



Gure indarrak batuz, mundu bidezkoagoa,
gizatiarragoa eta askeagoa lortuko dugu.

Uniendo nuestras fuerzas lograremos un
mundo más justo, más humano, más libre.



proclade
yanapay



Bizkaia
foru aldundia
diputación foral



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



CORDES



EUSKARA
CASTELLANO



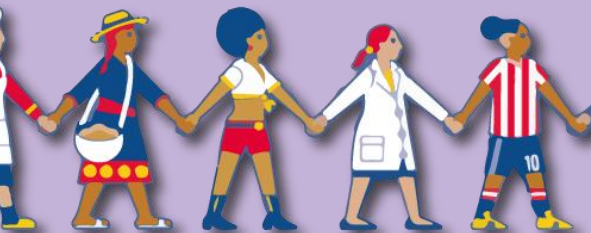
Buletin digitala

Azken bi urteetan, bi proiektu garatzen aritu gara El Salvadorren, bata El Salvadorreko Emakumeen Mugimenduarekin San Marcos barrutian, eta bestea CORDESekin, Jutiapa eta Tejutepeque barrutietan. Bi proiektu desberdin, bakoitza dagokion erakundearekin eta oso inguru desberdinetan (San Marcos makilen gunea da, Tejutepeque eta Jutiapa, berriz, landa-inguruak dira), baina ildo berari jarraituz: antolatutako emakumeekin lan egitea, beren eskubideak ezagutu eta exijitu ditzaten, bereziki indarkeriarik gabeko bizitza izateko eskubidea.

Denbora horretan, Procladek zenbait “pilula feminista” partekatu ditu sare sozialetan, bai han eta bai hemen eragiten diguten indarkeria matxisten hainbat forma ikusarazteko.

Emakume horiek ere landu dute alderdi hori proiektuen prestakuntza-prozesuen barnean. Beren komunitateetan genero-indarkeriaren prebentzioaren eta arretaren alde lan egiten jarraitzeko ere antolatu dira, indarkeria jasan duten kideei laguntzen diete, eta elkarrekin eta gizonekin ere lan egiteko beharra ulertu dute, harreman bidezkoagoak eta ekitatiboagoak lortzeko. Orain, garai honetan bizi eta ikasi dutenaren lekukotasun batzuk partekatu nahi ditugu, aldaketa pertsonal garrantzitsuez eta lorpen kolektiboez hitz egiten duten testigantzak.

Horregatik, indarra arlo kolektiboan jarriz, haien mezueta bat erabiliko dugu **martxoaren 8** honetarako goiburua gisa: “*Gure indarrak batuz, mundu bidezkoagoa, gizatiaragoa eta askeagoa lortuko dugu*”.





CORDES

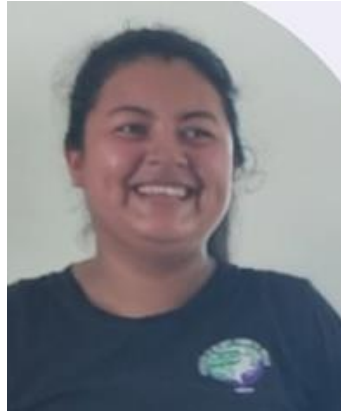
Buletin digitala



JUANA PATRICIA



CECILIA



KATHERINE



SANTOS INGINIA



ANA VILMA



JORGE ALBERTO



SAN MARCOSEKO EMAKUMEEN GARAPEN KOMUNALERAKO ELKARTEKO LEHENDAKARIORDEA



Gaztetatik indarkeria jasan dudan emakumea naiz. Garai hartan, ni gaztea nintzenean, ez zegoen emakume gisa babestuko gintuen lege espezifikorik, edo, baldin bazeuden, ez ziren ezagunak edo ez ziren zabaltzen. Matxismoak menderatzen zuen gizartea, eta gutako askok uste genuen harreman baten barruan normala zela tratatu txar mota batzuk jasatea. Gure erasotzaileek egiten zigutena "naturala" edo "merezitakoa" zela uste genuen, horrela erakusten baitziguten txikitatik.

