



Nº2 · NOVIEMBRE 2023



Peñalolén
Crece para todas

25 NOVIEMBRE

Día Internacional por la Eliminación
de la Violencia contra las Mujeres y Niñas

REVISTA

NOSOTRAS

♀ **Reconoce, Acoge y Previene**
con Paz Mora Larenas y
Carolina Rivera Contreras

♀ **Programas Municipales**
que abordan la Violencia
Contra Las mujeres

♀ **Más de nuestras**
Colegas

♀ **Violentómetro**

♀ **Columnas de Opinión:**
“Como Mujer, en esta sociedad,
tengo derecho a...”

NO TE PONGAS
HISTÉRICA
NO SE TE PUEDE
DECIR NADA

NO PUEDES
SALIR VESTIDA
ASÍ

SIN TI,
ME MUERO

**SÁATELO
DE LA CABEZA**
LA VIOLENCIA NO ES
SOLO FÍSICA

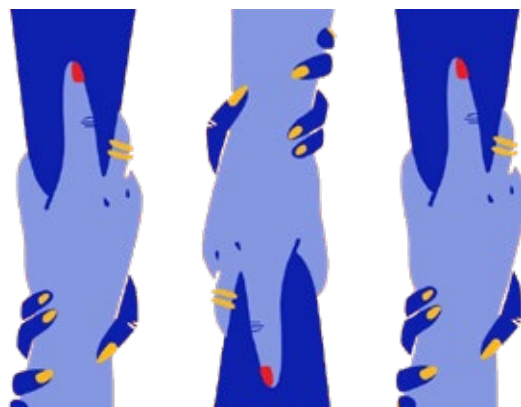
Amamos Peñalolén Más justo, con Respeto e Igualdad de Género

Nuestra Líder Palabras de nuestra Alcaldesa	Pág. 3
Equipos Más de nuestras colegas	Pág. 4
Derechos de las Mujeres en Chile Contexto nacional	Pág. 6
Programas Municipales que abordan la Violencia Contra las Mujeres	Pág. 7
Campaña 25 Noviembre Día Internacional por la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres y Niñas	Pág. 10
Reconoce, Acoge y Previene Entrevista a Paz Mora Larenas y Carolina Rivera Contreras	Pág. 12
Primera Acogida Tips para realizar una primera acogida	Pág. 18
Violentómetro	Pág. 20
Columnas de opinión Como mujer en esta sociedad, tengo derecho a:	Pág. 21
Horóscopo Feminista	Pág. 26



Revista Nosotras en su 2do número propone, en el mes de Conmemoración del Día Internacional por la Eliminación de las Violencias contra las Mujeres y Niñas, un espacio de diálogo, reflexión, prevención e información, con el fin de que, en nuestro rol de trabajadoras, logremos contribuir en la eliminación de las violencias que vivimos día a día como mujeres en esta sociedad.

**NOSOTRAS
LA CONSTRUIMOS
TODAS**





Este mes conmemoramos un día de gran relevancia y urgencia, el 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Es un momento para reflexionar sobre la importancia de este tema, no solo a nivel global, sino también en nuestra propia comunidad.

La violencia contra las mujeres es un problema que no conoce límites geográficos, culturales o socioeconómicos. Afecta a mujeres de todas las edades, razas y orientaciones sexuales. Es una afrenta a la igualdad, la dignidad y los derechos humanos. Pero, al mismo tiempo, es un problema que puede ser combatido y erradicado con el compromiso de cada persona en nuestra sociedad.

Como trabajadoras de la municipalidad, tenemos un papel fundamental en la promoción de políticas y acciones que ayuden a prevenir y eliminar la violencia de género en nuestra comunidad. No solo somos servidoras públicas, sino también defensoras de la igualdad y la justicia.

En este 2º número de “Nosotras”, destacamos la importancia de la educación y la sensibilización en la prevención de la violencia contra las mujeres. Compartimos información relevante sobre cómo acoger a mujeres que nos relatan sus experiencias viviendo violencia, también como poder identificar la gravedad de conductas a través del Violentómetro; y, a aprender un poco más de lo que es la Violencia contra las mujeres como una problemática social y cultural, y como podemos aportar a cambiar dinámicas para promover una sociedad más segura y equitativa.

También destacamos la implementación de programas municipales que brindan apoyo y orientación a quienes sufren o han sufrido violencia de género. Nuestro objetivo es crear una red de seguridad y apoyo sólida para aquellas que lo necesitan.

Este mes es una oportunidad para recordarnos a nosotras mismas y a nuestra comunidad que la violencia no es un problema que deba ser silenciado o ignorado. Es un problema que debemos abordar con valentía, compasión y determinación.

Queremos agradecer a todas las trabajadoras de la municipalidad por su compromiso con esta causa. Cada una de ustedes desempeña un papel importante en la construcción de un mundo donde cada una de nosotras podamos vivir sin miedo y con igualdad de oportunidades.

Sigamos adelante con nuestro compromiso renovado de trabajar juntas para eliminar la violencia contra las mujeres en todas sus formas. Nuestra comunidad y nuestro mundo merecen un futuro en el que la igualdad y el respeto sean la norma, y donde ninguna mujer deba temer por su seguridad.

Gracias por su dedicación y esfuerzo continuo. Juntas, somos un poderoso motor de cambio.

¡Nunca dejemos de luchar por un mundo libre de violencia contra las mujeres!



Carolina Leitaó
Carolina Leitaó Álvarez-Salamanca
Alcaldesa Peñalolén



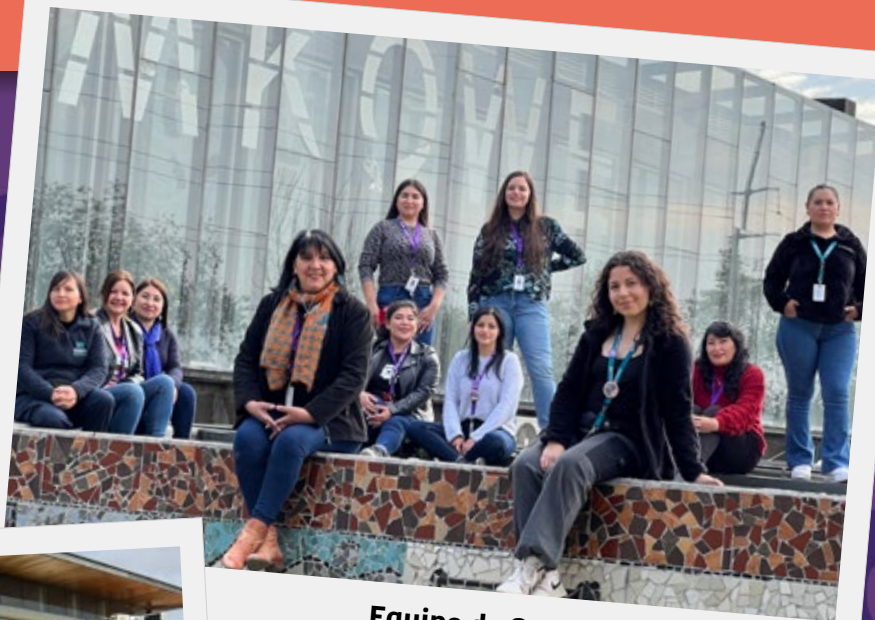
Equipo Recursos Físicos Sede Orientales
- Dirección de Administración y Finanzas



**Equipo de Corporación
de Deportes y Recreación**



Equipo Call Center de Atención Social y Covid



Equipo de Corporación Cultural



Equipo de Corporación YUNUS



Equipo de Corporación YUNUS



Equipo de Corporación YUNUS

UN ESPACIO DIFERENTE
PARA CONOCERNOS Y
REENCONTRARNOS



Derechos de las Mujeres en Chile

Chile suscribe en diversas instancias a un Sistema Internacional de Derechos Humanos de las Mujeres, como lo es por ejemplo, la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, conocida como “CEDAW”, y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, más conocida como “Belém do Pará”. Esto significa que, el Estado Chileno, tiene la responsabilidad de reflejar estos tratados en sus leyes, para proteger a las mujeres en Chile, junto también a la responsabilidad de respetar, proteger, garantizar y promover los derechos humanos que habitualmente son vulnerados, en su gran mayoría por razones de género, siendo las mujeres uno de los principales grupos afectados. Es decir, las mujeres, sólo por ser mujeres, gozan de menos derechos humanos que los hombres en diversas situaciones.

