

Indarkeriarik gabeko bizitza eraikitzeko
elkarrekin lanean jarraitzen dugu.



Seguimos trabajando juntas para
construir una vida libre de violencia.



EUSKARA

CASTELLANO



BULETIN DIGITALA

buletin digitala



2024an, **Gipuzkoako Foru Aldundiak** proiektu hau babestu zuen: *“Indarkeria matxisten aurrean estrategiak finkatzea Micaela Bastidas Emakumeen Zentral Nazionalaren 5 egoitzatan” (Peru)*. Ondoren, hainbat lekukotasun jaso ditugu, lidergo komunitarioak indartzeko, genero-indarkeriari aurrea hartzeko eta emakumeek eta LGBTQ+ pertsonak indarkeriarik gabe bizitzeko duten eskubidea sustatzeko egindako lanaren eragina erakusten dutenak.

Esperientzia pertsonalak kontatzeaz gain, antolaketa eta konpromiso kolektiboak bultzatutako prestakuntza, artikulazio instituzional, laguntasun eta eraldaketa sozialeko prozesuak agerian uzten dituzte lekukotasun horiek.

Lekukotasun bakoitzak argi erakusten du proiektu honek gaitasunak sendotu dituela, lidergoak sustatu dituela eta prebentziorako, zaintzarako eta herritarrek hitz egiteko espazioak sortu dituela.

HURRENGOA



BULETIN DIGITALA

bulletin digitala

CENDIAPP
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN POPULAR



BERE PROZESUAN
SUSTATZAILE BATEN
LAGUNTZA JASO
ZUEN EMAKUME BAT
(LIMAN BIZI DA);
ELKARTASUNEAN
OINARRITUTAKO
HURBILEKO
LAGUNTZAREN
GARRANTZIA
ERAKUTSIKO DIGU



BIKTIMA BATI
LAGUNDU ZION
SUSTATZAILE BAT
(LIMA); ESKUBIDEEN
DEFENTSAN
KOMUNITATEAK DUEN
KONPROMISOA ETA
ERANTZUKIZUNA
NABARMENDUKO DU



LAGUNTZA-
TALDEKO PARTAIDE
BAT (LIMA);
EMAKUME HONEN
ESPERIENTZIAK
ESPARRU SEGURU
HORIEK ERAGINA
ERAKUSTEN DIGU



LAGUNTZA-TALDE BAT
AURRERA
ERAMATEAZ
ARDURATZEN DEN
SUSTATZAILE BAT
(LIMA); EMOZIOAK
BIDERATZEKO ETA
AUTOESTIMUA
SENDOTZEKO
PROZESUETAN
LAGUNTZEN DU



EMAKUME BATEK
(MICAELA BASTIDAS
- SEDE CHIMBOTE
ERAKUNDEKO
PRESIDENTEA)
ENBLETATIKOEN
ANTOLAMENDUAN
ETA PARTAIDETZAN
IZANDAKO
ESPERIENTZIA
KANPAINA HITZ EGIN
DU



EMAKUME BATEK
(MICAELA BASTIDAS
- EGOITZA
BELLAVISTA
ERAKUNDEKO
PRESIDENTEA)
BARRUTIAREN
INSTANTZIAKO
ESPERIENTZIA, ETA
ERAGIN
POLITIKORAKO LANA
AIPATU DITU



HITZALDI KOMUNITARIOAK
GIDATZEN DITUEN
SUSTATZAILE BAT
(AYACUCHO);
PRESTAKUNTZARI ETA
SENSIBILIZAZIOARI ESKER,
BERE KOMUNITATEAN
INDARKERIAREN
PERTZEPZIOA ALDATZEN
ARI DELA KONTATU DIGU



GIZON TALDEKO
SUSTATZAILE BAT
(CUSCO);
MATXISMOARI BURUZ
GOGOETA EGITEN DU,
BAI ETA TAILER ETA
MAHAI-INGURUEN
BIDEZ HARREMANAK
IZATEKO MODU
BERRIAK ERAIKITZEARI
BURUZ ERE



BARRUTIKO
KONTZERTAZIO
INSTANTZIAN PARTE
HARTZEN DUEN
SUSTATZAILE BAT
(BELLAVISTA); ERAGIN
POLITIKOA ETA
TOKIKO AGINTARIEKIN
EGINDAKO LAN
ARTIKULATUA
NABARMENDUKO DITU

SAKATU IRUDIETAN
TESTIGANTZAK IRAKURTZEKO



SUSTATZAILE BATEN LAGUNTZA JASO DUEN BIKTIMA BATEN ESPERIENTZIA

- ANONIMOA
- EGOITZA: LIMA



“Laguntza eskatzea erabaki nuenean, ez nekien nondik hasi, ez eta nirekin zer gertatuko zen ere. Aholku eman zidan sustatzailea funtsezkoa izan zen une zail hartan. Nire eskubideak ezagutzen eta salaketaren prozedura osoa ulertzen lagundu zidan. Oso atsegina izan zen une oro, eta babestuta sentiarazi ninduen.

Niretzat, laguntza emozional handia izan zen bakarrik ez egotea eta nire ondoan sustatzaile bat izatea. Laguntza horri esker, aurrera egin nuen, ez nintzen bakarrik sentitu, eta une hartan bizi nuen egoeratik ateratzeko itxaropena izan nuen.

Etengabeko orientazioa eta laguntza izan zen eskaini zidan gauzarik garrantzitsuenak. Eta ez nintzen bakarrik sentitu prozesuan.