Gogoan ditut oihuak, irainak eta kolpeak ere justifikatzen nituen uneak, nire errua zirela pentsatuz, agian zerbait gaizki egin nuelako edo harreman batek horrela funtzionatu behar zuela uste nuelako. Baina gaur badakit hori ez zela maitasuna, indarkeria baizik.

Nik ez ezik, nire seme-alabek ere sufritu zuten. Etxe barruko indarkeriak emakumeari ez ezik, familia osoari eragiten baitio. Giro erasokorrean hazten diren haurrek beldurra eta antsietatea garatu dezakete, bai eta helduaroan eredu horiek errepikatu ere. Nire seme-alaben begietan tristura, ezintasuna eta inoiz bizi behar ez zituzten egoerak ikusteak eragiten zien mina ikusten nituen.

Gaur, emakume kontziente eta esperientziaduna naizen aldetik, zuetako bakoitzari esan nahi dizuet indarkeria bizitzen ari bazarete eta beldurra sentitzen baduzue edo nora jo ez badakizue, ez zaudetela bakarrik. Gure elkartean, salatzeke eta indarberritzeko prozesuan laguntzeko prest gaude. Badakigu zaila dela, zalantzak izango dituzuela, askotan egoera horretatik ateratzeko beldurra dagoela, baina posible dela ziurtatzen dizuegu.

Ezin dugu onartu indarkeria kasu gehiago. Gure borroka indarkeria erabat desagerrarazteko da, emakume bakar batek ere bere etxean beldurrik sentituko ez duen etorkizun bat eraikitzeko. Baina hori lortzeko, garrantzitsua da, halaber, geure burua prestatzea, **geure burua maitatzen, balioesten eta emakume ausartak izaten ikastea**. Izan ere, emakume bat altxatzen denean eta "nahikoa da" esaten duenean, indarkeriarik gabeko bizitza baterako lehen urratsa ematen ari da.

Cecilia López

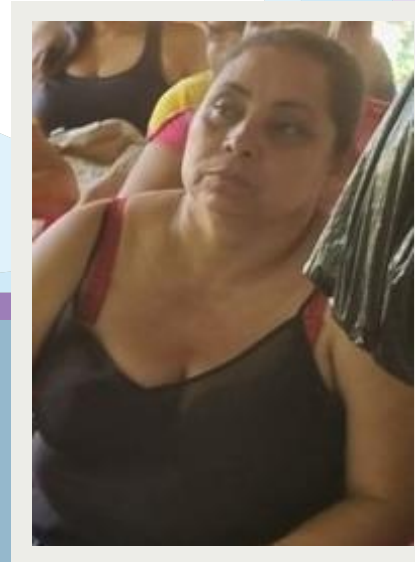
AURKIBIDEA



JUTIAPAKO EMAKUMEEN ELKARTEKO KIDEA

Santa Barbarako emakumeen batzordeko kide naiz, eta Jutiapa-AMEJ Emakumeen Elkarteko kide.

Proiektu honi esker, **emakume gisa ditudan eskubideei buruz ikasi dut**, bai eta emakumeoi mesede egiten diguten legeei buruz ere; indarkeria-egoera bat bizitzen ari banaiz laguntza bila nora joan behar dudan ere badakit. Gainera, jendaurrean eta emakume taldeetan hitz egiteko beldurra gainditu dut.



Ana Vilma



JUTIAPAKO EMAKUMEEN ELKARTEKO KIDEA

Santa Barbara kantoikoa naiz, Jutiapakoa. Santa Barbarako ADESCOko kide naiz, nire komunitateko (Huiscoyol) emakumeen batzordeko kide, eta Jutiapa-AMEJ Emakumeen Elkarteko kide. Gaur egun, gurasoekin bizi naiz, haiek zaintzeaz arduratzen bainaiz; 80 eta 85 urte dituzte.

