

ese espacio en el que se cultivaban

TENENCIA DE LA TIERRA

SUENOS

Flores

EL CICLO DE REGADÍO

Aquí presentamos

LA REVOLUCIÓN
SERÁ FEMINISTA
O NO SERÁ

anécdotas y recuerdos

CUIDADOS

COLECTIVOS

tivos



La violencia sexual y machista: De Latinoamérica a Estados Unidos

*«El patriarcado es un juez que nos juzga por nacer y nuestro castigo
es la violencia que no ves»*

Colectivo Las tesis, 2019

La violencia contra mujeres es un problema político, económico, social y cultural, que influye todos los espacios que habitamos, tanto públicos como privados. La violencia machista es un problema estructural, asentado en las bases de las sociedades patriarcales* como la nuestra, que produce y reproduce desigualdades entre diferentes identidades sexuales.

A nivel mundial, una de cada tres mujeres sufre violencia por razones de género. Cada diez minutos una mujer es asesinada por el hecho de ser mujer. En América Latina es la primera causa de muerte de las mujeres entre 15 y 44 años. Es una violencia que mata y discapacita a más mujeres que el cáncer y que provoca más trastornos de salud que los accidentes de tráfico. El 70% de las mujeres experimenta violencia física y/o sexual por parte de una pareja sentimental a lo largo de su vida. Esta violencia tiene enormes costos, no solo para nosotras sino también para nuestros entornos familiares y la sociedad en su conjunto.

En recuadro: Desde la teoría feminista se entiende que el patriarcado es una estructura social en la que las relaciones se basan en modelos culturales de dominación masculina.

Estas cifras son alarmantes y no se pueden desconocer. Los asesinatos a mujeres por motivos de género existen desde siempre, pero recientemente se logró ponerles nombre –femicidios– y, después, hacerlos visibles. Los movimientos feministas que luchan por los derechos de las mujeres han logrado visibilizar la violencia que sufrimos día a día, en nuestros hogares, nuestros barrios, en nuestros trabajos, y en las calles.

Las marchas de los movimientos sociales como los de #NiUnaMenos y #Metoo, que se han llevado a cabo en los últimos años para denunciar la violencia sexual y machista, son emblemáticas y han impulsado una reactivación de los feminismos latinoamericanos. Las demandas de estos movimientos han sido claras: paren de matarnos. Sólo en 2018 cerca de 3.000 latinoamericanas murieron a manos de sus parejas, ex-parejas o, simplemente, por su condición de mujer.

La violencia contra mujeres debe ser denunciada y no podemos quedarnos silenciadas frente a los abusos. Esta violencia tiene distintas expresiones: como las dobles jornadas que recaen en las mujeres: trabajo remunerado al que se le agrega el invisibilizado e inagotable trabajo doméstico y de cuidados; las pensiones miserables, si bien son indignas para todos, en el caso de las mujeres se profundiza; las desigualdades salariales, los trabajos informales, el sistema de salud; la violencia del Estado que nos previene de poder acceder a servicios y derechos básicos; y en fin, un sistema judicial que nos perjudica a las mujeres, que deja libre a agresores y violadores.

Por eso en Comadre Luna, como colectiva decidimos escribir y compartir nuestras historias de abuso, emocional, físico, sexual; y sobre la violencia de Estado. La violencia tiene distintas formas, no solo se expresa en relaciones heterosexuales, el sistema patriarcal penetra en todo tipo de relaciones afectivas. Una de las historias relata de manera íntima el abuso en relaciones de pareja entre mujeres. Este tipo de maltrato muchas veces es invisibilizado, se asume que los maltratos no se dan entre relaciones de lesbianas. A pesar de que no existen estadísticas oficiales, se estima que entre 3 y 4 de cada 10 lesbianas viven o han vivido una relación de maltrato con otra mujer, no existen razones para pensar que el porcentaje de lesbianas maltratadas es menor que el de mujeres heterosexuales maltratadas. Otro tipo de violencia que sufrimos es la que ejerce el Estado y sus instituciones, tal es el caso de la historia de una de las contribuidoras del fanzine, que da cuenta de cómo el sistema migratorio de Estados Unidos continúa ejerciendo violencia sistemática hacia las mujeres, niños y niñas, separando familias con sus políticas de secuestro y deportación de inmigrantes que no tienen documentos en este país.