Balio handia ematen diot sustatzaileek indarkeriaren biktima diren emakumeei laguntzeko orduan betetzen duten rolari; une horretan arazoa baino ez nuen ikusten, eta ez nintzen gai irtenbide bat aurkitzeko. Sustatzaileari esker, laguntza nuela sentitu nuen; nire izenean hitz egin zuen ni hitz egiteko gai ez nintzenean, eta pausoz pauso gidatu ninduen prozesu osoan zehar. Haren laguntzari esker, aurrera egin ahal izan dut.”

AURKIBIDERA ITZULI



- ROSA ROMÁN SORIA
- HERRI SEKTOREETAKO EMAKUMEEN ZENTRAL NAZIONALEKO LEHENDAKARIA
- EGOITZA: LIMA



Indarkeriaren biktima izan den emakume bati laguntzea oso esperientzia aberasgarria izan da, asko ikasi dut. Askotan, emakume bat polizia-etxera bakarrik joaten denean, ez diote entzun ere egiten. Baina, behar bezala identifikatutako eta erakunde batek babestutako sustatzaile batek laguntzen dionean, emakumeak seguruago sentitzen dira, eta polizia-etxean edo Emakumearen Larraldietarako Zentroan kasu egingo dietela sentitzen dute.

Hasieran, emakume askok ez dute federik izaten justizian, ez dietela lagunduko pentsatzen baitute. Emakume horiei segurtasuna ematea da gure egitekoa; legea existitzen dela eta bete egin behar dela azaltzen diegu. Eta betetzen ez denean, dagokien lana egiten ez dutenak salatzen ditugu. Erakunde barruan antolatutako emakumeok hartzen dugun erantzukizunaren zati bat da hori.

Salaketa-prozesuetan laguntzeaz gain, indarkeriari aurrea hartzeko hitzaldiak eskaintzen ditugu etxeetan eta komunitate-ingurune osoan. Hainbat gairi buruz hitz egiten dugu: sexu-jazarpenari buruz edo kaleko lausenguei buruz; izan ere, azken horiek normalizatu egiten dira askotan, baina indarkeria mota bat dira. Emakumeei esaten diegu ez dutela inolako erasorik onartu behar eta indarkeriarik gabe bizitzeko eskubidea dutela.

Garrantzitsua da emakumeek argi izatea zer indarkeria mota dauden: sexu-indarkeria, indarkeria psikologikoa eta indarkeria ekonomikoa. Emakumeak ez daude bakarrik. Gu hortxe gaude, sustatzaileak, eta emakumeen eskubideak defendatzen dituzten erakundeak ere badaude, bai eta gizonen eta LGBTI pertsonen eskubideak defendatzen dituztenak ere.

Esperientzia honek justiziarik eta ahizpatasunari buruz dudak begirada sendotu du. Laguntasunak emakumeen prozesuak nola eraldatzen dituen ikusi dut, indarra eta konfiantza ematen baitizkie. Antolatutako emakume gisa, salaketetan laguntzeaz gain, hezi egiten dugu, horrelako egoerei aurrea hartzen diegu, eta agintariek beren funtzioa bete dezaten eskatzen dugu. Komunitatetik, elkarren ondoan lanean jarraitzen dugu, guztiontzako indarkeriarik gabeko bizitza eraikitzeko.

AURKIBIDERA ITZULI

Rosa Román Soria



LAGUNTZA-TALDEKO PARTAIDE GISA IZANDAKO ESPERIENTZIA

- ANA MARÍA VILLANUEVA LAGUNA
- EGOITZA: LIMA

Laguntza-taldeak pertsona hobea izaten, defendatzen eta nire burua balioesten lagundu zidan. Bizitzan datorrenerako fisikoki eta psikologikoki prestatzen lagundu zidan. Sustatzaileak eta psikologoak irakatsitako gauzak gustatu zaizkit bereziki, adibide argiak ematen dizkigutelako eta prozesu bakoitzean ondoan izaten ditugulako. Pertsona gisa hazten lagundu dit horrek guztiak, eta neure burua defendatzen ikasten.

Nire autoestimua handitzen ere lagundu zidan, hau da, neure burua zenbat maite dudan eta zenbat balio dudan jabetzen, eta psikologikoki inork gaizki trata nazan ez uzten. Prozesu honek tresnak eman dizkit neure burua defendatzeko, indartsuago sentitzeko eta neure buruarekin hobeto egoteko.

Taldeari esker, emakume gisa ditudan eskubideak ezagutu ditut, neure burua defendatu ahal izateko eta beste emakume batzuei erakusteko ere, psikologikoki edo fisikoki menderatuak izan ez daitezen eta hobeto bizi ahal izan daitezen. Esperientzia honek bizitza aldatu dit. Oso eskertuta nago, gero eta gehiago ikasten dudalako eta asko aurreratu dudala sentitzen dudalako. Jainkoari esker, gaur pozik nago, eta neure buruaz seguruago sentitzen naiz.

Ana Maria Villanueva



AURKIBIDERA ITZULI



LAGUNTZA-TALDE BATEN SUSTATZAILE GISA BIZI IZANDAKO ESPERIENTZIA

- CARMEN DALILA MÁRQUEZ WIESS
- EGOITZA: LIMA

Laguntza-taldean parte hartzen duten emakumeengan ikusi dudana aldaketa nagusia da konfiantza handiagoa hartu dutela. Orain, pertzepzio handiagoa erakusten dute, eta enpatikoagoak dira beren kideekin. Lehen, ez zuten horrelako segurtasunik erakusten, lotsatiak ziren, segurtasun falta zuten, baina orain lasaiago daude, eta talde bat osatu dutela esan daiteke.