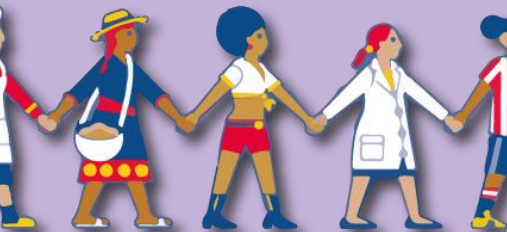
Ahalduntzeko saioek emakume gisa ditudan eskubideak ezagutzen lagundu didate, emakumeak babesten dituzten legeak daudela jakiten. Genero-gaiei buruz ikasi dut, indarkeria-mota desberdinak ezagutzen, eta **indarkeria-kasuetan lagun diezaguketen pertsonak daudela ere ikasi dut**. Asko gustatu zait nire barrutiko beste emakume batzuekin bititza, bai eta Tejutepequeko emakumeekin partekatzea ere.

Eman zizkidaten oilaskoei txertoa jartzen ikasi nuen, eta azken hilabeteetan ez dut arrautzarik erosi behar izan. Tomate eta txile landaretxoak ere eman zizkidaten, zerbait ereiten nuen lehen aldia izan zen, eta zorientsu sentitu nintzen tomateak eta txileak atera zitzaizkidanean.

Proiektuaren jardueretan parte hartzeak jendaurrean galdetzeko eta hitz egiteko penarik (lotsarik) ez izaten lagundu dit, bai eta neure buruaz seguru sentitzen ere, ausartago izaten.

Santos Inginia Abrego

← AURKIBIDEA



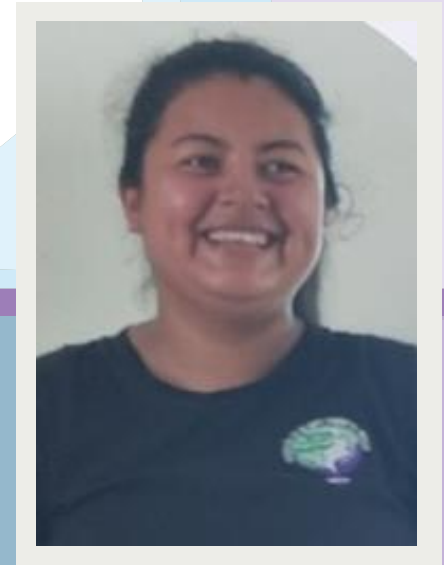
TEJUTEPEQUEKO LANDA-INGURUETAKO EMAKUME FEMINISTEN ELKARTEKO LEHENDAKARIA

Tejutepequeko AMFER Landa-ingurueta Emakume Feministen Elkarteko lehendakaria naiz, eta indarkeria matxistatik bizirik atera diren emakumeei laguntzen aritzen naiz batez ere. Une honetan laguntza eman diodan emakume baten historia partekatuko dut, baina ez dut haren benetako izena esango, eta Julia deituko diot:

"Julia 26 urteko emakume bat da; oso txikia zenean hil zitzaion ama, eta aitak ez zuen haren ardura hartu. Horregatik, amonarekin bizitza egokitu zitzaion, baina gabezia afektibo eta ekonomiko handiak jasan zituen. Hori dela eta, oso gaztea zela hasi zen bikotekidearekin, eta indarkeria fisikoa eta psikologikoa jasan ditu haren aldetik. Harreman horretatik, 2 urteko alaba jaio zen, eta bikotekidea uzteko erabakia hartzea zaildu dio horrek, hark psikologikoki eta fisikoki mehatxu egiten diolako".

Indarkeria-egoerak jasaten dituzten emakumeei laguntzeko erabakia hartu dut, nire ama indarkeria matxistaren biktima izan zelako urte askoan. Egoera horretatik irtetean, **beste emakume batzuei laguntzeko erabakia hartu nuen.**

Katherine Duarte



DESGAITASUNA DUEN SAN MARCOSEKO GIZONA, MASKULINITATE BERRIEN PROZESUAN PARTE-HARTZAILEA

Desgaitasuna duen gizona naizen aldetik, maskulinitate-prozesu bat egitea ikaskuntza sakon eta eraldatzailea izan da. Lehenago, ez nintzen beti jabetzen genero-estereotipoak eta matxismoa gure gizartean eta gure jarreretan errotuta zeudela. Gizon gisa dudak buruz hausnartzeak aukera eman zidan ulertzeko indarkeria ez dela fisikoa soilik, eta emozionala, ekonomikoa eta estrukturala ere badela. Ikasi nuen **berdintasuna ez dela mehatxu bat, baizik eta errespetuan eta enpatian oinarritutako harreman osasuntsuagoak eta gizatiarragoak eraikitzeko aukera bat.**

