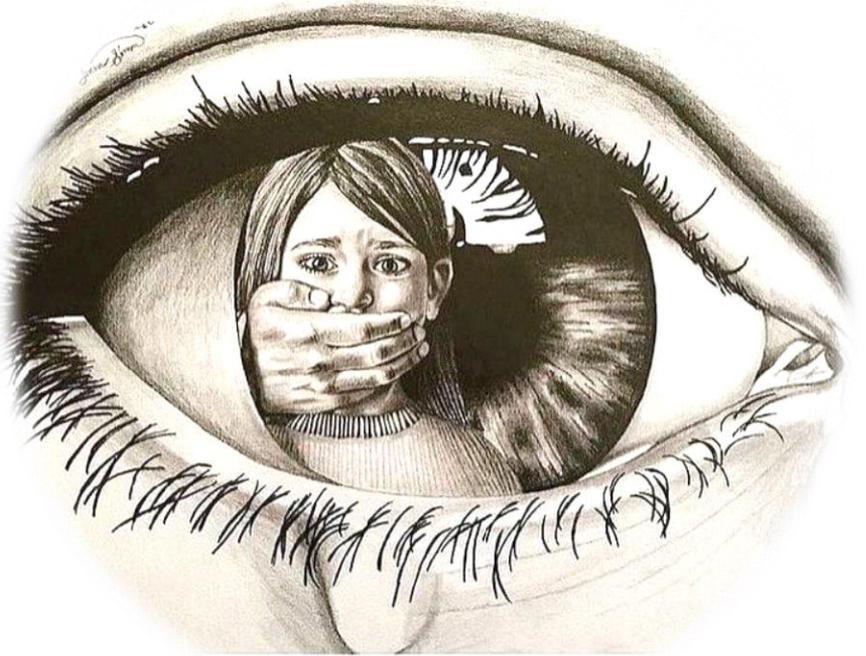


*Reflexiones de  
libertad...*



*...del Corazón a las Letras*





"Si mirases con nuestros ojos  
¡gritarías!"

Recopilador:

M.C. Arlin Edmundo Muñoz Ancona - CFP

Auditoría Superior del Estado de Quintana Roo  
Auditoría Especial en Materia de Obra Pública.  
Av. Álvaro Obregón #353,  
Colonia Centro, C.P. 77000,  
Chetumal, Quintana Roo, México.

## **Agradecimiento**

La violencia contra la mujer continúa siendo una de las principales violaciones de los derechos humanos en todo el mundo, lo que perjudica la salud, dignidad, seguridad y autonomía de las mujeres y jóvenes. Las mujeres que han sufrido abusos físicos o sexuales por parte de sus parejas presentan tasas más altas de enfermedades de salud mental, entre las que se incluyen la depresión y la ansiedad, mayor consumo de alcohol y un menor control en la toma de decisiones sexuales (UNAIDS).

En el marco de la conmemoración del Día Naranja (25 de cada mes), el presente compendio literario, surge con la intención de dar a conocer el sentir que se tiene de las mujeres y los hombres hacia la violencia contra la mujer y las niñas, en una relatoría libre que desnuda al ser y muestra el alma. Agradecemos mucho la colaboración del personal de la Auditoría Superior del Estado de Quintana Roo, que con su colaboración hicieron realidad estas reflexiones.

**“Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran”**

**Auditoría Especial en Materia de Obra Pública.**



## Índice

Agradecimiento	2
Hablemos de Violencia	6
Reflexionando sobre la generación de conciencia para prevenir la violencia contra las Mujeres y las Niñas	9
Violencia Psicológica en las diferentes Etapas de Vida de una Mujer	12
Alcemos la Voz	17
Mi Compromiso de Mujer	20
Carta a una Mujer	22
Indiquemos el Camino	25
El Narcisista y Yo	29

Un Grito de Auxilio desde el Silencio	33
Carta para Ti	35
Cicatrices Invisibles	39
Un Poema desde las Entrañas	42
La Sombra del Machismo	44
Si yo Pude, Tú también Podrás	47
“Mujer”	50
La metamorfosis	52
Un Canto desde el Alma	55
Una Historia Real	57
¡Porque Soy Mujer!	60



**HABLEMOS DE VIOLENCIA**

## HABLEMOS DE VIOLENCIA

Término altamente complejo y amplio en su comprensión por sí solo, en la última década fue necesario ahondar en este término y dar a conocer a la opinión pública dicho concepto con sus propios tecnicismos, clasificaciones desde un ámbito más coloquial y de fácil entendimiento para la población. Quien diría que aquellos secretos que se guardaban en las alcobas maritales y al interior de las viviendas y peor aún en los Centros de Trabajo, ¡HOY EN LA OPINIÓN PÚBLICA! Así se trasciende a una época que nada se guarda y que más aún es tema de todos los niveles de gobierno y que en consecuencia permite generar acciones palpables para todas y todos.

Pero Hablemos de la Violencia en el **Género Femenino** en el Sector Laboral, tema altamente difícil de entender, pero SEÑORES esto sucede, **¿de qué forma se presenta?** ¿Sabemos o identificamos en qué momento nos sentimos en esta situación o es factor común al que nos hemos acostumbrado en el trato cotidiano en nuestras Instituciones, que por las horas que compartimos lo denominamos nuestro segundo hogar, acoso laboral? ¿Violencia laboral?, será que son términos que se tienen claros?, déjenme compartirles desde mi experiencia..., en alguna

---

ocasión fui agredida verbalmente de una manera irresponsable y poco profesional, hecho que me hizo sentir vulnerada, pero debo reconocer que de la misma forma he sido yo la generadora de la misma acción, desde esta experiencia comparto con los lectores que muchas veces en total inconciencia y desconocimiento normalizamos este tipo de acciones clasificadas como violentas, de ahí la importancia de generar conciencia en las instituciones en este tema.