Cada historia de esta segunda edición de nuestro fanzine en Comadre Luna registra las múltiples formas de violencia que esta sociedad perpetúa en contra de las mujeres y disidencias sexuales. Los relatos calan hondo en nuestra alma y corazones, e intentan abrir el espacio para la reflexión y solidaridad, para que nuestras lectoras sepan que no estamos solas. También nos invita a recordar que somos poderosas, que nos podemos levantar y seguir luchando día a día por nuestros derechos y por nuestra dignidad.

¡Vivas nos Queremos! Arriba las que luchan!

Merecemos vivir con libertad, con seguridad y sin miedo.

STARTS
AT

IT

HOME

VI O L En C i a S

Cuando el cuento de hadas se convierte en una historia de horror: Rompiendo los mitos del amor romántico

Desde que somos chiquititas, en los medios de comunicación, en la escuela y en casa, nos han enseñado que nuestro máximo éxito como mujeres radica en encontrar el prototipo del amor romántico que se ha popularizado en cuentos de hadas, telenovelas, canciones y en la cultura dominante. Nos metieron por los ojos que nuestra meta principal en la vida debía ser encontrar al príncipe azul que nos rescate del dragón que custodia la fortaleza donde estamos dormidas, para luego llevarnos a vivir en su castillo donde (dudosamente) viviremos felices y comeremos perdices. ¿Pero es éste un final realmente feliz? ¿Qué pasa cuando el príncipe azul se convierte en nuestro nuevo dragón y su castillo mágico, en nuestra nueva prisión?

Creciendo con telenovelas sintonizadas en los televisores de nuestras casas, se nos impuso la figura del “galán”, como un tipo “apasionado” que no puede controlar su amor y deseo por la protagonista. Por eso puede ser celoso y posesivo, hasta el punto de matar posibles rivales y ser violento con ella. De esta manera le demuestra que es el hombre de su vida hasta que se da el esperado “final feliz” y termina casándose con ella, quien por cierto, en nombre del amor, termina renunciando a un futuro distinto donde terminaría siendo libre e independiente.

Ya cuando crecemos, independientemente de nuestras preferencias sexuales, este modelo se termina imponiendo en las relaciones de pareja que construimos. Los medios de comunicación se han encargado de reforzar la idea de que el sufrimiento es necesario para alcanzar el amor verdadero. Nos han enseñado que los celos y la violencia son sinónimo de pasión y entrega real a otros. Que los polos opuestos se atraen, así que no importa no llegar nunca a acuerdos saludables en la relación, porque entre más conflicto y desacuerdo, más amor hay. Y que no importa que tanto daño podamos experimentar, porque al final hemos encontrado nuestra media naranja y si rompemos con ella ya no tendremos posibilidades de tener una mejor relación sexo afectiva.

Sin embargo, lo que muchas veces no se nos ha enseñado siendo chiquitas o jóvenes es que los celos y ser posesivo no son sinónimos de amor, o que controlar nuestros movimientos y limitar la libertad de hacer lo que queremos, no es amor; que decidir sobre nuestro tiempo, nuestra apariencia o nuestros cuerpos no es “cuidarnos” o “hacernos respetar”; que recibir insultos, ser humilladas o golpeadas, no es fruto de la “pasión desenfrenada” que despertamos.

Muchas veces se nos ha dicho, que esas cosas pasan en todas las relaciones y que si no nos pasa es porque a lo mejor nuestra pareja no nos cuida o no le importamos lo suficiente. Con el mito de que el “amor todo lo puede”, muchas veces nos hemos aguantado ser objeto de violencia física, emocional o psicológica en nuestras relaciones, porque nos creemos el cuento de que con amor nuestras parejas pueden cambiar. Pero al final, el ciclo de violencia sólo continúa. Nadie nos dice que todas estas supuestas manifestaciones de “amor” no son otra cosa que señales de una relación tóxica o abusiva, donde hay unas dinámicas complejas de poder y control.

Nadie nos dice que por tratar de seguir a la fuerza con esas historias de cuentos de hadas o pretender que nuestra vida es una telenovela, 1 de cada 4 mujeres son objeto de violencia doméstica por parte de sus parejas. De acuerdo a las cifras de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania, nada más en Filadelfia, 37 mujeres han sido asesinadas cada año en la última década y más de un cuarto de estos homicidios han sido causados por violencia doméstica.