Orain onartzen dut emakumeek beldurrik gabe bizitzeko eskubidea dutela, inongo arlotan epaituak eta bortxatuak izan gabe. Desgaitasunak erakutsi dit zer den gizarteak ezarritako hesiei aurre egin behar izatea, eta horrek are kontzienteago egin dit edozein zapalkuntza motaren aurka borrokatzeko beharraz. Orain badakit gizona izateak ez duela esan nahi inposatzea, laguntzea baizik, eta benetako indarra errespetuan, laguntzan eta guztiok duintasunez bizi ahal izango garen mundu bat eraikitzean datzala.

Jorge Alberto Castro



SAN MARCOSEKO "HERRITARREN LEIHOA" ELKARTEKO KIDEA

"Herritarren Leihoa" elkarteko kide naizen aldetik, harro nago parte-hartze eta kontraloria sozialerako mekanismo horretan laguntzeaz; genero-indarkeriaren prebentzioarekin eta justiziarako sarbidearekin lotutako gaietan komunitateko gero eta emakume gehiago ahalduntzeko ahalegina egiten dugu. Herritarren Leihoak giza eskubideei, berdintasun-legeei eta sexu- eta ugalketa-eskubideei buruzko tresnak eta ezagutzak ematen dizkigu, eta aukera ematen digu espazio seguruak koordinatzeko eta indarkeriaren biktimentzako laguntza-ibilbideak diseinatzeko, horrela, indarkeriarik gabeko gizarte bat lortzeko; hori izango da nire poz handiena, badakidalako borroka honetan ematen dugun pauso bakoitzarekin haurrentzako etorkizun hobea eraikitzen ari garela. Kontua ez da gaur egun bizi dugun indarkeria desagerraraztea soilik, legatu argi bat utzi behar diegu belaunaldi berriei, eskubideak dituztela, eskubide horiek errespetatu egin behar direla eta inork haiek menderatzeko edo gutxiago direla sentiarazteko botererik ez duela jakin dezaten eta segurtasun hori izan dezaten. Emakume eta herritar garen aldetik, gure eskubideak zaintzeko erantzukizuna dugu, eta gutako askok urte askotan isilik bizi izan duguna beste inork jasango ez duela ziurtatzeko erantzukizuna.

Lehen, ezin nuen hitz egin. Lotsa eta beldurra sentitzen nituen, eta ezjakintasun handia nuen neure eskubideei buruz. Ez nekien defendatzeko zerbait nuenik, ezta nire ahotsak balioa zuenik ere. Gaur egun, aldiz, ziur nago inork ez duela ni bortxatzeko edo beste edozein emakume bortxatzeko eskubiderik. Helburu bat aurkitu dut sororitatean: laguntza ematea, babestea, eta beste emakume batek gehien behar duenean haren ondoan egotea. Eskua luzatzeko nago hemen, entzuteko eta **elkarrekin indartsuagoak garela** erakusteko.

Juana Patricia Martinez



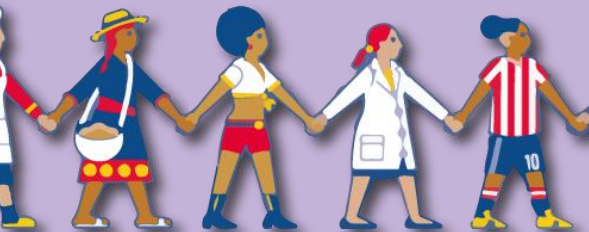
Boletín digital

Durante los dos últimos años hemos estado ejecutando dos proyectos en El Salvador, uno con el Movimiento Salvadoreño de Mujeres en el distrito de San Marcos, y otro con CORDES, en los distritos de Jutiapa y Tejutepeque. Dos proyectos distintos, con organizaciones distintas y en zonas muy distintas (San Marcos es zona maquilera, Tejutepeque y Jutiapa, rurales), pero con un hilo conductor común: trabajar con las mujeres organizadas para que conozcan y exijan sus derechos, especialmente el derecho a una vida libre de violencias.