En la institución se realizan importantes acciones de concientización sobre la violencia de mujeres, pero me parece oportuno invitar a todo el personal, pero especialmente a los mandos medios y altos, a darnos cuenta de la importancia del trabajo respetuoso y cordial, que la confianza que nos han otorgado para dirigir, no nos da derecho al mal trato.

**¡REFLEXIONEMOS, CUIDEMOS NUESTRO ACTUAR EN LA  
PALABRA, USO DE VOZ, ¡GESTICULACIÓN Y MÁS EN PRO DE  
NOSOTRAS MISMAS!**

*Elsa*

**REFLEXIONANDO SOBRE LA  
GENERACIÓN DE CONCIENCIA**



**PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA  
LAS MUJERES Y LAS NIÑAS**

## REFLEXIONANDO SOBRE LA GENERACIÓN DE CONCIENCIA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y LAS NIÑAS

### *Una realidad lacerante:*

La violencia contra las mujeres y niñas es una realidad lacerante que tiñe de rojo nuestro mundo. Una pandemia silenciosa que afecta a millones de personas en cada rincón del planeta, dejando profundas cicatrices físicas, emocionales y sociales.

### *Un llamado urgente:*

Es imperativo romper el silencio y alzar nuestras voces para exigir un cambio radical. Un mundo libre de violencia contra las mujeres y niñas es un mundo mejor para todos.

### *La educación como herramienta fundamental:*

La educación es la llave que abre puertas hacia un futuro más equitativo. Desde las aulas debemos fomentar la igualdad de género, el respeto mutuo y la cultura de la no violencia.

### *Un compromiso colectivo:*

La responsabilidad de prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres y las niñas recae sobre todos nosotros: gobiernos, organizaciones civiles, sector privado e individuos.

***Acciones que transforman:***

- **Informarnos y sensibilizarnos:** Es fundamental comprender las diferentes formas de violencia, sus causas y consecuencias.
- **Alzar la voz:** Denunciar la violencia cuando la presenciamos o la experimentamos, es crucial para romper el ciclo de la impunidad. Es un gran paso, acompañado de valor y fortaleza.
- **Apoyar a las víctimas:** Ofrecer apoyo y acompañamiento a las mujeres y niñas que han sufrido violencia es esencial para su recuperación y sanación.
- **Promover la igualdad:** Trabajar por una sociedad más justa e igualitaria donde las mujeres y niñas tengan las mismas oportunidades y derechos que los hombres.

***Un futuro esperanzador:***

Juntos podemos construir un futuro donde todas las mujeres y niñas puedan vivir libres de violencia, donde sus sueños y aspiraciones puedan florecer sin miedo ni opresión.

Recuerda, no estás sola. Hay personas que te pueden ayudar.

**¡Actuemos ahora!**

***Beatriz Adriana Irola Ramírez***



**VIOLENCIA PSICOLÓGICA DURANTE  
LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA DE  
UNA MUJER**

## **VIOLENCIA PSICOLÓGICA DURANTE LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA DE UNA MUJER**

La violencia contra las mujeres, no solamente es aquella que deja marcas en la piel, sino que hay una que duele y perdura mucho más que un golpe, y esa es...**La Violencia Psicológica.**

### ***Niñez***

La violencia psicológica que sufre una mujer desde su nacimiento, cuando el papá quería que su primogénito fuera un varón, un hombre en quien perpetuar su apellido.

Desde la primera vez que respira fuera del útero de su madre, y es entregada en los brazos de su padre, la niña siente esa mirada de desaprobación, de tristeza, de desánimo. Los seres humanos desde el primer segundo de vida, podemos sentir el amor, pero también el rechazo.

La vida continúa, sintiendo el dolor de nunca llegar a ser lo suficiente para esa persona tan importante para ella... su padre; Aunque se esfuerce por ser la más aplicada en la escuela, por tener las mejores calificaciones, por ayudar en casa, y hasta incluso llegar a tener modales de varón, tratando de obtener su aprobación y el cariño que ve, que le dan a su hermanito que,

aunque sea un niño mal portado, consigue todo lo que quiere, sólo por ser varón.

Esa terrible soledad de su niñez, le ocasionará un sentimiento de insuficiencia que la marcará toda la vida, ya que nunca podrá sentirse a gusto con sus metas cumplidas, si es que llega a cumplir alguna, por sentirse tan poca cosa.

### *Juventud*

En la bella edad de la adolescencia, donde todo es hermoso, viene la ilusión del amor y desgraciadamente se idealiza a la persona amada, así que, cuando el novio le dice: Amor, no te pongas esa ropa se te ve muy ajustada, está muy corta, está demasiado escotada, no te pintes tanto, no te peines así, etc., etc., etc. Piensa que es el amor y el cuidado que él tiene para con ella, pero en realidad, es un control que comienza a ejercer en su persona. Después de esto, continúa un no sonrías tanto, no te llesves con ese tipo, no salgas con tus amigos, no quiero ver que se te acerca "X" o "Y" persona; si yo no voy, tú tampoco irás. Prohibiciones que, por amor, no ve mal, aunque los demás le adviertan, ella lo justifica y poco a poco se encierra en un círculo donde sólo existen él y todo lo que él quiera, marchitando esa alegría y luz que era su esencia, creyendo que por amor debe cambiar, y lo peor, es que cree que todas las relaciones deben

ser siempre así.

### ***Edad Madura***

La violencia en el matrimonio comienza cuando pasa de ser la esposa, a ser la sirvienta, la que debe tener todo listo, cómo y cuándo el esposo lo diga, porque se debe absolutamente a él. Y cuando no es así, comienza a ser motivo de insultos, maltratos, hasta llegar a los golpes, y ella sintiéndose culpable, acepta y aguanta todo, porque le hizo creer que no cumple con lo que debe hacer como esposa, agachándose siempre y aceptando toda la culpa que no tiene. Viviendo así en un constante reproche a sí misma, por no cumplir con su papel dentro del matrimonio. Y si hay hijos, aún es peor, porque las tareas del hogar incrementan y ahora se siente más atada por “según ella” el bienestar de los niños. En esta etapa, se acaba la mujer y se crea una máquina que hace...Todo.