Nigan ere aldaketa garrantzitsuak eragin ditu prozesu honek. Konfiantza handiagoz hitz egiten diet, eta nire esperientziak kontatzen hasi naiz, gertaera horien bidez gida eta erreferentzia bat izan dezaten. Hasieran, lotsatiagoa nintzen, baina orain lasaiago sentitzen naiz taldearen aurrean, eta emakumeak gidatzeko gaitasun handiagoa dut.

Laguntza-taldeak nire konpromiso pertsonala sendotu du. Orain, ikuspegi zabalagoarekin gidatzen dut taldea, pertsona bakoitzak adierazten dituen gaiari erantzunez eta bere esperientzietatik lagunduz. Gehiago sakontzen dut erabiltzaileen arazoetan, eta konfiantza eta segurtasun handiagoz gidatu ditzaket.

Taldean lan egitean, prozesu honek konfiantza eman dit beste emakume batzuei laguntzeko, haien arazoak entzuteko eta gidatzeko, eta, hala, pertsona gehiagori lagundu ahal izateko. Seguruago sentitzen naiz, konpromiso handiagoarekin eta erantzukizun handiagoarekin, indarkeriarik gabeko bizitza baten defentsan laguntzen jarraitzeko.



AURKIBIDERA ITZULI

Carmen Dalila Márquez



KANPAINA ENBLEMATIKOEN ANTOLAMENDUAN ETA PARTAIDETZAN IZANDAKO ESPERIENTZIA

- LUISA ESPERANZA ROSAS GUIÑA (MORO BARRUTIA – CHIMBOTEKO EGOITZA)
- MICAELA BASTIDAS ERAKUNDEKO LEHENDAKARIA – CHIMBOTEKO EGOITZA

Niretzat, arreta erakartzeko dei bat dira kanpainak. Gure banderekin barrutiko kale nagusietara irteten garenean, kanpaina hau zergatik ari garen egiten galdezka hasten da jendea. Horrela ohartzen dira zerbait badela martxoaren 8an, azaroaren 25ean edota LGTBIQ+ Harrotasunaren Egunean. Lehen, ez zen horrelakorik ikusten Moron; orain, jada badakite erakundeko kide garela (Micaelas) eta eskubideen alde ari garela lanean.

Micaela bezala, emakumeak akuilatzen ari gara etengabe, bai eta 30364 Legea, emakumeen eta familia-guneko kideen kontrako indarkeria prebenitzekoa, desagerraraztekoa eta zigortzekoa, sustatzen ere. Ez daudela bakarrik esaten diegu, hor gaudela gu ere, euren ondoan, eta informazio hau beren etxeetara eramateko esaten diegu, haien familiek ere jakin dezaten zer eskubide dituzten. Argia da gure mezua: emakume bakar batek ere ez du indarkeria jasan behar.

Ez gara bakarrik ari lan honetan. Emakumearen Etxearekin, jantoki herrikoiekin eta udalekin batera goaz bidean aurrera, herritarrengana iritsi ahal izateko ahaleginak batuz eta bideratuz. Batasun horrek indartu egiten gaitu, eta poztu egiten nau ni, elkarrekin lan egiten dugunean mezua askoz ere urrutirago iristen dela erakusten duelako.

Egun enblematikoetan, gure banderekin joaten gara desfilean, eta hor gaude beti, eskubideen babes eta defentsan. Moroko emakumeak esna eta antolatuta daudela esateko modu bat da kaleetan ematen dugun pauso bakoitza.

Kanpaina horietan parte hartzeak indartu egin du nire nortasuna, eskubideen sustatzaile naizen aldetik. Konfiantza sendoagoa eman dit hitz egiteko, ahalduntze-saioetan ikasten duguna zabaltzeko eta askoz eragin handiagoa izateko. Moron, ezagutzen naute jada Micaseko kide gisa. Sare sozialetan, gure jardueren berri ematen dut, eta jendeak dio gauza ona dela barrutiko emakumeei aurrera egiten laguntzea.

Zoriontsu eta pozik nago, eskubideak ezagutarazten ari naizelako eta etorkizunean lider izan daitezkeen emakume (eta gazte) batzuk ikusi ditudalako, gai honetan interesa dutenak. Argi uzten du horrek elkarrekin egiten dugun lanak eragina duela, eta, pixkana, kontzientzia pizten ari garela gure komunitatean. Eta laguntza behar duen emakume bat dagoen bitartean, irmo jarraituko dugu, antolatuta eta gure burua ikusaraziz.



AURKIBIDERA ITZULI

Luisa Esperanza Rosas

BARRUTIAREN INSTANTZIAKO ESPERIENTZIA, ETA ERAGIN POLITIKORAKO LANA

- DARICK ALVARADO VELA (BELLAVISTA – SAN MARTÍN)
- MICAELA BASTIDAS ZENTRAL NAZIONALEKO LEHENDAKARIA – BELLAVISTAKO EGOITZA



Darick Alvarado Vela naiz. Bellavistakoa naiz, Peruko oihan ingurukoa, eta Micaela Emakumeen Zentral Nazionaleko lehendakaria naiz, Bellavistako egoitzan.

Barrutiko Kontzertazio Instantzian, beste hainbatekin batera parte hartzen dugu: alkatearekin, poliziarekin, botere judizialarekin, Ministerio Publikoarekin, emakumeei zuzendutako larrialdiko zentroekin (CEM), Osasun arloarekin eta Hezkuntzakoarekin. Gizarte zibileko erakunde honek 27 urte daramatza lanean, eta hor jarraitzen dugu, genero-berdintasuna lortzeko eta emakumeen aurkako indarkeria murrizteko xedez.