Aunque suene redundante, el principal derecho vulnerado en este contexto, es el de vivir una vida libre de violencia. Este derecho se desprende a partir de la Convención “Belém do Pará”, que mandata a Chile una serie de Derechos que las Mujeres deben reconocer, gozar y ejercer, y por supuesto, debe velar como Estado para ello, desde el año 1995.

En los artículos 3º, 4º, 5º y 6º de “Belém do Pará” se desprenden los siguientes derechos:

- Toda mujer tiene derecho a una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como privado, en todo contexto, incluso la facilitada por las nuevas tecnologías.
- Derecho a que se respete su vida.
- Derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral.
- Derecho a la libertad, y a las seguridades personales (el uso del espacio público).
- Derecho a no ser sometida a tortura.
- Derecho a que se respete su dignidad (sin importar su género).
- Derecho a igualdad de protección ante la ley y de la ley.
- Derecho a un recurso sencillo y rápido ante los tribunales competentes, que las ampare contra actos que violen sus derechos (ej: medidas cautelares/ protección como orden de alejamiento).
- Derecho a la participación social y a la libertad de asociación (reunirse con quien quiera y donde quiera).
- Derecho a la libertad de profesar la religión y creencias propias dentro de la ley.
- Derecho a tener igualdad de acceso a las funciones públicas de su país y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones.
- Derecho a ser libre de toda forma de discriminación.
- Derecho a ser valorada y educada libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación.



EN PEÑALOLÉN SEGUIMOS TRABAJANDO EN LA PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS

Sistema SOS MUJER

El sistema SOS MUJER pertenece a la Unidad de Atención a Víctimas de la Dirección de Seguridad Humana, y su objetivo principal es **aumentar la protección de las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que han denunciado y se encuentran en una situación de riesgo alto y/o vital.**

El sistema comprende la entrega de un dispositivo GPS que permite alertar situaciones de riesgo, como nuevos episodios de violencia o el incumplimiento de medidas cautelares por parte del hombre que ejerce la violencia. Los casos son derivados desde la Fiscalía de Género, quienes tras realizar una evaluación del nivel de riesgo de la mujer, otorgan como medida de protección su derivación al SOS MUJER. De igual forma, se reciben derivaciones del Centro de la Mujer, en aquellos casos que profesionales del centro perciben un alto riesgo de la usuaria.



Las acciones que se realizan desde el programa son:

- **Orientación e información**
Entrega de dispositivo GPS a casos de riesgo alto/vital
Seguimiento de los casos ingresados.
- **Vinculación de la mujer con la red Municipal**, según requerimiento del caso particular (Centro de la Mujer, DIDECO, CESFAM, entre otros).
- **Coordinación con Unidad Regional de Víctimas y Testigos** para el abordaje de casos complejos y gestión de medidas de protección.



Programa de Prevención en Violencia contra las Mujeres

Pertenece al Centro de Promoción de Derechos de la Dirección de Seguridad Humana de nuestra Municipalidad. Presente en la comuna desde el año 2015, hasta el año 2020 se encontraba inserto en el Centro de la Mujer, y a partir del año 2021 opera de manera autónoma en el Centro de Promoción de Derechos.

Este programa se ejecuta en la comuna según los lineamientos que entrega el Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género, para la prevención de la violencia por razones de género en Peñalolén, designando a un/una profesional para su ejecución. **Su objetivo es contribuir a fortalecer el rol preventivo en materia de prevención en violencia de género en jóvenes hombres, mujeres y personas de identidades sexuales y de género diversas, entre los 14 a 29 años de edad, y agentes estratégicos que trabajan con jóvenes,** poniendo énfasis en poder prevenir tempranamente la discriminación y violencia de género, **promocionando los derechos de las personas y construir** relaciones igualitarias y libres de violencia, transformando los estereotipos de género para poder avanzar hacia una vida de respeto total a los derechos humanos, y desnaturalizar la violencia de género.

Las acciones que se realizan desde el programa son:

- Difundir informando y socializando la importancia de prevenir la violencia de género mediante diversas actividades como ferias de servicios, conversatorios y actividades conmemorativas para todas las personas.
- Charlas para jóvenes de entre 14 a 29 años y, para adultos y adultas de toda edad, que se relacionen e interactúen con jóvenes a nivel familiar, laboral o barrial, que busquen sensibilizar sobre esta temática, desnaturalizando la violencia de género, motivando a las personas a transformar la realidad de esta problemática, es decir, la sociedad y la cultura.
- Talleres certificados por el SERNAMEG y la Municipalidad de Peñalolén para jóvenes de entre 14 a 29 años (Monitores Juveniles en Prevención de la VCM), y para adultos y adultas de toda edad que se relacionen con jóvenes a nivel familiar, laboral o barrial (Agentes Preventivos/as en VCM). Estos talleres buscan capacitar entregando herramientas para transformar la realidad en la que vivimos, es decir, la sociedad y la cultura que favorecen la violencia por razones de género, creando espacios más seguros, con un adecuado abordaje y derivación cuando se detecte.
- Participación a través de la generación de mesas y redes de trabajo, así como también de alianzas interinstitucionales para la promoción del Derecho de las Mujeres a una vida libre de violencia (VCM).

PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES PEÑALOLÉN

📍 Ictinos #1626, La Faena 📞 2 2292 8712
🕒 Horario de Atención
9:00 a 18:00 hrs

¿Cómo puedo participar o llevar esta oferta a mi lugar de trabajo?

Contacta al Programa mediante el correo:
ppvcmpenalolen@gmail.com
o inscríbete en el portal de SERNAMEG:
<https://app.sernam.cl/form/2023/vcm/prevencion/>

• Encargada de Programa:

👤 **Paz Mora Larenas** (Trabajadora Social)
+56 9 8850 0230
@ paz.mora@penalolen.cl



Centro de la Mujer (CEMUP)



Objetivo General

Contribuir en el ámbito local a disminuir la violencia contra las mujeres en su diversidad, a través de acciones de atención, protección y prevención, considerando la articulación, coordinación y derivación a redes que permitan generar una respuesta interinstitucional oportuna y asistida en el territorio.

Público Objetivo

Atención en Orientación e Información: Mujeres en su diversidad, mayores de 18 años y población joven (14 a 29 años), que espontáneamente consultan por violencia de género contra las mujeres.

Atención Psicosociojurídica: Mujeres en su diversidad, mayores de 18 años, que viven o han vivido violencias de género en contexto de pareja o ex pareja. No es condición haber realizado una denuncia previamente, ni es obligación realizarla mientras permanece en el Centro.

Flujo de Intervención

El flujo de intervención del dispositivo Centro de la Mujer se organiza en base a las siguientes prestaciones:

Orientación e información. Las mujeres en su diversidad que viven o han vivido violencia en el espacio público y/o privado, en distintos contextos y manifestaciones; tienen derecho a ser atendidas por un/a profesional y/o técnica del equipo que les brinde la contención necesaria mediante una primera acogida, con el fin de generar una derivación asistida a la red institucional y/o interinstitucional pertinente a cada caso, y realizar el seguimiento respectivo. En caso de corresponder a VCM en contexto de pareja, se debe realizar el ingreso al Centro de la Mujer.