Durante este tiempo, desde Proclade Yanapay hemos compartido en redes sociales distintas “píldoras feministas” con las que hemos querido visibilizar diferentes formas de violencias machistas, que nos afectan tanto allí como aquí. Algo que también han ido trabajando estas mujeres en el marco de los procesos formativos de los proyectos.

Estas mujeres también se han organizado para seguir trabajando por la prevención y atención de la violencia de género en sus comunidades, están acompañando a compañeras que han sufrido violencia y han comprendido la necesidad de trabajar juntas, también con los hombres, para lograr relaciones más justas y equitativas. Ahora queremos compartir algunos testimonios de lo que han vivido y aprendido en este tiempo, unos testimonios que hablan de importantes transformaciones personales pero también de logros colectivos.

Por ello, poniendo fuerza en lo colectivo, retomamos como lema para este **8 de marzo** uno de sus mensajes: *“Uniendo nuestras fuerzas lograremos un mundo más justo, más humano, más libre”*.





CORDES

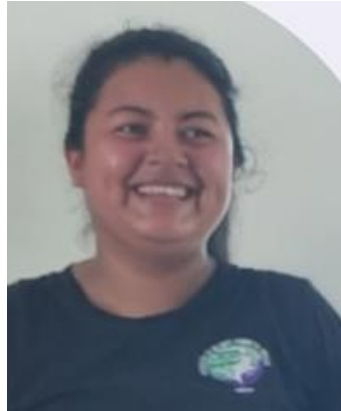
Boletín digital



JUANA PATRICIA



CECILIA



KATHERINE



SANTOS INGINIA



ANA VILMA



JORGE ALBERTO



VICEPRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN DE DESARROLLO COMUNAL DE MUJERES DE SAN MARCOS



Soy una mujer que he sufrido violencia desde mi juventud. En aquella época, cuando yo era joven, no existían leyes específicas que nos protegieran como mujeres, o si las había, no eran conocidas ni difundidas. La sociedad estaba dominada por el machismo, y muchas de nosotras crecimos con la idea de que ciertas formas de maltrato eran normales dentro de una relación. Creíamos que lo que nuestros agresores nos hacían era algo "natural" o "merecido", porque así nos lo inculcaban desde pequeñas.

Recuerdo momentos en los que justificaba gritos, insultos e incluso golpes, pensando que eran mi culpa, que tal vez había hecho algo mal o que era la manera en la que debía funcionar una relación. Pero hoy sé que eso no era amor, era violencia.

No solo sufrí yo, sino también mis hijos. La violencia dentro del hogar no solo afecta a la mujer, sino a toda la familia. Los niños que crecen en un ambiente de agresión pueden desarrollar miedo, ansiedad o incluso repetir esos patrones en su vida adulta. Yo veía en los ojos de mis hijos la tristeza, la impotencia, el dolor de presenciar situaciones que nunca deberían haber vivido.

Hoy, como mujer consciente y con experiencia, quiero decirle a cada una de ustedes que si están viviendo violencia y sienten miedo o no saben a dónde acudir, no están solas. En nuestra Asociación estamos aquí para apoyarlas, guiarlas y acompañarlas en el proceso de denuncia y recuperación. Sabemos que es difícil, que hay dudas, que muchas veces hay miedo de salir de esa situación, pero les aseguramos que sí se puede.

No podemos permitir más casos de violencia. Nuestra lucha es por erradicarla completamente, por construir un futuro en el que ninguna mujer tenga que sentir miedo en su propio hogar. Pero para lograrlo, también es importante que trabajemos en nosotras mismas, que **aprendamos a querernos, a valorarnos y a ser mujeres valientes**. Porque cuando una mujer se levanta y dice "basta", está dando el primer paso hacia una vida libre de violencia.