Instantzia garrantzi handiko gune bat da, hor biltzen baitira indarkeria jasaten dutenei laguntzeko ibilbidean esku hartzen dutenak. Hor egonez, aukera izan dugu agintariekin parez pare hitz egiteko. Ahaldundu egin gaitu horrek, emakume lider garen neurrian, eta gure lana ikusarazi du.

Bilerak hilean behin egitea lortu dugu, eta baita prebentziozko ekintzak sustatzea ere, hala nola hitzaldiak eta ahalduntze-saioak, landa-inguruneetan ere bai; kontuan izan behar da inguru horietako emakume askok ez dakitela zer eskubide

dituzten, eta ez dakitela Estatuak eurei arreta doan eskaintzeko betebeharra duela ere.

Herritarrei zuzendutako zaintza-lanak ere indartu ditugu. Gaur egun, CEM guneen zerbitzuak, polizia eta ospitalea gainbegiratzeko aukera handiagoa dugu. Oraindik zailtasunak izan arren, irmo jarraitzen dugu, behin eta berriro joz eurengana eta jarraipena eginez.

Guretzat, borrokarako eta itxaropena izateko gune bat da instantzia. Lanean jarraitzen dugu, gune horretatik indarkeria murrizteko eta feminizidioak saihesteko, emakume bakar batek ere ez bailuke hil behar emakume izateagatik.



AURKIBIDERA ITZULI

Darick Alvarado Vela

HITZALDIEN SUSTATZAILE GISA IZANDAKO ESPERIENTZIA

- ANDREA YENICKIS DE CARRERA (AYACUCHO)
- MICAELA BASTIDAS ZENTRAL NAZIONALEKO SUSTATZAILEA – AYACUCHOKO EGOITZA



Nire izena Andrea Yenickis de Carrera da, 34 urte ditut, eta Vinchos barrutikoa naiz. Micaela Bastidas Emakumeen Zentral Nazionalarekin lanean ari naiz 2017tik. Neure burua ahalduntzen hasi nintzen, eta, gerora, hainbat komunitatetan giza eskubideei eta genero-indarkeriari buruzko hitzaldiak eman ditut.

Indar handiena emakumeekin hitz egin ahal izateak ematen dit, askotan uste baitute indarkeria normala dela. Ikasi dudana haiei helaraztea gustatzen zait, jakin dezaten indarkeria ez dagoela ondo, eta eskubideak dituztela.

Hitzaldiak eman ondoren, aldaketa handiak sumatzen ditut. Babestuago sentitzen dira emakume asko; argiago ulertzen dute ez daudela bakarrik, eta haur eta nerabeei zuzentzen zaien DEMUNA zerbitzura, polizia-etxera edo epaitegira joan daitezkeela. Salaketak egin ditzaketela eta entzun egingo dietela ulertzen dute.

Sustatzaile izateak emakume gisa hazteko aukera eman dit niri, eta komunitatean lider lekua hartzekoa. Zoriontsu egiten nau lagundu ahal izateak eta geure burua ahalduntzeko eta tratatu txarrik ez onartzeko bidea ematen digun proiektu honetan parte hartzeak.

Martxoaren 8ko egun honi dagokionez, uste dut, benetan, emakume batek bere eskubideei buruz ikasten duenean, bere familia eta komunitatea ere aldatu egiten dituela.



AURKIBIDERA ITZULI

Andrea Yenickis de Carrera



GIZONEN TALDEKO PARTAIDE ETA MAHAI-INGURUETAKO SUSTATZAILE GISA BIZITAKO ESPERIENTZIA.

• WALTER PORTILLO COJDORI (CUSCO – PERU)

Nire izena Walter Portillo Cojdori da, eta Cusco hirikoa (Peru) naiz.

Micaela Bastidas Emakumeen Zentral Nazionalarekin koordinatuta hiri honetan sortu genuen taldean, prestakuntza-tailerretan parte hartuz zehazki, ikasi dut gizonok erantzukizuna dugula genero-indarkeriaren aurrean. Askotan, oso matxistak gara, gure arbasoen garaietatik, eta gure inguru pertsonalean, familian eta gizartean pixkana matxismoaren tabu horiek desagertu egin behar dutela ulertzen saiatzen gara mahai-inguru horietan.

Emakumeek gizonen eskubide berberak dituztela ulertu dut, eta genero-aniztasuna errespetatu behar dugula, hala nola LGTBQ+ komunitatea, eskubide berberak baitituzte; ez dute irainen eta tratu txarren jomuga izan behar.

Nire lanean, emakumearen aurkako indarkeria ikusi dut, bai indarkeria fisikoa eta bai psikologikoa, eta indar handiagoz esku hartzera bultzatu nau horrek.

Horregatik, genero-indarkeriari eta 30364 Legearen irismenei buruz gizonezkoei zuzendutako mahai-

inguruetan parte hartu nuen, eta horrelako batzuk gidatu ere bai. Esperientzia polita izan zen, horrelako gaiak lantzean eta guztion hitzak entzunez, askok aitortu baitzuten beren etxeetan sortzen duten indarkeriaren erantzule direla; onartu zuten, gainera, matxistak eta jelskorak izan direla, eta ulertu zuten ekintza horiek gure herrialdean zigortuta dauden delituak direla.

Konturatu nahiz mahai-inguruetan gizonak gogoeta egiten dutela, eta ondorioak ateratzen dituztela, bikotean elkar errespetatzeak eta elkarrizketak indarkeria eta ondorengo salaketak saihesteko duten garrantziaz.