Ingreso, atención y protección. La diversidad de mujeres que han vivido o actualmente se encuentran viviendo una situación de violencia, por parte de su pareja o expareja, tienen derecho a ingresar a un CEMUP y recibir atención, esto se refiere a la implementación de un plan de intervención psico-socioeducativo y jurídico.

Seguimientos. Tanto en la fase de Orientación e Información, como una vez que se ha verificado la salida de la mujer del Centro, se deberá realizar por parte del equipo profesional un seguimiento.

La intervención en el CEMUP se compone de dos grandes ejes: la **Orientación e Información** y la **Intervención psico-socio-educativa y jurídica** considerando la atención y protección que se brinda a las mujeres que ingresan al dispositivo.

CENTRO DE LA MUJER PEÑALOLÉN

@ centromujer@penalolen.cl

☎ 2 2279 3009 / 2 2292 3773 / 2 2292 0899 / 2 2279 1761





SÁATELO
DE LA CABEZA
LA VIOLENCIA
NO ES
SOLO FÍSICA.



¿SABÍAS QUÉ?

38%

De las mujeres entre **15 y 65 años** dice haber sufrido algún tipo de violencia en algún momento de su vida.

21%

De las mujeres fue víctima de alguna forma de violencia durante los últimos **12 meses**.

✱ De ellas, el **12,5%** dice que el agresor fue su pareja o ex pareja.

35,9%

Sufrió alguna vez en su vida violencia psicológica.

20,2%

De las mujeres fue víctima de violencia psicológica en el último año.

✱ De este porcentaje, el **11,9%** reconoce como agresor a su pareja o ex pareja.

SÁATELO
DE LA CABEZA
LA VIOLENCIA NO ES
SOLO FÍSICA

RECONOCE, ACOGE Y PREVIENE

Entrevista a Paz Mora Larenas y Carolina Rivera Contreras

Muchas veces, en nuestro rol de trabajadores municipales, se nos acercan vecinas para revelar/denunciar alguna situación de violencia de pareja que pudiera estar viviendo su hija, madre, amiga, otra vecina o ellas mismas. Otras veces, detectamos o nos damos cuenta de que aquella mujer que tenemos al frente, o una compañera de trabajo, podría estar sufriendo violencia.

¿Cuál sería la manera más adecuada de abordar una situación como esta? ¿Cómo acogemos a una mujer víctima de violencia en contexto de pareja sin re victimizar? ¿Cómo llega una mujer víctima de violencia a pedir ayuda? ¿Cuáles

son los derechos de la mujer que más se vulneran? ¿Cómo podemos aportar a tener espacios más seguros para nuestras vecinas y compañeras de trabajo?

Para responder estas y otras preguntas conversamos con dos compañeras del Municipio que se han desempeñado en temáticas de violencia de género: **Paz Mora Larenas**, trabajadora social y Encargada del Programa de Prevención en Violencia contra las Mujeres, y **Carolina Rivera Contreras**, psicóloga, quien trabajó durante años en el Centro de la Mujer de Peñalolén. Ambas pertenecientes a la Dirección de Seguridad Humana.

¿Cuándo hablamos de “mujeres víctimas de violencia en contexto de pareja” qué es lo que debiéramos entender?

Una víctima, en dicho contexto, es una mujer que ha sufrido o está sufriendo algún tipo de daño físico, psicológico, económico y/o sexual, de parte de su pareja o ex pareja (incluso si quien ejerce violencia es un pololo). Es importante decir que este daño es resultado de la vulneración de sus derechos fundamentales y que dicha vulneración puede estar dada por acción u omisión. Esto es, por ejemplo, un golpe (acción), o la indiferencia (omisión). Ignorar/excluir a una persona, genera daño a nivel psíquico (violencia psicológica).

¿Todos estos actos u omisiones se califican como delitos?

Lamentablemente, no todos estos hechos son delitos. Y, como no somos quienes recibimos el relato quien lo determinará, sino los Tribunales, lo que sí debemos tener claro es que delito o no delito, una mujer que sufrió o sufre violencia de pareja, la mayoría de las veces, está profundamente dañada a nivel psicoemocional, por lo que nuestra forma de actuar frente a ella es clave, pues sabemos que le costó mucho llegar a pedirnos ayuda. Ellas buscan cómo salir de la situación que están viviendo cuando ya no saben cómo seguir sobrellevando esta relación; muchas veces, intentaron hacerlo antes y no lo lograron por miedo, culpa, vergüenza y/o no sentirse capacitadas.

De ahí que es tan importante saber cómo actuar en una situación como esta, podemos ser la persona quien les de la confianza que requieren para salir de ahí, o quien les confirme que no hay salida.

Esta mujer que nos pide ayuda ¿En qué estado llega a nosotros?

Es variable, pero en la mayoría de los casos nos podemos encontrar

con una persona sobrepasada emocionalmente, muy abrumada y que pidió ayuda porque la manera en que sentía que podía controlar la situación ya no le funciona; puede estar muy angustiada, ansiosa, deprimida y/o vulnerable emocionalmente; con miedo de volver a pasar por lo mismo o que le ocurra a alguien más; o estar amenazada por quien la agrede. Toda su vida cotidiana estará alterada, pues se dio cuenta que ya no puede hacer frente a esta situación y eso - indudablemente - afecta sus mecanismos adaptativos, ya no puede dormir o concentrarse, puede presentar pensamientos abrumadores, con alteración del apetito y otros que, a cualquier persona, nos impedirían hacer nuestra vida normal.

Esta mujer ha vivido traumas que no imaginamos, por eso la importancia de estas consideraciones. Si una vecina o compañera nos pide ayuda, antes que nada, debemos proporcionar un clima cálido en un espacio seguro, donde nadie pueda interrumpir la conversación, en una atmósfera de profundo respeto y empatía, de tal manera que la mujer se sienta escuchada y acogida sin ser cuestionada. Estaremos frente a una mujer muy afectada emocionalmente y que podría darnos un relato confuso, podría tener dificultades para expresarse, con recuerdos sin claridad temporal; con dificultad para enfocarse, con alteración en la memoria, en la conducta y a la que le podría ser difícil retener una información nueva, por lo que se hace preciso que cualquier cosa que necesitemos que recuerde (número telefónico, dirección, u otro) es mejor dársela por escrito.

¿Qué sería importante que hiciéramos para recibir este relato de la manera más óptima?

Además de lo dicho, será importante



Carolina Rivera Contreras
Psicóloga CEMUP

poner atención a los detalles de lo que nos cuente, no interrumpir su relato y clarificar las dudas que tengamos cuando ella termine de contarnos su experiencia. ¡Pero ojo! No podemos pedir que nos repita el relato para no revictimizar, sólo aclarar dudas respecto de información que sea importante para gestionar ayuda (número de teléfono, dirección, nombres, etc.).

¿Por qué nos ha costado tanto erradicar la violencia?

Porque, lo queramos o no, aun vivimos bajo el yugo de la sociedad patriarcal, donde las mujeres hemos estado confinadas al ámbito de lo privado, sin derecho a expresarnos libremente y acechadas por los estereotipos de género. Ha sido difícil dejar de normalizar la violencia; y no me refiero sólo a la violencia física, sino principalmente a la violencia psicológica y simbólica. Están tan profundamente enquistadas en el entramado social que si no tomamos

conciencia real de que aún existen a nivel discursivo y relacional, podemos ser víctimas de ellas - a veces - sin darnos cuenta. La violencia psicológica deja huellas profundas que requieren un proceso de sanación de largo aliento, es tremendamente grave, es la primera que aparece y es la más difícil de detectar cuando se está viviendo.