### ***Tercera Edad***

En esta etapa, la mujer es mucho más frágil, la edad ya no le permite hacer algunas cosas, se mueve con más trabajo, y a veces depende de alguien más para poder realizar las actividades cotidianas.

El tiempo no perdona y el trabajo de ser excelente hija, esposa,

---

madre, incluso abuela, desgasta y si aunamos el olvido y el desamor, la vida poco a poco se va apagando.

La tristeza invade su existencia, ya que pasan días, semanas, meses, incluso años sin saber de sus hijos, no la llaman, no preguntan por ella y mucho menos van a verla. Esto, la hace sentirse sola, olvidada, inútil, ya que pasó de ser el soporte y pilar del hogar, a ser un estorbo, una molestia, una carga que nadie quiere.

Y si hablamos de que algunas tienen que soportar regaños, gritos, malos tratos y en ocasiones hasta golpes, es condenarlas a vivir sus últimos días en una pesadilla, prefiriendo morir a seguir con esa "vida".

*Luz del Alba Valdez Torres*

**ALCEMOS LA VOZ**



## **ALCEMOS LA VOZ**

Veo como ella deja que le griten, insulten, hasta el punto de sufrir violencia emocional, psicológica, física y verbal, veo llorar a sus hijas y me pregunto ¿Por qué las mujeres seguimos permitiendo que nuestras hijas sufran de violencia?

Si bien, en el pasado las mujeres no teníamos voz y voto en esta sociedad, donde el machismo predominaba y la mujer tenía que ser sumisa, nos obligábamos a atender al esposo y cuidar a los hijos, sobre todo si te pegaban o te insultaban te quedabas callada; porque tú no podrías sin él, tú no te sentías lo suficientemente capaz de poder tener un trabajo y poder hacerte cargo de tus hijos; con el tiempo todo esto ha cambiado y en la actualidad la mujer se ha preparado, su voz se ha escuchado.

Pero no en todas la comunidades o pueblos esto se ha podido cambiar, ya que aún hay mujeres y niñas que siguen sufriendo todo tipo de violencia, muchas veces como sociedad nos sentimos incapaces de poder ayudar a esas niñas y jóvenes, ya que aún hay mujeres que permiten que un hombre las insulte, hasta el grado de agredirlas físicamente y por más que trates de

de salvarla, ella sigue aferrada a esa vida, sin darse cuenta de que todas las personas que están a su alrededor tratan de ayudarla y se sienten impotentes al ver que ella sigue sufriendo.

Es por lo que no solo en las instituciones de gobierno, públicas y privadas se debe concientizar a la no violencia contra las mujeres, si no en cada pueblo o comunidad se debe brindar apoyo y conocimiento de todas las Instituciones que brindan ayuda a las mujeres.

Porque si queremos erradicar la violencia contra la mujer debemos alzar la voz por todas nuestras niñas y jóvenes que viven en las comunidades rurales, debemos ser solidarios y apoyarnos mutuamente.

No más violencia contra las mujeres y niñas en nuestras comunidades.

***MEAO***



"Pensar es fácil. Actuar es difícil.  
Pero lo más difícil del mundo  
es actuar de acuerdo con tu  
pensamiento".  
Johann von Goethe.



Yaddfern

**MI COMPROMISO DE MUJER**

## **MI COMPROMISO DE MUJER**

La violencia toca a todo tipo de mujeres es un problema grave y generalizado, no distingue edades, entre las que tienen estudios, dinero, nivel social y profesión. Hoy es importante abrir la mente para soltar todas aquellas creencias, ideas o estereotipos que hacen daño y que como mujer nos han hecho creerlas como una única verdad que debemos aceptar: la violencia sin derecho a quejarnos simplemente por ser mujer.

Como mujeres tenemos derecho al respeto y al trato sin violencia, pero también tenemos la obligación de adquirir el conocimiento que nos permita reconocer las acciones que violenten nuestra integridad física, mental y moral para hacer frente a situaciones de violencia; así como el compromiso de fomentar en nuestros infantes en una edad temprana sobre la prevención, la igualdad de género, el respeto mutuo y la no violencia desafiando los roles de género tradicionales y promoviendo la igualdad en todos los ámbitos.

*Verónica del Rosario Sánchez Hau*

## CARTA A UNA MUJER



**Ninguna lucha puede  
tener sentido si las  
mujeres no participan  
en ella junto a los  
hombres.**

*- Malala Yousafzai*

## **CARTA A UNA MUJER**

En este día conmemorativo a la mujer quiero honrarte no solo por tus grandes logros, sino también una reflexión sobre el camino que hemos recorrido juntos y el que nos queda por andar.

Las luchas por igualdad y el reconocimiento pudieran ser divisoras, en algunas ocasiones pudiera interpretarse como que estamos en bandos opuestos. Sin embargo, hay que reafirmar que el hombre no es tu enemigo. Si no que somos aliados en esta travesía de la vida, que buscamos un mismo camino de equidad, respeto y amor.

Las mujeres son una fuente de inspiración por su resiliencia, por la manera en que abrazan la vida, con compasión y amor. El amor y el perdón pueden transformar el dolor en algo positivo, no tengas cargas emocionales injustas por malos comentarios, libérate de las personas negativas en tu vida. No haciéndoles daño, simplemente apartarlas para que no te envuelvan y caigas en engaños.

El camino hacia la igualdad de género no es una batalla de géneros, sino una lucha por la justicia y la verdad. El apoyo mutuo y la comprensión son esenciales en nuestro camino.

