

25 de noviembre

## Día de NO Más Violencia Contra la Mujer

### Los **HOMBRES** también pueden hacer la diferencia

- Si un hermano, amigo, o compañero abusa con las mujeres en general, no lo ignores. Exhórtalo a pedir ayuda, no guardes silencio.
- Ten el valor de mirar en tu interior. Entiende como tu propia actitud y tus acciones pueden perpetuar el sexismo y la violencia y haz lo posible por cambiar.
- Si has ejercido violencia contra las mujeres, ya sea emocional, física o sexual, busca ayuda profesional.
- Infórmate sobre el tema. Lee y discute con otras personas sobre la violencia contra la mujer.
- No patrocines el sexismo en los medios de comunicación.
- Participa de actividades que denuncien la violencia contra las mujeres
- Guía y enseña a los jóvenes sobre masculinidades saludables.



En este día alrededor del mundo miles de mujeres y hombres denuncian públicamente las diferentes manifestaciones de violencia contra la mujer. Esto en recordación de las hermanas Mirabal, conocidas como *Las Mariposas*, de la República Dominicana, quienes fueron sometidas a las más crueles torturas antes de ser asesinadas en el año 1960. En diciembre de 1999 se declaró, en la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas, el 25 de noviembre como el *Día Internacional de No Más Violencia*

*Contra la Mujer*. En Puerto Rico ya se había declarado esta conmemoración desde el 18 de mayo de 1987. La violencia contra las Mujeres y la Violencia Doméstica han sido reconocidas como un serio problema social y de salud que afecta a miles de víctimas y familias en Puerto Rico anualmente. La violencia contra las mujeres tiene un impacto directo en su salud física y emocional y en su productividad laboral. **El Centro de Ayuda a Víctimas de Violación, del Departamento de Salud ofrece servicios directos a las sobrevivientes y sus redes de apoyo y educación a la comunidad para promover el cambio en las normas sociales y una cultura de equidad y paz.**

### ¿Sabías qué?

- La violencia contra la mujer es una de las principales causas de muerte y de incapacidad para las mujeres entre los 16 a los 44 años ([www.unifem.org](http://www.unifem.org)).
- Cada 2 semanas y media asesinan a una mujer por violencia doméstica en Puerto Rico (Policía de PR, Octubre 2018).
- El tipo de maltrato más reportado es el físico, seguido del emocional y las amenazas.
- Durante el 2017, ocurrieron 11 asesinatos de mujeres por violencia doméstica y hasta octubre 2018, se han confirmado 17 asesinatos de mujeres (Policía de PR, 2018).
- El 83% de los casos de las víctimas son mujeres, de éstas el 72% tienen entre 20-39 años de edad.

### Tú también puedes colaborar...

- Considera la violencia contra las mujeres como un problema que nos concierne a todos y todas.
- Promueve en el hogar criterios no sexistas entre los niños y niñas, como por ejemplo: no categorizar por sexo normas de disciplina, tareas domésticas y deportes.
- Motiva a líderes de tu comunidad para trabajar con el problema de la violencia doméstica y la violencia sexual.
- Interrumpe conductas violentas como las bromas sexistas, el acoso y el abuso de los más fuertes a los más vulnerables.
- Apoya la legislación y políticas existentes diseñadas para prevenir y responder a la violencia sexual.
- Participa en eventos y actividades que aumenten los esfuerzos de prevención en tu comunidad.
- Si eres profesional de la salud, lleva a cabo el cernimiento de violencia doméstica y violencia sexual con todas las personas que atiendas.
- Involucra a tu organización profesional en la discusión del tema.



**Centro de Ayuda a Víctimas de Violación**

[www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

**Línea de Ayuda 24/7 (787) 765-2285**