¿Qué necesitamos para dejar de repetir patrones relacionales violentos?

La reparación del maltrato debe considerar el aprendizaje de nuevas formas de vinculación. Y eso requiere de tiempo. Cuando una persona nace y crece en un entorno abusivo, represor, machista (todo eso es violencia), todo lo que ocurra en ese entorno puede perfectamente volverse “normal”; esto, a nivel psíquico, queda instalado como que las relaciones “son así”. De ahí la importancia de que los programas que se hacen cargo de estas temáticas incluyan, en sus objetivos de trabajo, que sus usuarias/os puedan aprender nuevas estrategias de vinculación, que les permitan relacionarse con el mundo, con las demás personas y consigo mismos/as libre de toda transgresión.



Paz Mora Larenas
Trabajadora Social · Programa Prevención
en Violencia contra las Mujeres

Y si pensamos en la Prevención ¿Qué necesitamos hacer para contribuir a que las mujeres vivamos una vida libre de violencia?

A pesar de que el Estado Chileno vele por la protección de los derechos de las mujeres, no es sólo su responsabilidad, si no que de todas y todos quienes construimos y vivimos en él. **¡Depende de nosotras y nosotros cambiar la cultura en la que vivimos!**

Una clave importantísima para prevenir, y así promover el derecho a una vida libre de violencias es desnaturalizar la violencia por razones de género. Es decir, dejar de replicar discursos, frases, dichos que consideramos muy normales, chistosos o clásicos del chileno, que generan una visión desigual en base a lo que entendemos por lo que deben ser, hacer y vivir las personas en su día a día.

Para poder desnaturalizar entonces, debemos tener en cuenta 5 palabras claves:

• **Normalizar:** Cuando consideramos algo normal, nos deja de hacer ruido, nos deja de impactar, ¿verdad? Cuando lo vemos repetitivamente en la TV o en las redes sociales, lo escuchamos en la calle, escuchamos los mismos dichos. Normalizar es hacer que algo se vuelva tan común que creemos que sería imposible de cambiar, o que nunca pensamos que estaba mal. Lo podemos ejemplificar en; si desde mi niñez me dijeron que ‘quien te quiere te aporrea’, y desde ese clásico dicho aprendí que si mi papá me pegaba a mí o a mí mamá era porque nos quería, con el paso del tiempo si una pareja me golpea o tiene un trato irrespetuoso también es “porque me ama, porque me equivoqué, me porté mal o porque me lo merecía”, así es como nosotros y nosotras internalizamos y normalizamos la violencia.

• **Minimizar:** Cuando minimizamos, nos referimos a cuando le quitamos importancia o urgencia a un problema, a algo que pasó o que nos dijeron para hacerlo parecer otra cosa, maquillarlo o que sea más invisible porque ¿Quién quiere hacer esta vida más difícil? Es mejor hacer la vista gorda. Por ejemplo, cuando hacemos uso del derecho a caminar por la calle libremente y una persona desconocida nos mira de manera lasciva -con deseo- y nos dice comentarios incómodos sobre nuestro cuerpo o sobre cómo vestimos que ni siquiera pedimos, nos chifla o nos tira besos eso reduce considerablemente la seguridad que podemos sentir en la calle. Si llegamos a nuestro lugar de estudio/trabajo y se lo contamos a alguien de confianza y esta persona nos dice “oye, pero estás exagerando, fue sólo un piropo”, se minimizó una manifestación de

violencia sexual como lo es el acoso callejero, quitándole importancia a lo que pudo haber sentido esa persona.

• **Justificar:** Cuando justificamos, nuevamente le quitamos el sentido de urgencia a la violencia, pero en esta ocasión le cambiamos el foco. En este caso, justificar se refiere a explicar factores del porqué sucedió, y se culpa a la víctima de lo sucedido. Sabemos que, en el minuto, podemos buscar razones para entender el porqué ocurrió, pero ninguna de ellas debe atenuar el hecho mismo, ni cuestionar a la persona que lo vive... nada puede justificar la violencia. Por ejemplo, cuando las personas se refieren al acoso callejero diciendo “*pero con esa falda tan corta cómo no te van a decir cosas en la calle, te lo buscaste*” sin problematizar ese tipo de violencia, es justificar y revictimizar.

• **Esencializar:** Si pensamos en la raíz de esta palabra, podemos encontrarnos con “esencia”. Podemos encontrarnos con frases que nos asocian a funciones y a características muy reducidas de lo que debe ser y hacer una persona según su sexo o género; y por lo tanto, tiene un comportamiento que se considera natural. Por ejemplo, “*los hombres somos violentos, por eso no soy capaz de entender por qué te hice ese daño, y soy frío porque los hombres no lloramos*”, entre otros.

• **Frivolar:** Tomar una actitud frívola frente a la violencia se refiere a tratar de manera poco seria y sin asunto, incluso desde el morbo, el chiste y la broma cualquier situación relacionada con la violencia contra las mujeres.

Si lo vinculamos, por ejemplo, con algunos titulares del diario “La Cuarta”, nos encontramos con el abordaje



de un intento de femicidio en el año 2015 durante el mes de septiembre. En sus titulares, el diario se refirió a este delito como: “*Hizo anticucho con la polola*”, y luego en su bajada “*Chorizo ensartó a su mujer con fierro de anticucho*”. Es importante dejar de bromear con situaciones de violencia, porque el chiste en este contexto sólo entrega un mensaje claro: “*la violencia contra las mujeres no es importante, y nos reímos de lo que te pasó porque no nos importa*”.

***Estas 5 palabras se cruzan entre sí, ocurren de manera simultánea, y debemos conocerlas para poder prevenir.**



¿Cómo podemos contribuir a crear espacios más seguros?

Podemos crear espacios más seguros haciéndonos conscientes de que la violencia contra las mujeres de todas las edades podemos detenerla todas, todes y todos juntos, porque es responsabilidad de todas las personas hacerse cargo de este problema sociocultural.

Como personas, contribuimos a crear espacios más seguros cuando me preocupo de revisar la forma en la que comunico mis ideas y sentimientos teniendo en cuenta el impacto que pueden tener no normalizando, minimizando, justificando, esencializando ni frivolisando ante una situación de violencia.

Construimos espacios cada vez más libres de violencia, exclusión y de discriminación para las mujeres, niñas, jóvenes y adultas de toda edad cuando nos preocupamos de que puedan compartir, tomar decisiones y ser partícipes de igual forma como yo lo estoy haciendo hoy.

Cuando tomo conciencia sobre la importancia de que esa persona sienta que le escuché, que le puse atención,

cuando me contó su preocupación y sus miedos al no poder sentirse segura en su propia casa, en su lugar de estudio/de trabajo, incluso en la misma calle, o en su ruta habitual por donde se moviliza día a día. Desde esa pequeña acción me dispuse a crear espacios más seguros, y le tendí una mano para que no se sintiera sola nunca más, aún cuando la situación no se viera tan esperanzadora.

Es importante poder ver que todas esas inseguridades y heridas que dejan las violencias y discriminaciones van creando barreras alrededor de la vida de las mujeres. Muchas veces estas barreras no les dejan ver salida, y podemos crear espacios más seguros si nos enfocamos en poder averiguar cuales son los tipos de violencias y discriminaciones que viven para reconocerlos en todos sus lugares/ contextos/manifestaciones, y así poder accionar de manera adecuada y segura para todos, todas y todes cuando nos encontremos, escuchemos o veamos una situación de violencia en contra de una mujer.

Creo espacios más seguros cuando me hago parte de este problema,

cuando dejo de creer que es algo únicamente privado - íntimo, cuando me hago parte para detener y combatir el acoso callejero de alguna manera, o me preocupo de hacerle saber a mi vecina que me importa todas las veces que sea necesario, aún cuando todo el barrio sepa que no quiere recibir ayuda ante una situación de violencia con su pareja porque Carabineros llega y se retracta, haciendo que ella les deje de preocupar.