Si tienes dudas si estas en una relación tóxica o abusiva, respondete a ti misma las siguientes preguntas sobre tu pareja y recuerda que “el amor no es suficiente” para cambiar una persona o una situación que te puede poner en peligro:

¿Controla tus comunicaciones? ¿Revisa tu teléfono o tus cuentas en redes sociales sin tu permiso?

¿Te pregunta con quién hablas por teléfono? Te llama todo el tiempo y se enoja si no le contestas?

¿Te pide constantemente cuentas de a donde vas o a quien has visto?

¿Critica o te prohíbe que te vistas o te arregles como quieras?

¿Te humilla o se burla de ti en privado o/y en público?

¿Quiere controlar la manera en que gastas tu dinero? ¿Se apropia de él?

¿Te amenaza con frenar tu proceso migratorio o con llamar a la migra si lo dejas?

¿Quiere aislarte de tus amigxs y/o tu familia?

¿Te amenaza con suicidarse o hacerse daño de alguna manera si no haces lo que él quiere?

¿Te obliga a tener relaciones sexuales cuando tu no quieres?

¿Te obliga a consumir drogas o alcohol?

¿Te intimida y te produce miedo en ocasiones?

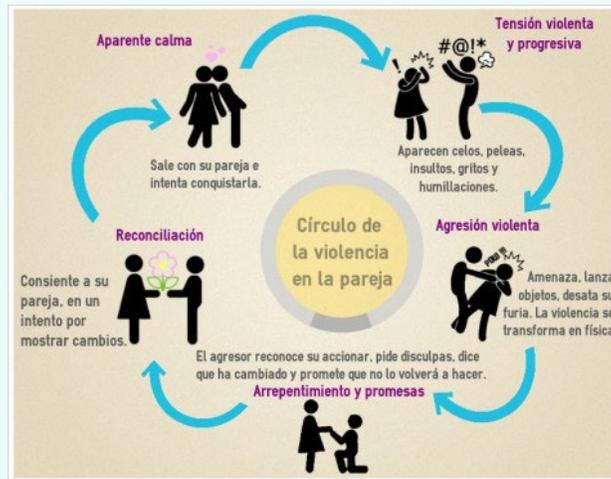
¿No quiere que trabajes/estudies?

¿Amenaza con hacerte daño a tí, tus hijxs, tu familia o tus mascotas si no haces lo que quieres?

¿Te ha insultado?

¿Te ha golpeado?

Si has respondido “sí” a la mayoría de estas preguntas, lo más probable es que estés en una relación tóxica o abusiva. Es importante no normalizar estas dinámicas. Hay muchas otras señales de violencia doméstica en una relación de pareja (chequea la lista más amplia de señales de relaciones abusivas en la página). No creas que todo se soluciona con disculpas, flores y chocolates, para luego volver a repetir el mismo abuso. Esto se conoce como **el ciclo de la violencia doméstica**. (Ver gráfica).



Sabemos que no es para nada fácil salirse de una relación de pareja, ya sea porque estamos enamoradas, porque no tenemos a nadie más, por nuestrxs hijxs (si tenemos), por dependencia económica, por nuestra situación migratoria, por temor a que se revele nuestra identidad sexual cuando no queremos, o muchos otros factores. La decisión de irte o quedarte en tu relación, es sólo tuya al final del día y nadie debe juzgarte. Pero si tienes dudas o miedo, no estás sola y puedes pedir ayuda. No te quedes callada. Tu vida y/o la de tus hijxs puede estar en peligro.

Habla con familiares o amigxs de confianza. También cuando te sientas cómoda y lista puedes buscar ayuda profesional. En Filadelfia hay varias organizaciones (Ver lista de recursos) que ofrecen consejería y recursos para mujeres que se encuentran en relaciones tóxicas o abusivas, sin importar procedencia, idioma o estatus migratorio. La mejor manera de contactarte con estos servicios es llamar a la línea de ayuda contra la violencia doméstica de Filadelfia. Hay consejeras bilingües disponibles las 24 horas del día y no tienes siquiera que dar tu información de contacto si no quieres. Las consejeras telefónicas pueden ayudarte a determinar si estás en una relación abusiva, proveer información sobre servicios de terapia totalmente gratuitos, darte recursos legales y ayudarte a buscar refugio en caso de que decidas escapar de tu pareja violenta. También pueden ayudarte a crear un plan de seguridad sin importar si decides dejar o permanecer en tu relación.



