pueden crecer pensando que así es como deben ser tratadas las mujeres y las niñas.*

*Es menos probable que aprendan otras maneras de manejar el conflicto.*



Es común que los niños en familias abusivas no coman bien, crezcan y aprendan más lentamente que otros niños, tengan problemas para aplicarse en la escuela y padezcan de muchas enfermedades como asma y dolores de estómago y de cabeza.

- lesiones y la muerte si la violencia se ejerce sobre ellos

Es común que los niños en familias abusivas no coman bien, crezcan y aprendan más lentamente que otros niños, tengan problemas para aplicarse en la escuela y padezcan de muchas enfermedades como asma y dolores de estómago y de cabeza.

En una comunidad la violencia doméstica puede causar:

- que todos crean que la violencia es una manera aceptable de resolver los problemas
- la continuación de la creencia falsa de que los hombres son mejores que las mujeres y que las mujeres merecen ser golpeadas
- la calidad de vida empeora para todos, porque la comunidad pierde el aporte valioso de las mujeres que están asustadas, que están silenciadas o que son asesinadas por la violencia doméstica.