**Con admiración y afecto.**

*El Pirata Barba Blanca*



**INDIQUEMOS EL CAMINO**

## INDIQUEMOS EL CAMINO

Me levanté, estaba en shock, viendo correr a la gente a la salida, los estruendos de los disparos ya habían cesado. En cuestión de segundos vi mi vida y lo que me había llevado a ese momento.

Recordé a mis padres y que quería verlos una vez más, la voz de mi padre cuando me decía que si me golpeaba era porque me quería, y a mi madre, recordando su frialdad, y quien pudiera culparla, era tan sólo una niña cuando fue vendida a mi padre tan sólo por unos animales.

A mi lado estaba Gloria ensangrentada, había recibido una bala en el estómago –deja esta vida, no es para ti, ya no sé si vendí mi cuerpo por conseguir droga, o conseguir droga para aguantar vender mi cuerpo–. Me pidió que me despidiera de su novio, y vi como sus ojos se quedaron sin vida. No comprendía cómo pudo dedicarle sus últimos momentos a un hombre. A pesar de las circunstancias, para mí, los hombres eran detestables.

Mi primer amor sólo quería quitarme mi pureza para luego marcharse, ja ja ja, si se hubiera enterado de que esa la perdí a los 6 años, cuando don Raúl, mi vecino, comenzó a abusar de mí,

o cuando el marido de mi tía dejó de tocarme a los 11 años.

¿Cómo terminé aquí? Pues a los 16 años, un cliente frecuente del restaurante donde trabajaba, me daba buenas propinas, y sentí que debía ser “agradecida”, de todos modos, ahora que lo pienso, el sexo nunca significó nada para mí. De ahí, él mismo me presentó a sus amigos, y sin darme cuenta comencé a ganar más de lo que imaginé a mi corta edad, y tan sólo por unas pocas horas de “esfuerzo”.

Jaime, oh, Jaime, vaya que Jaime si cambió mi vida, justo cuando pensé que podía tener una vida normal, con un hombre que me cuidara y con él, lograr tener una familia, ¡pobre estúpida! Cómo hubiese podido funcionar, si en la primera semana me rompí un labio, y tan sólo por llevar falda a la iglesia.

Pero para él nunca fueron suficientes los golpes, tenía que acompañarlo con palabras lindas –¡Eres tan inútil que nadie más te puede amar! – o mi favorita –¡Cállate, puta! –. Siempre recibí su amor con tanto “cariño”, tal como la vez que me dejó tres días encerrada, sin comida, con muchos golpes y un sin cesar de penetraciones no deseadas.

*... del corazón a las letras.*

---

Llegué a la calle, miré a los lados, todos con los que estuve ya no seguían. Caminé y busqué un carro amarillo, subí a él –¿A dónde la llevo señorita? – pregunto el taxista.

Indíqueme el camino, lléveme en la dirección correcta.

*María José Velázquez Monsrreal*



**“EL NARCISISTA Y YO”**

## **EL NARCISITA Y YO**

Me dijo que me amaba y yo le creí...

¿Fuimos felices? Sí, mucho... O al menos eso creí.

Jamás me golpeó con las manos, pero me lastimó con sus palabras y sus acciones...

Me hizo sentir que yo no era “suficiente” ...

Dejó de hablarme por semanas sin dar explicaciones, haciéndome sentir que había hecho algo mal...

Por una temporada actuaba como el marido y el padre perfecto, para luego convertirse de nuevo en un ser gris y enfadado. Esto pasaba una y otra vez...

Normalicé sus malos tratos, sus malas actitudes y su mal carácter...

Era común escucharlo hablar mal de los demás, incluso de sus amigos y de su familia, para luego ver como los abrazaba y les sonreía...

Yo estaba segura de que él iba a cambiar...

Intenté, hasta el cansancio, incluirlo en mis actividades, en mi círculo de amigos y que él me incluyera en los suyos...

Debí darme cuenta de que algo andaba mal cuando hizo llorar a su mamá porque tomó algo de su plato de comida “sabiendo que él odiaba eso”.

Debí darme cuenta de que algo andaba mal cuando, a menos de un año de matrimonio, él me corrió de “su casa” en dos ocasiones, me vio llorar mientras empacaba y me iba, para después correr a buscarme y pedirme perdón... y sí, lo perdoné. Debí darme cuenta de que algo andaba mal cuando él me decía: ¡la gente es mala! ¡eres demasiado positiva! ¡la vida no es color de rosa!

Debí darme cuenta de que algo andaba mal cuando él minimizaba mis sentimientos, mis opiniones y mis pensamientos...

Nunca me di cuenta del infierno en el que estaba viviendo, hasta que salí de él...

Abrí los ojos cuando sus malos tratos dejaron de afectarme a mí, pero empezaron a afectar a nuestros hijos...

Cuando me pregunté: ¿Así quieres pasar el resto de tu vida? La respuesta fue: ¡no!