No sigas creyendo más en los mitos del “amor romántico”. Abre los ojos y no te creas el cuento. Recuerda que eres libre, poderosa y valiente. No necesitas que nadie te rescate, ni eres propiedad de nadie para aguantar que te celen, controlen tu vida y maltraten tu cuerpo. Busca tu “media naranja” y el amor verdadero dentro de tí misma, guerrera valiente movida por la fuerza de la luna.



La Noche más larga.

María Serna

Recuerdo que era un día de verano. Me levanté con sigilo para no despertarle, pues yo debía llegar temprano al trabajo, éste marcaría para nosotros el último día de una familia normal. Los acontecimientos que continuación se presentaron fueron una espiral de emociones ante las cuales te sientes impotente y no logras concretar lo sucedido. Duele recordar esa primera noche en donde todos en la casa dormimos en el suelo, uno muy junto al otro, como si el calor de nuestros cuerpos pudiera rechazar ese miedo que nos atenazaba hasta asfixiarnos, nuestro llanto era una sinfonía de dolor. Fue la noche más larga de nuestras vidas.

Esperamos el amanecer con incertidumbre. La vida como la conocíamos hasta ese momento se hizo añicos y lo único que restaba era recoger una a una sus piezas, para intentar difícilmente ponerlas en su lugar, y así, volver a trabajar para hacerle frente, ahora sola, a las responsabilidades de un hogar en el que los hijos aún necesitaban de su padre. Sacar fuerzas que no se tienen, buscar respuestas que nunca llegan, seguir el camino con doble carga sobre los hombros porque no hay otra alternativa: la ausencia del esposo, el padre, y la categorización de indocumentados en un país en donde todo tiene un valor extra para el extraño. Enfrentar como familia la detención de tu pareja cuando no se tienen muchas alternativas es como caminar en la oscuridad, solo la necesidad de proteger a la familia te hace crecer y ser fuerte ante la adversidad.

La carencia de estatus migratorio es la mayor afrenta al ser humano. Este es un problema sociopolítico que afecta tanto a las familias en este país como a las familias en el país de origen. Las pérdidas de los seres queridos causa un enorme sufrimiento y separación en las familias. Ahora que el tiempo a restañado las heridas, mi familia se pudo levantar y supo seguir caminando sin ese miembro tan importante como es el padre. La mirada al pasado nos hace brotar lágrimas, aunque tenemos claro en el fondo de nuestros corazones que el camino hubiese sido distinto con él, la realidad no nos dió otra alternativa. Muy seguramente este episodio que nos tocó vivir no tiene comparación con las políticas represivas del gobierno de Trump actualmente, si el dolor ante la ausencia del padre aún la sentimos, ante el menor impase en nuestra cotidianidad, no llego a imaginar que hubiera sido si el “ausente forzado” fuera un hijo como se presenta en la actualidad.

Lo que sucede hoy por hoy con los miles y miles de personas indocumentadas, el desmembramiento de las familias, la separación de los hijos, muchos de ellos lactantes, no tiene registro en la historia de esta nación. Todo esto es contra de la naturaleza, el ser humano en toda su composición nació para caminar, lo llevamos en los genes. Cuando el hombre histórico tenía que desplazarse, lo hacía porque el clima, siempre cambiante de nuestro planeta, obligaba buscar mejor pastos, este simple hecho de sobrevivencia lo ha ejecutado el ser humano no por capricho como algunos lo insinúan, sino por necesidad.

Ahora bien, en la actualidad la migración se condena sin tener en cuenta las causas que la provocan, estas son múltiples por supuesto, pero tomemos solo una de ellas como ejemplo. Las causas económicas de los países de origen de la gran masa de inmigrantes son provocadas por medidas externas. Cuando no tienes como crear el alimento para los tuyos te mueves, por instinto de sobrevivencia, y ese movimiento, como se dijo anteriormente, es genético. Es allí donde las personas

migrantes se deben enfrentar con las barreras que han impuesto los estados, especialmente Estados Unidos, que influyen en la economía de los países de latinoamérica, es decir, incide en la economía casera del inmigrante, completando así un círculo siniestro.