Hay muchas formas, lo más importante es conocer y descubrir la que más me acomoda para lograr, algún día, y ojalá muy pronto, que todas las mujeres puedan gozar de todos sus derechos, sin importar su sexo o género para ello. ●



Cuestionario:

¿CUÁNTO HEMOS APRENDIDO?

A continuación, encontraremos una serie de situaciones que se repiten en nuestra sociedad, las escuchamos, las vemos en los medios de comunicación o bien, las vivimos. Intentemos identificar a qué tipo de naturalización de la violencia corresponden los siguientes ejemplos:

Por ejemplo, cuando vemos a un grupo de mujeres manifestarse por sus derechos con distintas expresiones y alguien dice **“Ah, ya llegaron las feministas que andan mostrando los cuerpos, que no exageren si no es para tanto”**

- ☐ NORMALIZAR
- ☐ FRIVOLIZAR
- ☐ JUSTIFICAR

Por ejemplo, cuando escuchamos el clásico dicho **“la ropa sucia se lava en casa”**, nos están diciendo implícitamente -por debajo- que no podemos conversar sobre violencia en contexto de pareja con alguien con quien hayamos sentido la confianza de contarle. Si decimos eso, automáticamente la otra persona entiende que sólo ella es responsable de lo que le está pasando, y que no puede tender “los trapitos al sol” para pedir ayuda.

- ☐ ESENCIALIZAR
- ☐ MINIMIZAR
- ☐ NORMALIZAR

Si mi pareja me agrede y para reparar el daño me dice **“estaba curao’ ”** o **“estaba pasando un mal momento, por eso lo hice”** sin medir las razones de su acto, ni las consecuencias que deja

- ☐ FRIVOLIZAR
- ☐ MINIMIZAR
- ☐ JUSTIFICAR

“Todas las mujeres son igual de mentirosas, a todas les interesa la plata”, “No puedes trabajar en eso porque eres mujer”, “Me hizo un golazo para que me quede con ella”

- ☐ FRIVOLIZAR
- ☐ ESENCIALIZAR
- ☐ NORMALIZAR



Primera Acogida

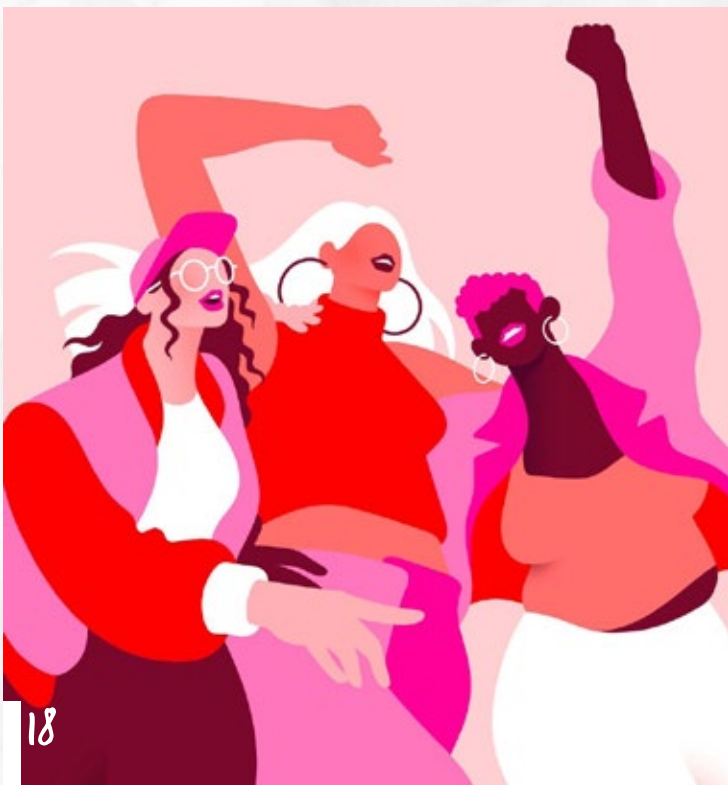
Hablamos de “Primera Acogida” al momento en que por primera vez la víctima contará su experiencia. De ahí la importancia de resguardar el espacio físico para atenderla, asegurar la tranquilidad del lugar y la confidencialidad de la información que nos entregará. Así mismo, debemos cuidar que nuestro tono de voz sea amable y acogedor, manteniendo el contacto visual en todo momento, mostrando interés y empatía, escuchar activamente y validar la emoción y la experiencia de quien tenemos al frente. Validar en este contexto quiere decir que reconocemos lo que nos cuenta y que efectivamente ella ha vivido violencia y no está ni exagerando ni se la ha imaginado. Esto es importante, porque la mayoría de las veces, quienes ejercen violencia le dicen a su víctima que está “loca” o que “las cosas no fueron así”. Debemos considerar también que lo que escuchemos nos impacte (nos dé rabia y/o pena, por ejemplo), por lo que no podemos descuidar la expresión de nuestra emoción, para que no entorpezcan el relato y no perdamos la calma; si eso ocurre, la mujer se puede llegar a sentir responsable de lo que nos ocurre y rápidamente se retire y arrepienta de pedir ayuda. La primera acogida debe brindar apoyo a la víctima y no más estrés.

Esta primera acogida consta de tres claves fundamentales:

1. Acoger: escuche atentamente el relato, validando el sentir de la persona (independiente de sus pensamientos personales); asegurando que puede confiar en usted, para que así, sienta que el espacio que le está brindando es protector.

2. Contener y Fortalecer: hablele en lenguaje simple y en primera persona, destacando la capacidad que ha tenido de pedir ayuda y de sobrellevar lo ocurrido. Además, resalte el logro que significa poder contar lo que ha vivido y lo difícil que debió ser confiar en alguien para revelar estos hechos que la afectan. De esta manera, podrá darle la confianza y la tranquilidad de que haber contado lo sucedido fue lo mejor que pudo haber hecho, para buscar soluciones, señalando que ya no está solo/a en esta situación, sino que cuenta con usted.

3. Cierre: cuando la mujer haya finalizado su relato, debemos preguntarle qué cree que necesita y qué le gustaría que ocurriera luego de esta conversación. Si consideramos que debe ser derivada a otra institución y/o programa, debemos explicar cuál es la finalidad de esto. Antes de terminar, es importante preguntarle cómo se siente y si necesita que llamemos a alguien. Por ningún motivo deje que la persona se vaya desbordada o con una crisis de llanto. Desde un aspecto formal es necesario contar con toda la información personal de quien se acercó a nosotros (nombre completo, RUT, fecha de nacimiento, dirección y teléfonos de contacto).



¿Qué es lo que NO debemos hacer en una Primera Acogida?

- Cuestionar la veracidad del relato.
- Pedir más detalles de los que fueron entregados en torno a los hechos o percepciones, en especial en casos de abuso sexual.
- Comparar vivencias personales con las de la víctima.
- Emitir juicios acerca de su actuar o no actuar.
- Enjuiciar.
- Criticar y descalificar ideas, sentires y percepciones de la víctima.
- Interrumpir el relato.
- Tomar una actitud fría, distante, jerárquica o de poder.
- Tomar una actitud invasiva y demasiado cercana, transgrediendo el espacio personal de la víctima.
- Hablar en un lenguaje complejo y/o muy técnico.
- Darle consejos de acuerdo a nuestras creencias, principios, valores o experiencias personales.
- Estar pendiente de otras cosas como el celular, la hora, entre otros.
- Apurar el relato de la víctima.
- Entregar información de la que no estamos seguros (podríamos generar falsas expectativas).
- Ocultar información acerca del protocolo a seguir.
- Intentar que la persona vea algo bueno en la situación.
- Sobre afectarse por el relato.