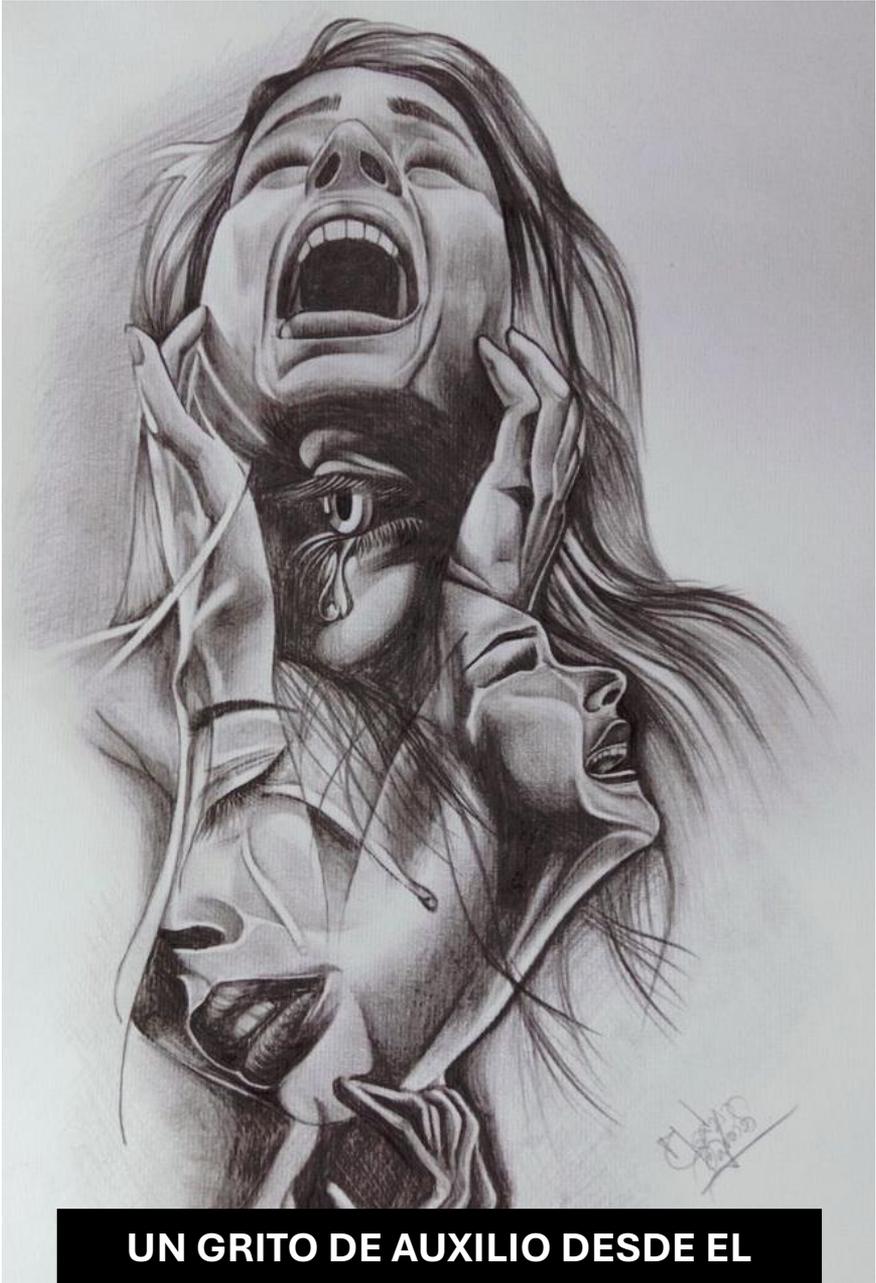
Qué ironía que hay mujeres que se quedan por los niños yo me fui precisamente por ellos.

Qué ironía que, aunque me alejé, él continúa intentando dañarme...

Hoy puedo ver que sí hay un problema, pero no soy yo, que a veces no nos damos cuenta de dónde estamos paradas hasta que nos movemos...

Ahora te invito a leer acerca del trastorno de la personalidad narcisista, tal vez estás al lado de una persona con este problema y no lo sabes, como yo no lo sabía...

*NALU*



**UN GRITO DE AUXILIO DESDE EL  
SILENCIO**

## UN GRITO DE AUXILIO DESDE EL SILENCIO

En las sombras del miedo, mi voz se ahoga en un llanto silencioso, un lamento que busca ser escuchado, un grito de auxilio que implora ser liberado. He vivido entre cadenas invisibles, atada por la opresión, sometida a la voluntad de aquellos que me ven como posesión. He sentido el peso de la mirada lasciva, el roce indebido que eriza mi piel y me llena de asco y repulsión. He escuchado palabras hirientes que laceran mi alma, insultos que me reducen a un objeto sin valor ni estima.

He soportado golpes que me dejan marcas en el cuerpo, y heridas aún más profundas que jamás se podrán ver. Pero en el fondo de mi ser, una llama aún arde, una esperanza que se aferra a la vida, un sueño de libertad que me impulsa a luchar.

*Arlina Johana Martínez Mendoza*

# Carta para ti



**CARTA PARA TI**

## CARTA PARA TI

A ti que con tu linda sonrisa le muestras al mundo que todo está bien, expresando que la felicidad esta iluminando tu vida como los rayos del sol que dan vida a cada amanecer, a ti que con tu fuerte presencia demuestras que todo marcha de lo mejor, que sientes como si estuvieras en un castillo de oro y que no encontrarás nada mejor, mientras cierras tus pensamientos en tu mente con candado para que estos no se escapen y lleguen a tu corazón hoy te digo ...

Deja de fingir que todo está bien, no, no está bien callar lo que pasa, callar lo que te lastima, lo que duele; el miedo puede invadir tu ser, pero la fuerza viene del alma, y mientras tengas alma, tendrás una vida por la cual puedas merecer y ser feliz. Es importante que reconozcas tu valor y el derecho que tienes a vivir una vida plena llena de paz y seguridad.

Reconozco que la violencia es una situación muy dolorosa y resulta muy difícil salir de ella. Si te encuentras en una situación así, debes saber que no estás sola, porque la situación que estas viviendo es injusta y dolorosa, y nadie debería pasar por eso. Reconocer la violencia y enfrentarla, déjame decirte que es un

paso enorme y estoy orgullosa de ti por eso. La violencia no tiene por qué definir quién eres, y recuerda que todo esto no es tu culpa, es culpa de quien nunca recibió amor y por tanto no sabe transmitirlo. Tú te mereces todo el amor del mundo, te mereces respeto y sobre todo tener el derecho a vivir con tranquilidad, sin hostigamientos, sin gritos, sin insultos, sin golpes disfrazados de palabras de amor que al final te hieren el corazón y te van marchitando día a día. Desecha todo aquello que opaca tu luz, todo aquello que no te deja brillar. ¡Permítete ser feliz y ser valiente!