Encarcelar a miles de familias, separar a los niños, niñas y adolescentes de sus padres es inhumano, todos estamos sufriendo la violencia al ser arrebatados de nuestras familias. Escuchar a diario en las noticias acerca de las separaciones duele el alma, y lastima muchísimo, porque toda esta violencia causa una gran herida, que no sana, queda abierta y tal vez nunca sanará. Estará presente en las vidas de todos aquellos quienes la han sufrido por el simple hecho de buscar un mejor futuro para sus familias y el derecho a vivir dignamente.

Criminalizar a todo aquel que es pobre y marginalizado y que se atreve a soñar un mejor futuro para sí mismo y sus familias es un acto reprochable.

La Incondicional

Amiga, tú la misma de ayer, La incondicional, La que no espera nada

Cuando el movimiento #MeToo (Yo También en Español) tomó fuerza en las redes sociales de México, comenzaron a salir a la luz decenas de nombres de catedráticos, artistas, escritores y activistas de los movimientos sociales. En un par de días no tardó en aparecer el nombre de uno de mis ex compañeros de la Universidad en México. Mucha gente piensa que el movimiento #MeToo se compone sólo de mujeres actrices de Hollywood, que comenzaron a denunciar directores de cine y productores acusándolos de acoso y abuso sexual. Sin embargo, el movimiento tomó cada vez más fuerza y logró llegar más a fondo en nuestra cotidianidad. Si bien no me sorprende que el nombre de mi compañero haya salido a la luz dentro de las denuncias, sí me sorprende que nos hayamos tardado más de una década en denunciarlos.

@victorgzapata no era un compañero violento, ni macho, ni misógino. Víctor era un compañero que organizaba marchas con nosotrxs, que compartía con nosotrxs en las fiestas, que siempre estaba involucrado en la resistencia estudiantil y en apoyar a movimientos sociales como los zapatistas. Cuando estábamos en la Universidad éramos muy amigos. Él siempre estaba rodeado de compañeras. Como la gente dice en México era como un “Don Juan”, a pesar de no ser el tradicional chavo “atractivo”. Fuimos amigos muy cercanos, y tuvimos relaciones íntimas. Y seguimos siendo amigos. En ese entonces, yo trabajaba para terminar mis estudios en la Universidad, rentaba un cuarto y siempre andaba con los centavos contados. Víctor me dejaba usar su computadora para hacer mis tareas, y en general era buena onda conmigo. De la buena onda se pasó rápidamente a obligarme a mantener una relación íntima que yo ya no quería tener con él. A veces me ofrecía darme un aventón después de alguna fiesta, y terminaba llevándome a su casa para forzarme a tener relaciones sexuales con él. Utilizaba su poder económico y social para abusarme. Víctor era mi amigo.

Poco tiempo después, dentro de los mismos círculos mi mejor amiga empezó a salir con un chavo que era 10 años más grande que nosotras. Eramos amigas y salíamos todxs juntxs varias veces a cotorrear. Una vez cuando él sabía que mi amiga estaba fuera del país, él se apareció por la Universidad. Yo estaba buscando como mover a mi cuarto un mueble que me habían regalado, y él muy entusiasmado se ofreció a ayudarme. En camino decidió ir al banco cerca de su casa para sacar dinero, y ya cerca me dijo que fuéramos a su casa a tomar unas chelas. Yo estaba un poco incómoda, pero como era un favor acepté. Fuimos a su casa que era lejos, quedaba en el bosque, y mientras el tiempo pasaba yo insistía que nos fuéramos porque se me hacía tarde. Pasaron las horas y horas, mientras él insistía en que no me preocupara. Hasta que finalmente anocheció y me di cuenta que todo había sido una trampa.

Él me abusó sexualmente. Al día siguiente me llevó a la parada del camión, y antes que me subiera me agarró del brazo y amenazantemente me dijo “Por supuesto aquí no ha pasado nada”. Yo me zafé, y me subí al camión sintiéndome sucia, usada, rota. Pasaron los días, cuando mi amiga regresó al país la busqué para contarle lo que había pasado. Ella se enojó conmigo, me dijo que yo siempre me involucraba con los chavos que a ella le gustaban. Me alejé de mi mejor amiga.

Por años normalicé la violencia sexual. No fue la primera vez que un chavo me engañó saliendo de una fiesta, ofreciéndome llevarme de vuelta a mi casa. Más de una vez mis amigos me engañaron y abusaron sexualmente de mí, pues sabían que era tarde y era peligroso andar en la calle sola.