Uste dut funtsezkoak direla gune horiek harreman bidezkoagoak eta berdinzaleagoak eraikitzeko, horietan hasten baita aldaketa. Matxismoak gure gizarte-ingurunetatik desagertu beharra duela ulertaraztea pauso handia da emakumeak eta gizonak harmonia onean eta errespetuan bizitzeko.

Walter Portillo Cojdori



AURKIBIDERA ITZULI



GIZONEI ZUZENDUTAKO MAHAI-INGURUEN GARAPENERAKO SUSTATZAILEAREN ESPERIENTZIA

. DANIEL LUIS AGUSTIN CESPEDES (BELLAVISTA - SAN MARTÍN)



Daniel Agustin naiz; mahai-inguruak gidatu ditut, eta bikaina izan da, elkarri adierazteko zer ideia, sinesmen eta ikuspuntu ditugun maskulinitate demokratiko bat eraikitzeaz, ildo horretatik balioak eta enpatia sustatzeko eta, hala, emakumeen kontrako indarkeriari aurrea hartzeko.

Askotariko lekukotasunak entzun ditugu, gizon honena, esaterako: "Ez nekien nola besarkatu nire semea, gure aitak ez baininduen inoiz besarkatu". Gizatasun handiko ikasbidea izan da. Gogoetarako uneak dira, eta gure harreman moduetan eragiten duten historiak ditugula gure bizkar gainean ulertarazten digute.

Ikusi dudanez, parte-hartzaileak oso urduri egoten dira hasieran. Hasierako une horietan, horrelakoak entzuten dira: "ni ez naiz horrelakoa" edo "gehiegikeria hutsa da hori". Batzuek horrelakoak esaten zituzten: "Nik usten nuen gizona

izatea edo zer jasatea zela, ez negar egitea, eta etxean agintzea beti. Hemen konturatu nintzen zama astun hori ni gaixotzen ari zela, eta nire seme-alabengandik urruntzen ninduela".

Horrelako mezuek gogoeta egiten laguntzen digute, eta gure etxeetan harreman osasuntsuagoak eraiki ditzakegula ulertarazten ere bai.

Uste dut toki horiek funtsezkoak direla, ez "hitza egiteko" bakarrik, baita berriro elkarrekin bizitzen ikasteko ere, errespetuan, enpatian, gatazken ebazpenean eta horrelako printzipioetan oinarrituta. Emakumeen eta gizonen artean harreman bidezkoago eta berdinzaleagoak eraikitzen has gaitzke hortik abiatuta.

Daniel Luis Agustin

AURKIBIDERA ITZULI



BOLETÍN DIGITAL

boletín digital



En 2024 la **Diputación Foral de Gipuzkoa** apoyó el Proyecto: *“Consolidación de estrategias frente a las violencias machistas en 5 sedes de la Central Nacional de Mujeres Micaela Bastidas” (Perú)*. Presentamos ahora una recopilación de testimonios que reflejan el impacto del trabajo desarrollado en el fortalecimiento de liderazgos comunitarios, la prevención de la violencia de género y la promoción del derecho a una vida libre de violencia para mujeres y personas LGTBIQ+.

Estos testimonios no solo narran experiencias personales, sino que evidencian procesos de formación, articulación institucional, acompañamiento y transformación social impulsados desde la organización y el compromiso colectivo.

Cada testimonio refleja cómo el proyecto ha fortalecido capacidades, promovido liderazgos y ha generado espacios de diálogo, prevención y vigilancia ciudadana.

SIGUIENTE



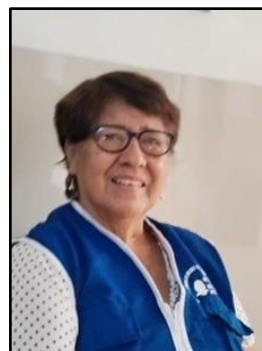
BOLETÍN DIGITAL

boletín digital

CENDIAPP
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN POPULAR



UNA MUJER (RESIDENTE DE LIMA) QUE FUE ACOMPAÑADA POR UNA PROMOTORA EN SU PROCESO, MOSTRANDO LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO CERCANO Y SOLIDARIO



UNA PROMOTORA (LIMA) QUE REALIZÓ EL ACOMPAÑAMIENTO A UNA VÍCTIMA, DESTACANDO EL COMPROMISO Y LA RESPONSABILIDAD COMUNITARIA EN LA DEFENSA DE DERECHOS



UNA PARTICIPANTE DEL GRUPO DE APOYO (LIMA), CUYA EXPERIENCIA EVIDENCIA EL IMPACTO DE ESTOS ESPACIOS SEGUROS



UNA PROMOTORA RESPONSABLE DE LA EJECUCIÓN DE UN GRUPO DE APOYO (LIMA), QUE ACOMPAÑA PROCESOS DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA



UNA MUJER (PRESIDENTA DE LA ORGANIZACIÓN MICAELA BASTIDAS – SEDE CHIMBOTE) HABLA DE LA ORGANIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE CAMPAÑAS EMBLEMÁTICAS



UNA MUJER (PRESIDENTA DE LA ORGANIZACIÓN MICAELA BASTIDAS – SEDE BELLAVISTA) HABLA DE LA EXPERIENCIA EN LA INSTANCIA DISTRITAL Y TRABAJO DE INCIDENCIA POLÍTICA



UNA PROMOTORA QUE HA CONDUcido CHARLAS COMUNITARIAS (AYACUCHO), QUIEN COMPARTE CÓMO LA CAPACITACIÓN Y LA SENSIBILIZACIÓN ESTÁN CAMBIANDO LA PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA EN SU COMUNIDAD