No permitas que la violencia esté en tu vida quitándote tu dignidad, tu capacidad de encontrar la felicidad y la paz. Esta frase menciona: *"La fuerza no proviene de la capacidad física, sino de una voluntad indomable."* - Mahatma Gandhi. Tienes dentro de ti la voluntad y la fuerza para salir de esto, superarlo e ir formando una vida mejor.

Recuerda que eres una creación tan hermosa, una persona increíblemente fuerte y sobre todo valiente. *"Eres más fuerte de lo que crees, más valiente de lo que parece y más inteligente de lo que piensas."* - A.A. Milne.

Aunque es difícil dar el primer paso hacia la búsqueda de ayuda, es crucial. Quiero que sepas que hay personas que se preocupan por ti y están dispuestas a ayudarte. Busca apoyo en amigos, familiares o profesionales que puedan ofrecerte el apoyo que necesitas. Hablar con alguien de confianza puede ser un gran alivio y puede ayudarte a ver las opciones disponibles para salir de esta situación.

Tómate el tiempo que te sea necesario para sanar y cuídate. Encuentra pequeños momentos de alegría y paz en medio del caos. Hay un dicho que dice: "Después de la tormenta, viene la calma." Recuerda que esta tormenta pasará y tú emergerás más fuerte y sabia.

¡¡Con todo mi cariño y mi apoyo para ti mujer valiente!!

*JESC*



**CICATRICES INVISIBLES**

## CICATRICES INVISIBLES

En el silencio de la noche, las lágrimas surcan mi rostro,  
recuerdos lacerantes que el tiempo no ha podido borrar.  
Cicatrices invisibles que marcan mi piel, producto de una  
violencia que jamás mereceré soportar.

Crecí bajo la sombra del miedo, escuchando gritos que helaban  
mi corazón.

Vi golpes que derrumbaban sueños, y palabras hirientes que  
laceraban mi alma.

Fui testigo del dolor de mi madre, una mujer valiente que  
luchaba en silencio.

Soportando humillaciones y vejaciones, protegiéndome del  
monstruo que habitaba nuestro hogar.

Aprendí a esconder mis emociones, a fingir una sonrisa que no  
sentía.

Me convertí en una sombra, en un ser invisible, para evitar ser  
el próximo objetivo de la ira.

Pero dentro de mí crecía una llama, una voz que me gritaba que  
no estaba sola.

Aprendí a valorarme, a levantarme después de cada caída.

Y juré que nunca más permitiría que nadie me lastimara.

Hoy soy una sobreviviente, una mujer que ha vencido el miedo.

Lucho por un mundo libre de violencia, donde las niñas y las mujeres puedan vivir en paz.

Mi voz se une a otras miles, en un canto por la justicia y la igualdad.

No nos callaremos más, hasta que se rompan las cadenas de la opresión.

*Adelaida Hernández Marcial*



**UN POEMA DESDE LAS ENTRAÑAS**

## UN POEMA DESDE LAS ENTRAÑAS

En las profundidades de mi ser, donde el dolor se esconde y la rabia ruge, surge un poema que busca ser liberado, un grito ahogado que por fin se desfoga.

He visto la crueldad en su máxima expresión, mujeres maltratadas, sin voz ni razón. Hombres que lastiman con puño y palabra, dejando cicatrices que el alma no olvida. He sentido la impotencia de no poder ayudar, de ser testigo mudo de la injusticia sin parar. He deseado con todas mis fuerzas ser su escudo, protegerlas del mal que las acecha en cada minuto.

Pero no soy un héroe, solo un hombre común, con un corazón que clama por un cambio sin fin. Un cambio que erradique la violencia de raíz, y siembre las semillas de un futuro feliz.

*DAFM*



**LA SOMBRA DEL MACHISMO**

## LA SOMBRA DEL MACHISMO

En un mundo pintado de gris, donde la fuerza se impone sin pudor, crecí bajo la sombra del machismo, una herencia maldita que nubla mi razón.

Vi a mi padre, un gigante de barro, quebrar a mi madre con su cruel mirar. Sus puños, como martillos despiadados, marcaban su piel con dolor sin fin.

Las palabras hirientes, como dagas afiladas, cercenaban su espíritu, su voz, su ser. Ella, un ave herida, con las alas rotas, luchaba por sobrevivir en ese torbellino de crueldad.

Y yo, un niño pequeño, testigo de la barbarie, sentía crecer en mi pecho un profundo rencor. Juraba en silencio romper las cadenas, y construir un mundo donde el amor reinara sin temor.

Aprendí que la fuerza no está en el golpe de un puño, ni en la voz que humilla y acalla. La verdadera fuerza reside en el respeto, en la compasión y la bondad que abraza.

Hoy, como hombre, alzo mi voz en contra, contra la herencia maldita que me tocó heredar. Destruiré las bases del machismo opresor, y construiré un mundo nuevo, donde la igualdad sea la flor.

**N.S.**



**“SI YO PUDE, TÚ TAMBIÉN PODRÁS”**

## **“SI YO PUDE, TÚ TAMBIÉN PODRÁS”**

**Las cicatrices de la violencia cuentan una historia, la tuya,  
¿cuál es?**

**Soy María, y esta es mi historia, te la quiero compartir, porque en el fondo todas hemos sentido en algún momento de nuestras vidas este miedo, dolor e inseguridad ante algún tipo de violencia, tal vez de tipo diferente, pero en el fondo todas dejan las mismas cicatrices:**

Cuando aprendí a reconocer los tipos de violencia que existen, pude darme cuenta de que siempre fui una víctima, y ya de adulta, continuaba recibiendo violencia por parte de mis parejas. Continuaba permitiendo que me utilicen, me manipulen, que lastimen mi cuerpo, mi mente y mi corazón. Lo daba todo sin esperar nada a cambio, mi necesidad de ser amada y aceptada provocaban aceptarlo todo, siempre bajo el pretexto que el amor todo lo aguanta, todo lo perdona, que al final el amor siempre triunfa, pero durante el proceso fueron dejando heridas que duelen y dejan cicatrices que marcan el alma y la piel.

