

## Violencia y Género: Acciones para detener la violencia

El enfoque de género en el tema de la violencia y el poder, tiene relación con la vida misma, con las formas en que mujeres y hombres se relacionan entre sí y con su entorno, cómo lo modifican y como lo transforman.

Los hombres y mujeres son socializados/as de manera diferente y, por lo tanto, se les enseña y moldea para asumir funciones específicas en la sociedad. Por ejemplo, culturalmente se ha creído que los hombres necesariamente tienen que ser agresivos, fuertes, y competitivos. Con respecto a las mujeres, se asume la idea de que son seres inferiores, sumisos, pasivos y dependientes.

Sin embargo tanto hombres como mujeres tienen iguales derechos, y pueden ejercer distintas formas de poder en las diferentes actividades de la vida.

El ejercicio del poder puede expresarse a través de los diferentes tipos de violencia.

### Tipos de Poder

**El poder para:** es aquel que nos permite controlar y manejar una situación según nuestras necesidades. Es la capacidad para resolver un problema, entender un trabajo o aprender una nueva habilidad. Es el poder para vencer nuestras dificultades y aceptar nuestras habilidades y conocimientos para enfrentar nuestro trabajo, la vida familiar, la relación con nuestros hijos e hijas y con las amistades.

**El poder con:** se refiere a lo que logramos cuando trabajamos con otras personas en un grupo y con el esfuerzo y el trabajo de todas y todos, se alcanza lo que se propone.

**El poder interno:** es una fuerza espiritual y única que existe dentro de cada persona. Las fuentes de este poder son la autoaceptación y el autorespeto. Este poder no está en las manos de los y las demás. Solamente si nosotros/as nos aceptamos tal como somos y nos respetamos, podremos experimentar este poder interno. Para ello, necesitamos conocernos y atrevernos a romper con las tradiciones y creencias que nos limitan

**Para ejercer el poder interno necesitas cultivar la autoestima, para ello necesitamos poner en practica lo siguiente:**

- Conocerte a ti mismo/a. Identificando gustos, habilidades, debilidades y necesidades. Esto que parece tan simple; puede ser muy difícil ya que la

mayoría de las veces hemos creído que los gustos, necesidades y deseos de los y las demás son más importantes que los nuestros.

- Aceptarte a ti mismo/a. Una vez que conozcamos nuestro cuerpo, nuestras ideas; nuestros valores, nuestros sentimientos, necesitamos aceptarnos como persona y dejar de pensarnos solamente como "la o el hija/o de...", "la pareja de...", "la mamá de...", etc.
- Valorarte a ti misma/o. Si nos conocemos podremos valorar lo que nos gusta de nosotros/as mismos/as, identificar lo que no nos gusta y valorar nuestro esfuerzo por reconocerlo.
- Cambiar lo que no te gusta. Si nos valoramos por lo que somos, tendremos la fortaleza para ir cambiando poco a poco aquello que no nos gusta.
- Respetar la diferencia. La única manera de valorarnos a nosotros/as mismos/as, es respetando a las y los demás. Si nosotros/as nos sentimos bien con nuestra manera de ser, no necesitaremos que los y las demás sean como nosotros/as y no intentaremos imponernos o controlar a los y las demás para sentir nuestro poder.
- Exigir que te respeten. Si nosotros nos aceptamos y valoramos lo que somos y queremos ser, valoraremos a los y las demás por lo que son, será menos difícil poner un alto a las personas que nos quieren controlar y faltar al respeto.
- Tomar tus decisiones. Una de las formas cotidianas de ejercer nuestro poder es tomar todas las decisiones de nuestra vida. Desde las más sencillas como ponernos la ropa que nos gusta y no la que les agrada a los y las demás, hasta las más complejas como decidir si queremos vivir solos/as o acompañados/as, tener hijos/as, trabajar dentro o fuera de la casa, etc.
- Conocer y aceptar tus sentimientos. El poder interno es una fuerza única que, para ejercerse, necesita primero sentirse. Este poder propio es imperceptible para las personas que no conocen ni aceptan sus sentimientos. Contrario a la enseñanza tradicional, los sentimientos no son señal de debilidad sino de fuente de poder.

## **Sabías que en Nuestro país existen leyes que previenen y sancionan la violencia?**

Para proteger los derechos de las personas afectadas por la violencia de género, Nicaragua cuenta con los siguientes instrumentos:



1. Ley 230: reformas y adiciones al Código Penal para la prevención y sanción de la violencia intrafamiliar
2. Ley 150: sobre los delitos sexuales
3. Ley 143 o de Alimentos
4. Ley del Divorcio Unilateral.
5. Código de la Niñez y la Adolescencia

Para la prevención y atención de la violencia, se han realizado muchas acciones, sin embargo es un problema con el cual continuamos conviviendo, por lo que se hace necesario realizar mas esfuerzos desde todos los niveles de manera mas integral, considerando que la violencia aumenta los embarazos no deseados en las niñas, adolescentes y jóvenes, aumenta también la vulnerabilidad de las mujeres ante el VIH/SIDA.