UN PROMOTOR DEL GRUPO DE HOMBRES (CUSCO), QUE REFLEXIONA SOBRE EL CUESTIONAMIENTO DEL MACHISMO Y LA CONSTRUCCIÓN DE NUEVAS FORMAS DE RELACIONARSE, A TRAVÉS DE TALLERES Y CONVERSATORIOS



UN PROMOTOR (BELLAVISTA) QUE PARTICIPA EN LA INSTANCIA DE CONCERTACIÓN DISTRITAL, EVIDENCIANDO LA INCIDENCIA POLÍTICA Y EL TRABAJO ARTICULADO CON AUTORIDADES LOCALES

PULSA SOBRE LAS IMÁGENES PARA LEER LOS TESTIMONIOS



EXPERIENCIA DE VÍCTIMA ACOMPAÑADA POR UNA PROMOTORA

- ANÓNIMA
- SEDE: LIMA



“Cuando decidí pedir ayuda, no sabía por dónde empezar ni qué iba a pasar conmigo. La promotora que me asesoró fue clave en ese momento tan difícil. Ella me ayudó a conocer mis derechos y a entender todo el procedimiento de la denuncia. En todo momento fue muy amable y me hizo sentir protegida.

Para mí, no estar sola y contar con una promotora a mi lado significó una gran ayuda emocional. Fue un apoyo que me permitió seguir adelante, no sentirme sola y encontrar una esperanza para salir de la situación en la que estaba.

Lo más importante que me brindó fue orientación y acompañamiento constante. Y no me sentí sola durante el proceso.

Valoro mucho el rol de las promotoras en el acompañamiento a mujeres víctimas de violencia, porque en ese momento yo solo veía el problema y no encontraba salida. La promotora me ayudó a sentirme acompañada, habló por mí cuando no podía hacerlo y me guio paso a paso en todo el proceso. Gracias a su apoyo, pude seguir adelante.”

VOLVER AL ÍNDICE



- ROSA ROMÁN SORIA
- PRESIDENTA DE LA CENTRAL NACIONAL DE MUJERES DE SECTORES POPULARES DEL PERÚ
- SEDE: LIMA



Acompañar a una mujer víctima de violencia ha sido una experiencia que me ha enseñado mucho. Muchas veces, cuando una mujer acude sola a la comisaría, no es escuchada. Sin embargo, cuando va acompañada por una promotora identificada y respaldada por una organización, las usuarias se sienten más seguras y confiadas de que la policía o el Centro de Emergencia Mujer sí les va a hacer caso.

Al inicio, muchas mujeres llegan sin fe en la justicia, pensando que no las van a ayudar. Nuestro rol es darles seguridad, explicarles que la ley existe y que debe cumplirse. Y cuando no se cumple, también denunciamos a quienes no realizan su trabajo. Esa es parte de la responsabilidad que asumimos como mujeres organizadas.

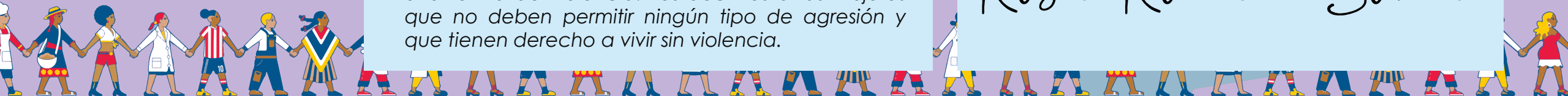
Además del acompañamiento en los procesos de denuncia, realizamos charlas de prevención de la violencia en los hogares y en todo el entorno comunitario. Abordamos temas como el acoso sexual, por ejemplo, los piropos callejeros, que muchas veces se normalizan, pero que constituyen una forma de violencia. Les decimos a las mujeres que no deben permitir ningún tipo de agresión y que tienen derecho a vivir sin violencia.

Es importante que las mujeres tengan claros los tipos de violencia que existen: violencia sexual, violencia psicológica y violencia económica. Ninguna mujer está sola. Estamos nosotras, las promotoras, y también las organizaciones que defienden los derechos de las mujeres, así como los derechos de los varones y de la población LGBTI.

Esta experiencia ha fortalecido mi mirada sobre la justicia y la sororidad. He visto cómo el acompañamiento transforma los procesos de las mujeres, dándoles fuerza y confianza. Como mujeres organizadas, no solo acompañamos denuncias, sino que también educamos, prevenimos y exigimos que las autoridades cumplan su función. Desde lo comunitario, seguimos trabajando juntas para construir una vida libre de violencia para todas y todos.

Rosa Román Soria

VOLVER AL ÍNDICE



EXPERIENCIA COMO PARTICIPANTE DEL GRUPO DE APOYO

- ANA MARÍA VILLANUEVA LAGUNA
- SEDE: LIMA

El grupo de apoyo me ayudó a ser mejor persona, a defenderme y a valorarme. Me ayudó a prepararme física y psicológicamente para lo que viene en la vida. Algo que me ha encantado bastante ha sido la enseñanza de la promotora y de la psicóloga, que nos orientan con ejemplos claros y nos acompañan en cada proceso. Todo eso me ha ayudado a crecer como persona y a aprender a defenderme.

También me ayudó a levantar mi autoestima, a saber, cuánto me quiero y cuánto valgo, y a no dejarme maltratar psicológicamente. Este proceso me ha dado herramientas para saber defenderme, sentirme más fuerte y estar mejor conmigo misma.

El grupo me enseñó a conocer mis derechos como mujer, para poder defenderme y también para enseñar a otras mujeres, para que no sean atropelladas psicológica ni físicamente y puedan vivir mejor. Esta experiencia me ha cambiado la vida. Estoy muy agradecida, porque cada vez aprendo más y siento que he avanzado mucho. Gracias a Dios, hoy me siento contenta y más segura de mí misma.