**“Dicen por ahí que hay eventos en nuestras vidas que nos dejan cicatrices, unas son físicas que dejan marcas en la piel y en el cuerpo, otras son cicatrices que tenemos en el alma y en el corazón, estas heridas sanan y cicatrizan, pero dejan marcas para siempre”.**

**María Jesús Wuan Ix**

“MUJER”



## POR UNA VIDA SIN VIOLENCIA

### “MUJER”

Mujer, creación inmensa de Dios

A quien se le autorizaron las mas grandes virtudes:

“amor, alegría, amabilidad, amistad, inteligencia, bondad,  
diligencia, disciplina, carácter, coherencia y comprensión”

No tienes que dejarte caer, sobajar, humillar o ultrajar por  
nadie.

No permitas que te traten mal.

Porque nadie es dueño de ti.

Solo Dios, nuestro mas grande y maravilloso creador  
sabe porque te eligió para ser la mas grande de sus creaciones

Eres vulnerable por tu condición frágil,

Pero eres fuerte y aguerrida

Porque aunque estes sola ...

**¡Tú siempre saldrás adelante!**

*Anónima*



## LA METAMORFOSIS

## LA METAMORFOSIS.

*En 2021, setenta por ciento de las mujeres de quince años y más, manifestaron experimentar por lo menos un incidente violento, ya sea del tipo físico, económico, psicológico, sexual, patrimonial o de discriminación, en al menos un ámbito. (INEGI)*

La fase histórica de nuestros tiempos, en que las mujeres abrazan una prospectiva de vida al haberse empoderado y conquistado autonomía, (trabajan, producen, creen, eligen, opinan y hacen al mundo girar), ve a través de ojos masculinos temerosos, desbordados de un miedo a perder que concibe reacciones inverosímiles. Instinto animal que siente avecinarse quién sabe cuál peligro y genera agresión, deseos de venganza. Hombres avergonzados ante sus símiles del fracaso que está únicamente en sus oscuras mentes. Con arranques de omnipotencia, desde el fondo de sus abismos hondean y extraen complejos que solo yacen en los inseguros.

Enfermos de baja tolerancia a la frustración, nutren un ego frágil e inmaduro. Verbalmente hieren, luego desvaloran, aíslan, humillan, acosan y después lo arrebatan todo. Todo.

Invisibles ellas a las señales, fuerte su impulso de perdonar, determinadas a esperar que pase el *lapsus*. Entonces la metamorfosis de esa relación se desata, el idilio muta en terrible manipulación afectiva. Narcisista maligno quien jura amarlas: el propio esposo, conviviente, novio o amante.

Cuando el odio pierde su disfraz, el rostro más aterciopelado arde a puño desnudo; la flor de la vida se desintegra en líquidos abrasivos; los sueños se mutilan con armas blancas; las promesas son rotas al estallido del plomo. Una fábula degenera en guerra absurda y a ese príncipe azul, ya no se le puede considerar humano.

Desde el valor, la autoestima y la cordura, es necesario dar espacio a la empatía y manifestarse contra la violencia de género.

Habla por ellas, lucha por todas.

*Sonia López Azueta*

**UN CANTO DESDE EL ALMA**



## UN CANTO DESDE EL ALMA.

En mi ser, dolor y esperanza se unen en un canto, una plegaria por un mundo libre de violencia. He sentido el látigo del desprecio, las palabras hirientes, he luchado contra el yugo machista y he encontrado el ser resiliente a través de la sororidad.

Hermanas, levantemos nuestras voces, unamos nuestras manos. Rompamos el silencio, marchemos hacia un futuro de amor.

Construyamos un mundo nuevo, donde la igualdad sea la base. Un mundo donde el respeto sea ley, y la violencia solo un recuerdo.

Juntas sanaremos las heridas, seremos libres y queridas. La sororidad será nuestro escudo, la violencia un capítulo concluido.

*Landy Berenice Aban Ac*



**UNA HISTORIA REAL**

## **“UNA HISTORIA REAL”**

Cuando escuchamos hablar de violencia contra la mujer, en muchas ocasiones no nos damos cuenta de la magnitud que esto significa, muchas mujeres hemos sufrido en algún momento de nuestras vidas, violencia, abuso, maltratos y en algunos casos desde muy temprana edad.

