

# Todos podemos contribuir a eliminar la violencia contra las mujeres

Poner fin a la violencia es tarea de todos.

El año 2020, atravesado por el COVID-19 y el confinamiento impuesto en todo el mundo, ha profundizado otra pandemia que es la de la violencia que sufren muchas mujeres al interior de sus hogares.

Esta violencia no es algo nuevo, pero el contexto de aislamiento la ha profundizado y al mismo tiempo obligó a las víctimas a pasar más tiempo con su agresor incrementando los maltratos y haciendo más difícil el pedido de ayuda.

El 25 de noviembre es el Día Internacional de la No Violencia Contra la Mujer y es un disparador para que cada uno de nosotros/as reflexione sobre qué podemos hacer desde nuestro lugar para poner fin a este flagelo.

Estas son nuestras propuestas.

- **Escuchar y creer a quienes estén pasando o hayan pasado por esa situación**

Cuando una mujer comparte su historia de violencia, está dando el primer paso para romper el ciclo de maltrato. Debemos garantizarle el espacio seguro que necesita para hablar y ser escuchada. Evitemos frases como: “¿Por qué no te fuiste de ahí?” y reemplacémosla por “Te creo y te apoyo”.

- **Enseñar a la próxima generación y aprender de ella**

El ejemplo que damos a la generación más joven determina la manera en que esta piensa sobre el género, el respeto y los derechos humanos. Hablá sobre el consentimiento, la autonomía física y la rendición de cuentas a niñas y niños, y escuchá también lo que tienen que contar sobre su experiencia en el mundo.

- **Conocer los indicios del maltrato y aprender cómo podés ayudar**

Si te preocupa una amiga o familiar que pueda estar sufriendo violencia o que se siente insegura junto a alguien, poné atención a si da indicios como evitar las ocasiones de socializar, especialmente con el sexo opuesto y es posible que tenga limitaciones para visitar a la familia/amigas y amigos, estar como absorta cuando la pareja entra en el lugar, soportar expresiones humillantes, de menosprecio o de insulto, etc.

- **Promover la conversación sobre el tema**

Mostrarnos permeables a hablar del tema genera confianza en la otra persona y posibilita hablarlo. Romper el silencio también es una manera de romper el círculo de violencia.

Eliminar la violencia contra las mujeres es tarea de todas y todos!

*Fuente: [onumujeres.org](http://onumujeres.org)*