Ana Maria Villanueva



VOLVER AL ÍNDICE



EXPERIENCIA COMO PROMOTORA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DE UN GRUPO DE APOYO

- CARMEN DALILA MÁRQUEZ WIESS
- SEDE: LIMA

Los cambios que he visto en las mujeres que participan en el grupo de apoyo es que han agarrado más confianza. Ahora están más perceptivas y empáticas con sus mismas compañeras. Antes no mostraban ese tipo de seguridad; estaban tímidas, inseguras, pero ahora ya se sueltan más y ya se siente que es un grupo.

En mí, este proceso también ha marcado cambios importantes. Me ha dado más confianza para poder hablarles y compartir un poco de mis experiencias, para que tengan una guía y una referencia a través de algunas anécdotas. Al inicio yo era más tímida, pero ahora me siento más suelta frente al grupo y con mayor capacidad de guiarlas.

El grupo de apoyo ha fortalecido mi compromiso personal. Ahora me dedico a guiar al grupo con más enfoque, atendiendo los diferentes temas que cada persona tiene y acompañándolas desde sus propias experiencias. Me siento más enfocada en los problemas de las usuarias y puedo guiarlas con más confianza y seguridad.

De manera colectiva, este proceso me da la confianza para apoyarlas, escuchar sus problemas y dirigir las para poder acompañar a más personas. Me siento más segura, con mayor compromiso y con una responsabilidad más grande para seguir apoyándolas en la defensa de una vida libre de violencia.



VOLVER AL ÍNDICE

Carmen Dalila Márquez



EXPERIENCIA EN LA ORGANIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE CAMPAÑAS EMBLEMÁTICAS

- LUISA ESPERANZA ROSAS GUIÑA (DISTRITO DE MORO – SEDE CHIMBOTE)
- PRESIDENTA DE LA ORGANIZACIÓN MICAELA BASTIDAS – SEDE CHIMBOTE

Acompañar a una mujer víctima de violencia ha sido una experiencia que me ha enseñado mucho. Para mí, las campañas son un llamado de atención a la población. Cuando salimos por las principales calles del distrito con nuestra banderola, la gente se pregunta por qué estamos realizando esa campaña. Así se dan cuenta de que algo sucede el 8 de marzo, el 25 de noviembre y el Día del Orgullo LGTBQ+. Antes no se veía esto en Moro; ahora ya nos reconocen como Micaelas y saben que estamos trabajando por los derechos.

Como Micaelas, siempre estamos motivando a las mujeres y promoviendo la Ley 30364, la ley para prevenir, erradicar y sancionar la violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar. Les decimos que no están solas, que estamos nosotras para acompañarlas y que esa información la lleven también a sus hogares, para que sus familias conozcan sus derechos. Nuestro mensaje es claro: ninguna mujer debe vivir violencia.

Este trabajo no lo hacemos solas. Caminamos junto a la Casa de la Mujer, los comedores populares y la municipalidad, articulando esfuerzos para llegar a toda la población. Esa unión nos fortalece y me llena de satisfacción, porque demuestra que cuando

trabajamos juntas, el mensaje llega más lejos.

En las fechas emblemáticas desfilamos con nuestra banderola y siempre estamos presentes, sumándonos a la protección y defensa de los derechos. Cada paso que damos en las calles es una forma de decir que las mujeres de Moro están despiertas y organizadas.

Participar en estas campañas ha fortalecido mi identidad como promotora de derechos. Me ha dado más confianza para hablar, para transmitir lo que aprendemos en las capacitaciones y hacer el efecto multiplicador. En Moro ya me conocen como parte de “las Micas”. En redes sociales comparto nuestras actividades y la gente comenta que es bueno que estemos sacando adelante a las mujeres del distrito.

Me siento feliz y contenta de poder dar a conocer los derechos y de ver que hay mujeres interesadas, algunas jóvenes, que podrían convertirse en futuras lideresas. Eso demuestra que el trabajo conjunto sí tiene impacto y que poco a poco estamos despertando conciencia en nuestra comunidad. Y mientras haya una mujer que necesite apoyo, seguiremos firmes, organizadas y visibles.



VOLVER AL ÍNDICE

Luisa Esperanza Rosas

EXPERIENCIA EN LA INSTANCIA DISTRITAL Y TRABAJO DE INCIDENCIA POLÍTICA

- DARICK ALVARADO VELA (BELLAVISTA – SAN MARTÍN)
- PRESIDENTA DE LA CENTRAL NACIONAL MICAELA BASTIDAS – SEDE BELLAVISTA



Soy Darick Alvarado Vela. Soy de Bellavista, en la selva peruana, y soy presidenta de la Central Nacional de Mujeres Micaela Bastidas, sede Bellavista.

En la Instancia de Concertación Distrital participamos junto al alcalde, la Policía, el Poder Judicial, el Ministerio Público, el CEM, Salud y Educación. Como organización de la sociedad civil con 27 años de trabajo, estamos allí para seguir buscando la equidad de género y disminuir la violencia contra las mujeres.

La instancia es un espacio clave, porque allí se reúnen quienes intervienen en la ruta de atención de la violencia. Estar presentes nos ha permitido dialogar de igual a igual con las autoridades. Eso nos ha empoderado como lideresas y ha hecho visible nuestro trabajo.

Hemos logrado que las reuniones sean mensuales y que se impulsen acciones de prevención como charlas y capacitaciones, incluso en zonas rurales donde muchas mujeres no conocen sus derechos ni saben que el Estado tiene la obligación de atenderlas gratuitamente.