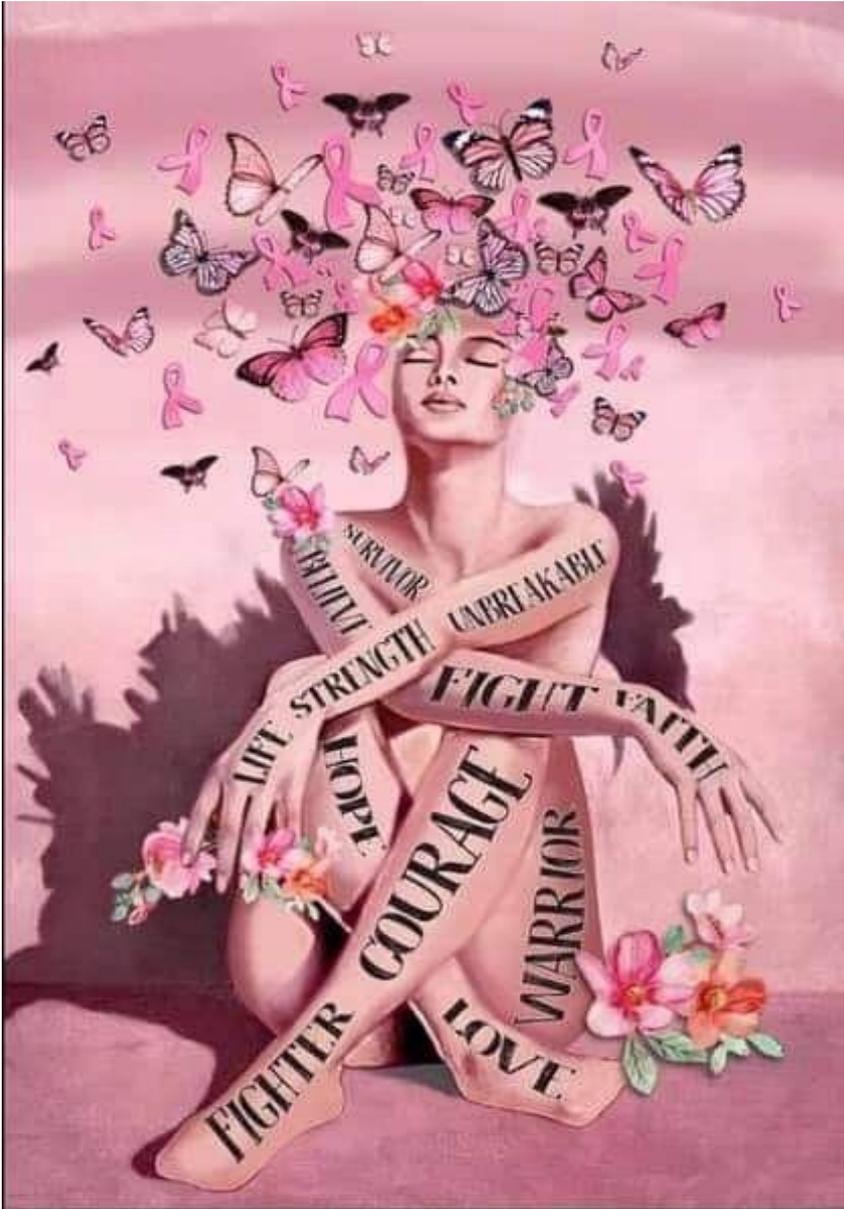
Mi historia es similar a la de muchas mujeres, en algún momento de mi vida, sufrí violencia, me dejé pisotear y mi dignidad se fue por los suelos, permití infinidad de ofensas, no me daba cuenta de lo que realmente estaba viviendo, yo era víctima de violencia pero no lo quería aceptar, buscaba mil excusas para justificar sus acciones, llegó un momento de desesperación y al no encontrar solución y salida alguna, me sumergí a un mundo donde perdí las ganas de vivir, levantarme y ponerme de pie fue difícil, a pesar de lo que estaba viviendo, me negaba a aceptar y reconocer que recibía maltrato, porque siempre trataba de justificar el mal comportamiento del que decía quererme, me ha costado mucho aceptar que la vida que llevaba no era normal, al no contar con la ayuda de nadie, el panorama se volvió más difícil, era un círculo vicioso del que difícilmente podía salir

Es difícil tomar decisiones cuando nos encontramos inmersos al problema, nos volvemos vulnerables y es lo que el agresor aprovecha, llega un momento en que no encontramos salida, siempre justificamos lo que nos sucede o sea nos sentimos hasta cierto punto culpables, sí, tristemente no nos queremos dar cuenta que sufrimos de violencia, sin embargo, se recomienda prestar atención cuando se empieza a experimentar y a recibir tratos violentos por más mínimos que sean, nada justifica una violencia, pero es un hecho constante en la vida de muchas mujeres.

Hoy puedo decir que gracias a mi valentía y a mis tres motivos de vida sigo de pie, busqué ayuda, aún no termino de salir de mi mundo oscuro, pero ya no permito agresiones, he experimentado cambios, pero aún falta mucho por hacer.

No te quedes callada, busca alternativas que sí las hay, recupera tu autoestima, tu dignidad, y vive, pero vive intensamente, plena, sin barreras que te frenen, tú puedes conseguir tus sueños, recuperar tus ganas de vivir, no permitas en tu vida un hombre machista que solo quiere verte derrumbada, porque tanto tú como yo, merecemos mucho, pero lo más importante es que podamos vivir libres de violencia.

### *Epifanía*



**¡¡¡PORQUE SOY MUJER!!!**

### ¡¡¡PORQUE SOY MUJER!!!

Desde pequeña infundieron en mí, adentrándose en mi mente y  
en mi ser, que todo lo que me pasaba es  
¡Porque eres mujer!

Tienes que servir a tus hermanos y a tu padre, cocinar,  
lavar, arreglar la casa... ¿POR QUÉ?... ¡Porque eres mujer!

Quiero estudiar, doctora, ingeniera, administradora,  
gobernadora, porque quiero ayudar a la gente con mi trabajo...  
¡No puedes porque eres mujer!

Si me maltrata, me pega, me cela, no me deja salir, no puedo  
trabajar, Siempre me humilla, ¿POR QUÉ?...  
Porque te ama a su manera y así son las cosas ¡Porque eres  
mujer!

La secuestraron, ultrajaron, torturaron, la violaron y no  
conformes la asesinaron, ¿POR QUÉ?...  
Porque ella los provocó, es su culpa, Porque eres mujer.

Toda la vida la vi pasar en la oscuridad de mi dolor y sufrimiento, portando una máscara de felicidad ante los demás.

**Hasta que lo comprendí, hasta que luche por esa libertad  
porque soy mujer...**

Y luché por mi derecho de ser mejor, estudiar, trabajar, ser independiente, tomar mis decisiones, enamorarme, llorar o sufrir por decisión, no por sumisión...

Tengo derecho de sentir, disfrutar mi sexualidad, amar, ser amada, sin maltratos ni prejuicios...

Tengo derecho de ser libre, vivir, de ser feliz, ¿POR QUÉ?...

**!!!POR QUE SOY MUJER!!!**

*Kamus*



"En muchas ocasiones en la historia,  
'Anónimo' fue una mujer"

(Virginia Woolf)





---

**ASEQROO**

\*FISCALIZAR CON EXCELENCIA, IMPULSANDO LA RENDICIÓN DE CUENTAS\*