Algunos ejemplos de lo que debemos evitar:

- Transmitir responsabilidad a la víctima: *¿Por qué no te defendiste? ¿Por qué no lo contaste antes?*
- Mostrar gestos de aprobación ante razonamientos de culpabilidad: asentir cuando la víctima señala que tiene la culpa (verbal o no verbal)
- Cuestionar el relato: *“¿Está segura de lo que está diciendo? ¿Y usted no habrá hecho nada para que ocurriera eso?”*
- Apurar a la víctima en su relato: *“Necesito que me cuente, porque tengo otras cosas que hacer, ya terminó mi hora laboral.”*
- Expresar alarma o angustia: en palabras, gestos o actitudes.
- Minimizar las experiencias o emociones de la víctima: *“Por lo menos no fue ... hay casos más graves”*
- Intentar que la persona vea algo bueno en la situación: *“De esto vas a aprender algo bueno”, “Ahora podrás ayudar a otros”*
- Ignorar sus sentimientos: *“Cálmese y deje de llorar que no le entiendo”*
- Contar sus propias experiencias: *“A mí también me ha pasado algo parecido, yo una vez ...”*
- Mostrar actitud degradante u hostil hacia la víctima: *“Ya! Se calma porque así no la puedo atender, tiene que tranquilizarse”*
- Demandar a la víctima más información de la que puede dar: *“Necesito que me cuente todo para entenderla”*
- Entregar explicaciones complejas: *“Debe denunciar para que la institución judicial actúe de acuerdo a los mandatos legislativos”*
- Desbordarse más que la víctima, y que sea ella quien sienta que debe contener: ponerse a llorar o acongojarse de sobre manera.
- Hablar con otros no autorizados de los hechos: con pares, amigos, en reuniones de apoderados etc.

Extraído de la Guía de Primera Acogida a Víctimas desarrollada por el Centro de la Mujer de Peñalolén



VIOLENTÓMETRO

POR EL DERECHO A VIVIR SIN VIOLENCIA

**¡CUIDADO!
LA VIOLENCIA
ESTÁ PRESENTE**

**¡REACCIONA!
DENUNCIA Y
PIDE AYUDA**

**¡ALÉJATE!
TU VIDA ESTÁ
EN PELIGRO**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

CHANTAJEAR

MENTIR, ENGAÑAR

IGNORAR

CELAR

OFENDER, HUMILLAR

INTIMIDAR, AMENAZAR

CONTROLAR, PROHIBIR

DESTRUIR ARTÍCULOS PERSONALES

MANOSEAR

AGREDIR "JUGANDO"

EMPUJAR

GOLPEAR

ENCERRAR, AISLAR

AMENAZAR CON OBJETOS O ARMAS

AMENAZAR DE MUERTE

ABUSAR SEXUALMENTE

VIOLAR

ASESINAR



(COMO MUJER EN ESTA SOCIEDAD TENGO DERECHO A:

“Hacemos muchas cosas, cuidar a nuestros hijos y hermanos. Que nos cedan el asiento cuando sea necesario. Nos den el consuelo, cariño y el apoyo por ser mujer, madre e hija. Salud y espacios más seguros ya que ahora se ve mucha más delincuencia en las plazas y una se siente con más miedo en las calles. Respeto dentro y fuera de la familia en lo laboral. **Un trato digno** independiente de la función que se ejerza. **Derecho a la vida.** No sufrir, expresarse libremente, derecho a la **libertad y seguridad personal**”

Verónica banda

“Tengo derecho a **decidir sobre mi cuerpo.** Tengo derecho a no ser violentada ni discriminada por los demás. Como mujer tengo derecho a **decir lo que pienso y siento sin ser juzgada.** Tengo derecho a que mi trabajo sea reconocido y remunerado de igual manera que el sexo opuesto. Tengo derecho a **caminar libremente** sin que se emitan comentarios sobre mi apariencia física o mi vestimenta. Tengo derecho a decidir sobre mi cuerpo, además de no ser violentada ni discriminada por los demás.”

Ximena Guerra

“Como mujer en esta sociedad tengo derecho a una **salud digna y a un buen bienestar.** El derecho a la salud debe ser **acceso oportuno y asequible** a los servicios de salud, que podamos ser atendidas todas de forma eficiente y de buena calidad.”

Gabriela Troncoso R.

“Como mujer en esta sociedad tengo derecho a ser libre, caminar por las calles **a la hora que quiera,** sin la preocupación de sufrir algún tipo de violencia. Como mujer, tengo derecho a que me reconozcan entre mis pares, acceder a educación y **superar límites y metas personales,** que no se me imponga nada. Pero por sobre todo tengo derecho en esta sociedad a **vivir.**”

Javiera Rojas Huenchulao

“Tengo derecho a expresarme a defender mis ideales y que exista igualdad de género y en temas sociales, salarial y en oportunidades.”

Yuyu

“Ser remunerada por el trabajo de la casa y los cuidados.”

Loreto Cid

“Decidir sobre mi cuerpo, tener un trabajo digno, viajar sola, amar a quien quiera, acceder a la educación...”

María Fernanda Oses Navarro

“Tengo derecho a ser escuchada, vivimos en una sociedad patriarcal por lo tanto la voz de las mujeres no es escuchada en ciertos lugares, solo se manifiesta la inclusión desde acciones superficiales que no impactan en el quehacer cotidiano, las esferas de poder siguen controladas por hombres y nosotras necesitamos lideresas que nos representen en problemáticas como el **derecho a la educación sexual, derecho al aborto, derecho a la igualdad de salario, derecho a criar a mis hijos hasta los 3 años con beneficios del Estado.”**

“Maternar tranquila, pudiendo conciliar mi vida laboral con mi papel de mamá. La sociedad tiene el deber de contener a cada mujer que elegimos ser madres, resguardando nuestros derechos fundamentales, para cumplir cabalmente con mis tareas profesionales, pero también entregar a mi hija un modelo de crianza amorosa, respetuosa y presente. **Cada mujer que cuida, NECESITA SER CUIDADA, y la sociedad tiene el deber de cumplir con esa labor.”**

**Loreto Daniela
Alfaro Rodríguez**

“Tengo derecho a elegir mi vestimenta, mi corte de pelo, mi estilo, mi look, con algo que me sienta cómoda, plena y sin estereotipos, religiones o creencias que anulen o limiten mis oportunidades y formas de pensar, ¿De verdad aún hay que pedirle permiso al marido para cambiar de look? No!! es nuestro cuerpo nosotras decidimos.”

Nat

“A que se me respete como persona, no por ser mujer tenga que asumir todas la obligaciones de un hogar.”

Jaquelin

“Andar libre y sin miedos, tener una vida en la que los prejuicios y jucios de valor no me afecten en mi diario vivir.”

Negra

“Caminar y desplazarme libre por las calles, poder utilizar la ropa que quiera, especialmente en época de verano, donde muchas veces tenemos que salir tapadas solo para no exponernos a situaciones de acoso.”

Nico

“Vivir sin miedo de andar por la calle, que respeten mi opinión y que me paguen lo mismo que a los hombres.”

@emperatriz

“No tener miedo: derecho a reír a carcajadas, a ser escuchada, a hablar fuerte y ocupar más espacio, a vibrar con nuestras pasiones.”

Andrea



COMO MUJER EN ESTA SOCIEDAD TENGO DERECHO A

“Tengo derecho a trabajar con mi hijo cerca, así como puedo salir a fumar un cigarro, o tomar el sol de la mañana en las bancas de la pileta, tengo derecho a ir a dar un abrazo y un beso a mi hijo, y volver a mi escritorio feliz y tranquila. Tengo **derecho a trabajar en un lugar que nos proteja**, que se cuestione, y que nos haga sentir seguras cuando se han equivocado, en que las decisiones políticas no primen por sobre las humanas, y nos hagan caer en la inconsistencia del discurso versus los actos. Tengo **derecho a que mi voz sea escuchada y respetada**. Tengo tantos derechos que no bastarían 100 palabras.”