También hemos fortalecido nuestra vigilancia ciudadana. Hoy tenemos mayor acceso para supervisar los servicios del CEM, la Policía y el Hospital. Aunque aún existen dificultades, seguimos firmes, insistiendo y haciendo seguimiento.

Para nosotras, la instancia es un espacio de lucha y esperanza. Desde allí seguimos trabajando para disminuir la violencia y evitar más feminicidios, porque ninguna mujer debería morir por el simple hecho de ser mujer.



Darick Alvarado Vela

VOLVER AL ÍNDICE

EXPERIENCIA COMO PROMOTORA EN CHARLAS

- ANDREA YENICKIS DE CARRERA (AYACUCHO)
- PROMOTORA DE LA CENTRAL NACIONAL MICAELA BASTIDAS – SEDE AYACUCHO



Mi nombre es Andrea Yenickis de Carrera, tengo 34 años y soy del distrito de Vinchos. Trabajo con la Central Nacional de Mujeres "Micaela Bastidas" desde el año 2017. Empecé capacitándome y luego comencé a dictar charlas en diferentes comunidades sobre derechos humanos y violencia de género.

Lo que más me motiva es poder conversar con mujeres que muchas veces piensan que la violencia es algo normal. Me gusta compartirlas lo que aprendí para que sepan que la violencia no está bien y que tienen derechos.

Después de las charlas, noto cambios importantes. Muchas mujeres se sienten más protegidas, entienden que no están solas y que pueden acudir a la DEMUNA, a la comisaría o al juzgado. Comprenden que pueden denunciar y ser escuchadas.

Para mí, ser promotora ha significado crecer como mujer y como lideresa en mi comunidad. Me siento feliz de poder ayudar y de formar parte de un proyecto que nos permite empoderarnos y ya no permitir el maltrato.

En este 8 de marzo, sigo convencida de que cuando una mujer aprende sobre sus derechos, también transforma a su familia y a su comunidad.



Andrea Yenickis de Carrera

VOLVER AL ÍNDICE



EXPERIENCIA DE PARTICIPACIÓN EN EL GRUPO DE HOMBRES Y COMO PROMOTOR EN LOS CONVERSATORIOS

· WALTER PORTILLO COJDORI (CUSCO – PERÚ)



Mi nombre es Walter Portillo Cojdori y soy de la ciudad del Cusco, Perú.

En el grupo que formamos en esta ciudad, en coordinación con la Central Nacional de Mujeres Micaela Bastidas Cusco, participando en talleres formativos, he aprendido a entender la responsabilidad que tenemos los hombres frente a la violencia de género. Muchas veces somos muy machistas desde nuestros ancestros y en estas conversaciones tratamos de comprender que esos tabúes del machismo deben desaparecer paulatinamente en nuestro entorno personal, familiar y en la sociedad.

He comprendido que las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres y que debemos respetar la diversidad de género, como la comunidad LGBTQ+, porque tienen los mismos derechos y no deben ser objeto de burla ni maltrato.

En mi trabajo he visto violencia contra la mujer, tanto física como psicológica, y eso me motivó a involucrarme más.

Por eso participé y conduje conversatorios sobre violencia de género y los alcances de la Ley N° 30364, dirigidos a grupos de hombres. Fue una bonita experiencia, porque al abordar estos temas y escuchar la participación de todos, muchos reconocen que son responsables de la violencia que generan en sus hogares, aceptan que han sido machistas y celosos, y entienden que estos actos son delitos sancionados en nuestro país.

He observado que en los conversatorios los hombres reflexionan y llegan a conclusiones sobre la importancia del respeto mutuo y el diálogo en la pareja para evitar la violencia y posteriores denuncias.

Considero que estos espacios son clave para construir relaciones más justas e igualitarias, porque desde allí empieza el cambio. Hacer entender que el machismo debe desaparecer de nuestro entorno social es un paso para vivir en armonía, con respeto entre hombres y mujeres.

Walter Portillo Cojdori

VOLVER AL ÍNDICE



EXPERIENCIA DEL PROMOTOR EN EL DESARROLLO DE CONVERSATORIOS PARA HOMBRES

· DANIEL LUIS AGUSTIN CESPEDES (BELLAVISTA – SAN MARTÍN)



Soy Daniel Agustin, he conducido conversatorios y ha sido muy bueno compartir ideas, creencias y puntos de vista muy diferentes sobre cómo construir una masculinidad democrática, donde se promuevan valores y empatía para prevenir la violencia hacia la mujer.

Escuchar testimonios como el de un hombre que dijo: “No sabía cómo abrazar a mi hijo porque mi padre nunca me abrazó”, es una lección de profunda humanidad. Son momentos que nos hacen reflexionar y entender que también cargamos historias que influyen en nuestra forma de relacionarnos.

He observado que al inicio los participantes suelen estar muy nerviosos. En los primeros momentos se escuchan frases como “yo no soy así” o “esto es una exageración”. Algunos decían: “Yo pensaba que ser hombre era aguantar todo, no

llorar y siempre mandar en mi casa. Aquí me di cuenta de que esa carga me estaba enfermando y alejando de mis hijos.”

Esos mensajes nos ayudan a reflexionar y a comprender que podemos construir relaciones más saludables en nuestros hogares.

Considero que estos espacios son clave, porque no son solo para “hablar”, sino para reaprender a convivir bajo principios de respeto, empatía y resolución de conflictos. Desde allí se puede empezar a construir una relación más justa e igualitaria entre hombres y mujeres.

Daniel Luis Agustin

VOLVER AL ÍNDICE

