

MANIFIESTO "DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER"

"Caminar por los pasillos
de puntillas.
Perder la voz, la risa, la
elocuencia;
las ganas de pintarte los
labios
y desafiar tu mirada frente
al espejo.

Temes las puertas sin
cerrojo y
su aliento en tu nuca;
los silencios que preceden
a la ira desatada;
sus labios finos y
apretados
antes de sentir garras en
tus muñecas
mientras susurra:
¿Por qué me haces esto?

Después,
la humillación, el golpe,
el suelo frío en tu
mejilla,
la ropa arrancada,
la desnudez del alma,
el llanto agotado en la
sequía..
Sueñas con la soledad de tu
cama

y tanteas, desde tu ínfima
esquina,
para comprobar la tersura
de la sábana al otro lado.
Buscas en un mapa
imaginario
el punto más lejano
a sabiendas que, aun ligera
de equipaje,
no habrá distancia ni techo
seguro.
Entonces,
te haces un ovillo e
hibernas.

Sueñas con su caída
es los malditos infiernos.
Despiertas.

No respiras, no sugieres,
no opinas.
No paseas, no saludas, no
miras.

Y te mueres de frío poco a
poco
entre paredes de hielo
polar."

Julia Navas Moreno

Hoy, 25 de noviembre, conmemoramos el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

Desgraciadamente, son cientos de miles las mujeres que, aún hoy, en el mundo, sufren violencia solo por el hecho de que hay hombres que se consideran superiores e intentan demostrar su autoridad recurriendo a esta. Concretamente, en España son ya 40 las víctimas que han sido asesinadas en lo que llevamos de año a manos de sus parejas o exparejas, cifras verdaderamente alarmantes.

No obstante, es cierto que, aunque queda mucho camino por recorrer, se ha conseguido dar más visibilidad a la violencia de género. Leyes políticas y sociales persiguen la sensibilización e implicación de todos, tanto de hombres como de mujeres, lo que permite denunciar esta lacra y buscar soluciones. En este sentido,

es prioritaria también la educación en igualdad y la eliminación de los mitos sobre violencia de género.

Ahora bien, cuando pensamos en violencia, lo primero que nos viene a la cabeza es el maltrato físico pero, ¿y el maltrato psicológico? Este no se percibe, es silencioso y es, sin duda, mucho más efectivo, ya que siembra en la víctima una fuerte sensación de inseguridad, miedo y falta de autoestima, destroza completamente a la persona, deja huella. Las marcas y los moratones se manifiestan en la piel pero el maltrato psicológico, en el alma.

Por ello, reivindicamos en este día:

- NO permitas que te humillen, que te insulten, que te hagan sentir inferior.
- NO dejes que te anulen la autoestima.
- NO consientas que te manipulen.
- NO toleres que te controlen todo el tiempo, que invadan tu privacidad.
- NO te aísles de tus amigos y familia.

Porque:

QUEREMOS que seas libre de sentir, de expresar y de tomar tus propias decisiones, sin complejos, segura de ti misma, sin miedo. Enamórate de ti, trátate con cariño, cuídate. TEN amor propio. SÉ feliz y, sobre todo, SÉ tú misma. *"No necesitas que nadie te defina o te complete. Vienes lista de fábrica, con todas tus características organizadas: se llama esencia"*.

Realizado por Carmen Aragón, Miguel Ariza, Dulce Ladrón de Guevara, María Elena La Torre y María Padilla (3º ESO A)