Cami

“Tengo como mujer el derecho a elegir libremente **como expresar mis emociones, sentimientos**, desde lo profundo del alma... escuchar ese latido del corazón que vibra...”

En esta sociedad **tener una vida con garantías en mi salud, en mi educación, en mi economía, y una participación política libre de prejuicios**, poder elegir libremente si quiero procrear sin sentir la presión, y lo mas importante no sufrir ningún tipo de violencia sexual, intrafamiliar, ni acoso laboral... Poder seguir fortaleciendo nuestra capacidad creo y creo que tenemos derecho a tener derecho. Somos madres, hijas, hermanas, sobrinas, tías, abuelas y trabajadoras dependiente y independientes que con nuestras capacidades fortalecen a esta sociedad tanto económica como socialmente hablando...”

Erna



“**Expresar mis opiniones libremente.**”

Alejandra

“Como Mujer -en esta sociedad- Tengo Derecho a **ganar el mismo sueldo por el mismo trabajo**. A no ser discriminada, violentada, vigilada por el hecho de ser mujer no significa debilidad.”

Maricela

“**Expresar libremente como me siento**, sin miedo a que digan que soy débil. **A vestir como me gusta** y sentirme cómoda con mi cuerpo y no aceptar comentarios desagradables por ello.”

Yuri

“Vestirme y presentarme distinto, sin que por ésto no me vean como una profesional. **Expresar mi rabia y enojo**, sin que me llamen histérica. **Desafiar los estereotipos de género**, sin que se asuma mi sexualidad o identidad. **Decidir no ser madre y no ser cuestionada por ésto**. Que no me digan exagerada cuando denuncio una situación donde se han traspado mis límites personales. Poder negar una invitación, sin tener miedo a que me violenten por ello.”

Cristina Tatiana Díaz Álvarez

“**SER LIBRE, MANIFESTARME, SER RESPETADA.**”

Fran

“Las mujeres tenemos el derecho a ser respetadas, una frase que resuena en el subconsciente de muchas, como si hubiéramos nacido con la grabación incrustada en nuestra memoria. Parece trivial, obvia, e incluso cliché, pero por siglos las mujeres hemos tenido que organizarnos y luchar contra una sociedad liderada por voces masculinas, que nos han reprimido, apartado y callado. Somos mujeres, somos personas, y merecemos respeto; porque **el respeto es la base de una sociedad justa y equitativa**. No importa si somos madres, trabajadoras, líderes comunitarias o cualquier otra cosa, **debemos ser tratadas con dignidad y consideración.**”

Raquel Rojas

“**Condiciones de Bienestar y un sano desarrollo integral.** Ganar el mismo salario por el mismo trabajo. “NO” al acoso sexual y laboral.”

Miriam Arce Moreno

“**Ser respetada y valorada.**”

Verito

“Ejercer labores que por género no nos dejan, a **acceder a puestos de jefaturas.**”

**Thyare Alejandra
Acuña Rivas**

“**Percibir un sueldo justo y equitativo** por la labor que desarrollo.”

Lorena González

“**Poder quedarme en casa** cuando los dolores y flujo de mi periodo me imposibiliten poder trabajar.”

Vane

“**Desarrollarme plenamente**, participar de todo lo que quiera sin que nadie me niegue los espacios por ser mujer, ni tampoco por ser joven. **Tengo derecho a amar sin miedo**, a que nadie me discrimine por ello, y que mi pareja no me violente dentro de la relación, que respete mi derecho a decir que no. **Tengo derecho a tener amigos**, y que estos no se “pasen rollos” ni se sientan con el derecho de usar y abusar de mi cuerpo..

Tengo derecho a rescatar la historia de las mujeres de mi familia, la mía, la de todas: para que nunca más nos digan exageradas, tontas, incapaces y mentirosas, o que nos merecíamos violencia! Juntas conozcamos nuestros derechos, y luchemos para que los hagamos efectivos en todo lugar, con todas las personas <3”

Pax



COMO MUJER EN ESTA SOCIEDAD TENGO DERECHO A

“Mantener la esencia y fragancia de ser mujer, ser valorada, respetada por mis pares y ser un aporte idóneo para una sociedad carente de afecto genuino.”

Jessica Ahumada

“Poder contar con el apoyo de mi jefatura para poder compatibilizar mi trabajo con mi maternidad.”

Dani

“Como mujeres queremos y tenemos derecho a tener vidas libres de violencias sexual, física, psicológica, económica, entre otras. Libres de discriminación interseccional, de opresión y dominación patriarcal. Tenemos derecho a la igualdad sustantiva de derechos, igualdad salarial y paridad en los puestos de trabajo.

Queremos que el trabajo doméstico sea remunerado y que nuestras voces sean escuchadas e incidan en las políticas públicas de género.

Tenemos derecho a decidir sobre nuestros cuerpos, nuestra sexualidad y vivir vidas libres de culpa, nos queremos vivas todas.

En conjunto todas debemos luchar por la ¡Justicia, igualdad y equidad de género!”

Nicole Encina

“Trabajar en espacios libres de violencia, agresión y hostigamiento laboral.”

Fuente Ovejuna

“Conocer y conectar con mi emocionalidad y vulnerabilidad, sin ser tratada de “sensible” o “histérica”.”

Aylin Ponce

“Tengo derecho a trabajar libre de violencia tanto física como psicológica y emocional, validada, valorada y escuchada.”

Ángela

**“1) A ser respetada en mis decisiones y opiniones.
2) A constituirme, fundada en mi creencia Cristiana, a ser un aporte, desde lo relacional y lo laboral a la sociedad.”**

Marisol

“vVivir y hablar de la menstruación sin prejuicios, estigmas y privaciones. Tenemos derecho a que se nos eduque (a todes) desde una perspectiva integral respecto a lo que implica la menstruación, tenemos derecho a que los productos de contención menstrual sean considerados un artículo de primera necesidad (porque lo son para todas las personas que menstrúan), tenemos derecho a acceder a productos de contención menstrual que no se elaboren con químicos tóxicos relacionados al cáncer (diversos estudios lo confirman), tenemos derecho a que nuestra situación económica no sea un determinante para acceder a los productos de contención menstrual, TENEMOS DERECHO A VIVIR UNA VIDA SIN “POBREZA MENSTRUAL”.”

Fran Tan





ARIES

Eres fuego, energía y fuerza, y aunque la vida te ponga cien pruebas, siempre logras salir adelante. Siempre ten presente, Aries, que tienes la voz para colocar un alto a todo quien quiera pasarse por encima, y aunque a veces te cuestionas tu impulsividad, nunca olvides cuánto has avanzado en este camino, porque nadie mejor que tú conoce todo lo que has trabajado para mejorar. Eres capaz de comenzar de cero siempre, no lo olvides.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Patio La Rosa**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Hidropilates**



TAURO

Nadie trabaja más duro que tú, Tauro, eres el ejemplo vivo del esfuerzo y perseverancia. Todo el éxito que hoy tienes, ha sido gracias a tu persistencia y, la buena vida que te has dado, la tienes más que merecida. Algunas veces cuestionaste ciertas decisiones que tuviste que tomar en el camino, las cuales han puesto la pista más difícil de lo que esperabas. Sin embargo, debes saber que esas decisiones te llevarán lejos, sin duda alguna, eran las adecuadas, y aunque pueda parecer que no, lograrás todo aquello que tienes en mente.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Tienda Colaborativa "Hecho en Peñalolén"**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Pilates**