Cecilia López

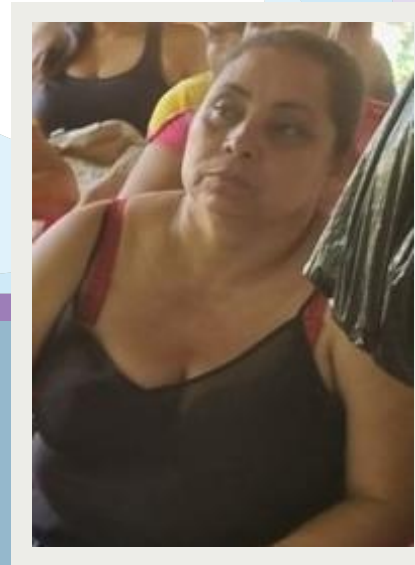
ÍNDICE



MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN DE MUJERES DE JUTIAPA

Soy parte del comité de mujeres de Santa Bárbara y soy parte de la Asociación de Mujeres de Jutiapa-AMEJ.

Gracias a este proyecto **he aprendido sobre mis derechos como mujer**, sobre las leyes que nos favorecen a las mujeres y a saber adónde debo ir para buscar ayuda si estoy viviendo violencia. Además, he perdido el miedo a hablar en público y en grupos de mujeres.



Ana Vilma



MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN DE MUJERES DE JUTIAPA

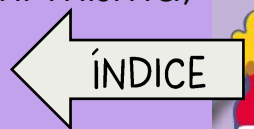
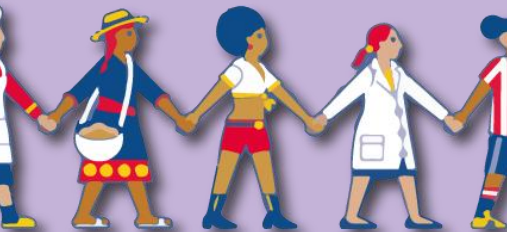
Soy del cantón Santa Bárbara, en Jutiapa. Pertenezco a la ADESCO de Santa Bárbara, al comité de mujeres de mi comunidad, Huiscoyol y a la Asociación de Mujeres de Jutiapa-AMEJ. Actualmente vivo con mis padres, ya que soy la responsable de cuidarlos, tienen 80 y 85 años.

Las capacitaciones a las que he asistido me han ayudado a conocer mis derechos como mujer, a conocer que hay leyes que apoyan a las mujeres. He aprendido sobre temas de género, a conocer los distintos tipos de violencia y también que **puedo contar con personas que nos pueden ayudar en caso de violencia**. Me ha gustado mucho convivir con las otras mujeres de mi distrito y también compartir con las mujeres de Tejutepeque.

Aprendí a vacunar los pollos que me entregaron y ahora llevo varios meses que ya no tengo que comprar huevos. También me entregaron plantitas de tomate y chile, fue mi primera experiencia en sembrar y me sentí feliz cuando se me salieron los tomates y los chiles.

Participar en las actividades del proyecto me ha ayudado a que no tenga pena (vergüenza) de preguntar y hablar en público, también a sentirme segura de mí misma, como más valiente.

Santos Inguinia Abrego



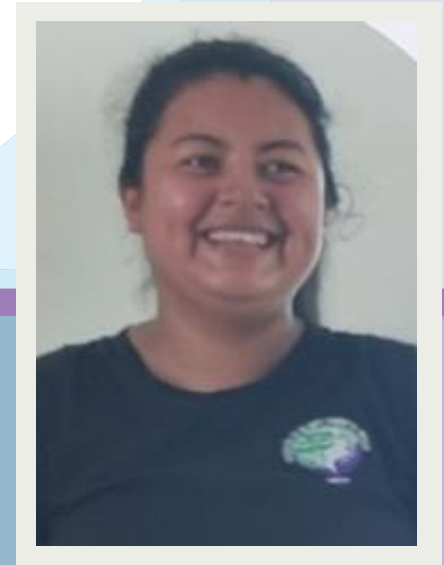
PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN DE MUJERES FEMINISTAS RURALES DE TEJUTEPEQUE