Desde niña viviendo en México siempre tuve miedo de los hombres desconocidos, de ser raptada, violada, miedo de los extraños. Quiénes me abusaron sexualmente fueron mis amigos, fueron quiénes tenía más cerca mío, en quiénes confiaba, con quiénes organizabamos marchas, con quiénes íbamos a fiestas. En México todxs saben de la expresión "mano larga", esto quiere decir aquellxs que te tocan sin consentimiento. Esos eran mis amigos. Me llevó años sanar y recuperar a mi cuerpo. Darme cuenta que lo que me lastimó más no fue el abuso sexual, sino la complicidad de mi comunidad, el silencio.

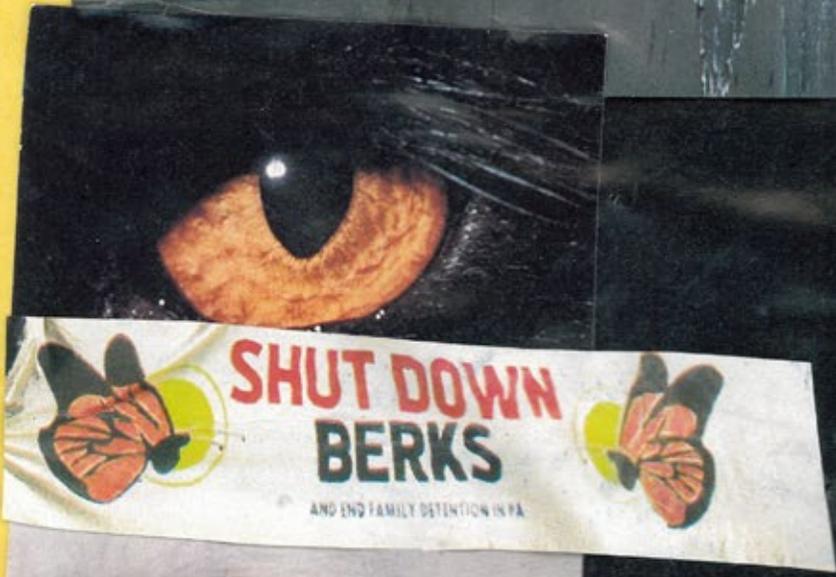
Cuando migré rompí lazos con mi comunidad, poco a poco estando lejos pude ver con claridad el abuso que había pasado. Durante años permití el abuso a mi cuerpo, pero de otras formas con mis parejas, permitía tener relaciones sexuales sin protección pensando que eso significaba amor, creía en la idea que nos enseñaron que estábamos creando una conexión especial. Todas esas ideas que tenía, se me cayeron al piso después de pasar por dos abortos sola. Me di cuenta que a mis parejas no les importaba mi cuerpo, que lo único que les importaba era su satisfacción, su placer. Me di cuenta de que mi cuerpo era desechable para ellos. Reconectarme con mi cuerpo, sanar y recuperar mi propio placer sexual me llevó años de práctica conmigo misma.

Lleva años desaprender el abuso tan profundo que permitimos a nuestros cuerpos que nos enseñan desde pequeñxs, tanto en nuestras familias como en nuestrxs círculos sociales. Entender que la culpa no es nuestra, ni donde estaba, ni como vestía. El abuso sexual que pasé yo no me lo busqué. Nadie se lo busca. Es parte del patriarcado, de sistemas de opresión.

Cuando #MeToo estalló en las redes sociales en México, a la distancia me llené de coraje, quise denunciar. Me sentí confundida pensando que significaría traer a mi vida ese pasado que viví. Después de más de 10 años de mi abuso sexual busqué a aquella que fue mi mejor amiga en aquel tiempo. Hablamos por WhatsApp como por una hora, pude decirle de qué forma me afectó lo que pasó, y lo que más me dañó fue que ella me culpaba a mí de todo lo que había vivido. Ella me escuchó, y también me contó de sus problemas de bulimia y anorexia después de lo sucedido. Quedamos en estar más en contacto. Lloré y sentí que había sacudido un peso de mis hombros, sentí que un pájaro volaba de mi pecho y salía libre. La sanación muchas veces no viene de confrontar a quién cometió el abuso, no viene del castigo y reprimenda. En mi caso, yo necesitaba que mi mejor amiga me acompañara, me escuchara, y me creyera.