GÉMINIS

Es momento de dejar atrás ese rencor, Géminis, no hagas propios los problemas del resto, y menos te tomes todo a lo personal. Nadie dice que hagas como que nada ha pasado, porque bien sabes que no eres la persona indicada para ello, pero es momento de entender que no puedes dejar de disfrutar tus logros, por las acciones del resto. Todo lo que has logrado es gracias a tu mente, a tu ingenio, no ha sido cosa de suerte. Lo que has alcanzado, lo mereces, continúa confiando en tu instinto Géminis, y ve por todo.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Templo Bahá'í**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Escalada**



CÁNCER

Hoy Cáncer es momento de detenerte, y observar por un segundo todo el camino recorrido. A veces te estancas, y piensas que no hay forma de seguir adelante, pero, es increíble lo mucho que has logrado en los últimos años, y que en ocasiones olvidas. Siempre recuerda la fuerza que tienes para protegerte a ti, y aún más para proteger a quienes amas. Sin embargo, no olvides que para proteger a quienes amas, debes cuidar de ti misma antes que nada.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Parque Natural Quebrada de Macul**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **GAP**



LEO

No por nada eres la leona del zodiaco, Leo, sabes muy bien la pasión y lo fiel que eres a tu poder. Tienes la fuerza para conseguir todo aquello que te propones en la vida. Sin embargo, Leo, no dejes que esos caprichos fugaces te alejen de tus más grandes sueños. Eres merecedora de todo lo que te propones, y que nada te haga pensar lo contrario. Todo lo que hoy posees, es gracias a tu propia garra y esfuerzo, por tanto, no detengas esa fuerza, esa disciplina, esa constancia, esa perseverancia, no desvíes la mirada del camino que trazaste, y ve por ello que te hace tan feliz.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Paseo El Sol**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Pádel**



VIRGO

Nadie es mejor compañía que tu Virgo, qué agradable es siempre tener un momento a tu lado, y poder charlar de la vida con alguien tan a tierra. No obstante Virgo, no puedes esperar que siempre otros estén detrás de tí para levantarte de cada caída. Tú tienes la fuerza suficiente para resurgir cuantas veces sea necesario. Deja de lado un poco las estructuras Virgo, y fluye, eres excelente no tan solo para lo que el resto cree que lo eres. Toma tu fuerza, corre, déjate llevar, y no busques detrás de tí, porque lo que buscas, está por delante.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Vivero Campo Verde**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Vóleybol**



LIBRA

Sí que eres una gran persona, Libra, y que nadie te convenza de lo contrario. Eres esfuerzo, eres valor, eres empatía, y siempre has estado allí para quienes lo han necesitado, y para ti misma sin duda, porque aprendiste muy bien que debías cuidar de ti para poder cuidar del resto. Aunque a veces te es difícil romper las reglas, y salir de tus estructuras, eso ha provocado que hoy comiences a ver el fruto de tus esfuerzos en tus propias manos, lo que tienes más que merecido. Sin embargo Libra, es hora de retomar ese pendiente que tanto has aplazado, y que algunas veces te inquieta, no dejes ir aquello que en algún momento te hizo tan feliz.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Parque Ceremonial Pueblos Originarios**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Yoga Hatha**



ESCORPIO

Has nacido para liderar Escorpio, a pesar de todo lo que puedan decir de ti, eres una líder positiva, y además apasionada, todo lo que creas y haces, es con una pasión indescriptible. No obstante, Escorpio, es momento de comenzar a trabajar en esa emocionalidad que, en ocasiones, puede jugarte una mala pasada. No permitas que la pasión fusionada con emoción, te apresure y te lleve a cometer errores. Ve con cautela y disfruta el paisaje sin prisas, que la vista está sensacional, y de reconocimiento o validación externa, nada Escorpio, eres tu propia maestra.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Parque por La Paz Villa Grimaldi**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Power Training**



SAGITARIO

Todo quien te observe puede ver la luz y energía que irradian, Sagitario, y al fin, después de mucho tiempo, puedes decir que eres TÚ la prioridad, cuando antes era el resto. Disfrútate, Sagitario, no necesitas de nadie para mantenerte feliz y alcanzar todos los objetivos que te has planteado, aunque a veces piensas que necesitas a alguien a tu lado, tú eres y tienes la fuerza suficiente para continuar este camino y llegar a esa tan añorada meta.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Parque Peñalolén**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Spinning**



CAPRICORNIO

Qué difícil es cuantificar tu esfuerzo, constancia y trabajo, Capricornio. Al contrario de muchas personas, conoces perfecto tu potencial, y sabes lo lejos que puedes llegar en solitario. Sin embargo, Capricornio, es momento de aceptar, un poco, la ayuda de otros. El trabajo en equipo y los lazos de vinculación te hacen sentir más segura, aunque intentes demostrar lo contrario, y hoy, es momento de aprender a recibir ayuda, a vincularse, lo que hará que crezcan tus redes de contacto, y se abran nuevas experiencias y oportunidades, que sin duda disfrutarás.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Ciclovía Las Perdices**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Tenis de Mesa**



ACUARIO

Al fin, Acuario, al fin después de años comienzas a encontrarte contigo misma, de a poco has comenzado a trabajar en ese autoconocimiento que tanto hacía falta. No bajes los brazos Acuario, estás en el momento perfecto, no creas que no avanzas por no ver resultados rápidos, porque realmente tu institución y tu inteligencia te están llevando por el camino correcto. Ahora es cuando debes comenzar a trabajar en la forma en que te comunicas con el resto, la que a veces puede percibirse algo distante y fría. Es momento de conectar Acuario, lo cual te ayudará a avanzar más rápido de lo que crees.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Galería de Arte Chimkowe**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Hidropilates**



PISCIS

Muchos dirían que en ocasiones te auto saboteas, pero ya no más Piscis, luego de años sin reconocerte, sin valorarte, ya comienzas a sentirte en equilibrio. Aunque aún falta esa pieza fundamental por la que llevas tiempo luchando, los obstáculos que la vida te ha colocado te han hecho más fuerte, y te han empoderado, y eso fue gracias a tu propia iniciativa. Sigue así Piscis, no bajes los brazos, porque estás volando alto.

Lugar para distraerte o por descubrir: **Viña Cousiño Macul**
Taller Deportivo o Recreacional recomendado: **Entrenamiento Funcional**



Canales de Orientación y Denuncia



**1461: Número Único de
Emergencia, Seguridad
e Inspección Comunal**

PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES PEÑALOLÉN

- 📍 Ictinos #1626, La Faena
- ☎ 2 2292 8712
- 🕒 Horario de Atención
9:00 a 18:00 hrs.
- @ ppvcmpenalolen@gmail.com
- 👤 Coordinadora
Paz Mora Larenas
- @ paz.mora@penalolen.cl

CENTRO DE LA MUJER PEÑALOLÉN

- 📍 Calle 17-A #931, La Faena
- 🕒 Atención Presencial
 - Lunes a jueves
09:30 a 17:00 hrs.
 - Viernes
09:00 a 16:00 hrs.
- ☎ 2 2279 3009 / 2 2292 3773
2 2292 0899 / 2 2279 1761
- @ centromujer@penalolen.cl

**1455
SERNAMEG**

**134
PDI**

**133 o 149
CARABINEROS**



EQUIPO EDITORIAL

- **Marcela Díaz-Vaz Carmona**
Dirección de Medio Ambiente
- **Viviana Vicencio Baes**
Secretaría Ejecutiva para la
Equidad de Género
- **Fabiola Miranda Pérez de Arce**
Dirección de Inspección y Emergencia
- **Camila Belmonte Pérez**
Secretaría Municipal
- **Marcela Contreras Guajardo**
Dirección de Comunicaciones

POR Y PARA
NOSOTRAS