Soy la presidenta de la Asociación de Mujeres Feministas Rurales-AMFER de Tejutepeque y me destaco en acompañar a mujeres sobrevivientes de la violencia machista. Compartiré la historia de una mujer que estoy acompañando, solo que no mencionaré su nombre verdadero y la llamaré Julia:

“Julia es una mujer de 26 años cuya mamá murió cuando ella era muy pequeña y su papá no se hizo cargo de ella. Por ello, le tocó vivir con la abuela, pero tenía muchas limitaciones de carencias afectivas y económicas. Por tal razón, toma la decisión de acompañarse muy joven, con una pareja que ha ejercido violencia física y psicológica con ella. De esta relación tiene a su hija de 2 años, y esto le limita a tomar una decisión de dejar a su pareja, que la amenaza de manera psicológica y física”.

He tomado la decisión de acompañar a mujeres en situación de violencia porque mi mamá fue víctima de violencia machista por muchos años. Al salir de esa situación, **yo tomé la decisión de acompañar a otras mujeres.**

Katherine Duarte



HOMBRE CON DISCAPACIDAD DE SAN MARCOS PARTICIPANTE DEL PROCESO DE NUEVAS MASCULINIDADES

Como hombre con discapacidad, atravesar un proceso de masculinidades ha sido un aprendizaje profundo y transformador. Antes, no siempre fui consciente de cómo los estereotipos de género y el machismo estaban arraigados en nuestra sociedad y en nuestras propias actitudes. Reflexionar sobre mi rol como hombre me permitió entender que la violencia no es solo física, sino también emocional, económica y estructural. Aprendí que **la igualdad no es una amenaza, sino una oportunidad para construir relaciones más sanas y humanas, basadas en el respeto y la empatía.**

Hoy reconozco que las mujeres tienen derecho a vivir sin miedo, sin ser juzgadas ni violentadas en ningún ámbito. La discapacidad me ha enseñado lo que significa enfrentarse a barreras impuestas por la sociedad, y eso me hace aún más consciente de la necesidad de luchar contra cualquier forma de opresión. Ahora sé que ser un hombre no significa imponer, sino acompañar, y que la verdadera fortaleza radica en el respeto, en el apoyo y en la construcción de un mundo donde todas y todos podamos vivir con dignidad.

Jorge Alberto Castro



INTEGRANTE DE LA VENTANA CIUDADANA DE SAN MARCOS

Como mujer integrante de la Ventana Ciudadana me siento orgullosa de contribuir a este mecanismo de participación y contraloría social, donde buscamos empoderar a más mujeres de la comunidad en temas relacionados con la prevención de la violencia de género y el acceso a la justicia. La Ventana Ciudadana nos proporciona herramientas y conocimientos sobre derechos humanos, leyes de igualdad y derechos sexuales y reproductivos, permitiéndonos coordinar espacios seguros y diseñar rutas de apoyo para víctimas de violencia y así alcanzar una sociedad libre de violencia; esta será mi mayor satisfacción, porque sé que con cada paso que damos en esta lucha estamos construyendo un mejor futuro para la niñez. No solo se trata de erradicar la violencia que vivimos hoy, sino de dejar un legado en el que las nuevas generaciones crezcan con el conocimiento y la seguridad de que tienen derechos, de que deben ser respetados y de que nadie tiene el poder de someterlas ni hacerlas sentir menos. Como mujeres y como ciudadanas, tenemos la responsabilidad de velar por nuestros derechos y de asegurarnos de que ninguna persona sufra lo que muchas de nosotras vivimos en silencio durante años.

Antes, yo no podía hablar. Sentía vergüenza, miedo y una profunda ignorancia sobre mis propios derechos. No sabía que tenía algo que defender ni que mi voz valía. Hoy, en cambio, tengo la certeza de que nadie tiene el derecho de violentarme ni de violentar a ninguna otra mujer. He encontrado en la sororidad un propósito: apoyar, acompañar y ser el hombro en el que otra mujer pueda apoyarse cuando más lo necesite. Estoy aquí para tender la mano, para escuchar y para demostrar que **juntas somos más fuertes**.

Juana Patricia Martínez