Hubiera querido que mi mamá me hablará sobre relaciones consensuales, que mi comunidad no se hiciera de la vista gorda. Que mis amigas me llamaran para saber que llegué bien a mi casa. Que mis amigos supieran que sus juegos de poder pueden causar mucho dolor. Nosotrxs somos #MeToo, y esta es mi historia. Hoy mi cuerpo mío, yo decido, tengo autonomía, No es No. #Yositecreo

"Love is the driving force
of thousands of people
right now crossing borders."



If you are in the struggle
nothing is impossible

SANCTUARY

I didn't come to this country to work
I came for my life

Sanar es posible

Esto es un testimonio de esperanza. Sanar es posible y es real. Es mucho más que un hashtag en las redes sociales. Quiero hablarles de una manera de sanar que requiere ver de frente esos rincones oscuros en nuestra mente, esas palpitaciones que se aceleran y sensaciones nauseabundas al recordar dolores pasados. Esta forma de sanar involucra un tratamiento psicológico. En inglés se conoce como Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). En español la han traducido como Terapia de Movimiento Ocular y Reprocesamiento. Antes de explicar de qué se trata, quiero compartir un poco de contexto.

La violencia entre parejas puede manifestarse en cualquier momento y en cualquier variación de edades, capacidades económicas, identidades y géneros. Yo me identificó como una persona "cuir" o queer¹ y mi última relación duradera fue con una persona no-binaria². Luego de un año de reflexión y de tratamiento he decidido compartir mi experiencia. En principio, asumo que las personas no entramos en una relación con la intención de hacernos daños, pero en muchas ocasiones la combinación de nuestros pasados, nuestros traumas, los desafíos que enfrentamos en esta sociedad y nuestras condiciones en el presente crean escenarios en los que podemos hacernos mucho daño. No es raro, entonces, salir de estas relaciones con heridas y con la probabilidad de haber agudizado o detonado eso mismo que nos hace vulnerables.

Así me ocurrió a mí. Aunque no experimenté violencia física, sí salí bien "magulladita" de esa relación. Hoy en día puedo reconocer los patrones de violencia psicológica y manipulación emocional que me llevaron a una depresión severa y a tener una ansiedad generalizada. Decidí tomar medicación para poder recuperar mi vida y mi salud. Luego de lograr un poco de estabilidad busqué otra opción y le aposté al tratamiento EMDR. Se trata de una terapia exigente y algo inusual, pues para que funcione es necesario enfrentar directamente aquellos momentos traumáticos que cargamos.

La terapeuta con la que hice el tratamiento me dio una explicación didáctica y eficiente: nuestro cerebro es como un gabinete de carpetas. Las experiencias de cada día las procesamos al dormir y se van en una carpeta que añadimos al gabinete. Esto no ocurre con las experiencias traumáticas: ni el cuerpo, ni el cerebro saben qué hacer con ellas y la carpeta queda flotando por ahí. Por eso, cuando sentimos reacciones ante situaciones que nos pueden recordar inconscientemente o conscientemente el trauma, es como si esa carpeta flotante se abriera y se cayeran todos sus papeles. El objetivo de una terapia como EMDR es recoger los papeles, cerrar la carpeta y encontrar su lugar en el gabinete.

Esos recuerdos dolorosos no se borran, pero aprendemos cómo integrarlos a nuestra historia personal para seguir adelante sin que nos dañen tanto. Y eso ha sido lo que he ido logrando con la terapia. En las sesiones, la persona que guía estimulará nuestra reacción cerebral ya sea con movimientos oculares o con vibraciones en las dos manos. Simultáneamente al estímulo, se nos pide entrar en un espacio mental que nos permite regresar a esos momentos traumáticos. Para mí eso equivalía a recordar momentos tremendos con mi ex-pareja. Una vez allí, se intenta reprocesar el recuerdo: lo más potente es entrar en la escena como la persona que eres en el presente y brindarle ayuda, refugio y amor a la persona que fuiste en ese momento. Se llora mucho, pero es liberador. Toma varias sesiones procesar un trauma, pero según varios estudios, en pocas sesiones se siente el alivio. Soy testigo de eso: aunque no olvido nada de lo ocurrido, ya no me roba la calma, ni mi sueño, ni mis días, ni mi alegría. Podemos hacernos daño, pero merecemos sanar. Y sanar es posible.

¹ Re-apropiación por parte de diferentes espacios colectivos latinoamericanos del término anglojásón “queer”. Define sexualidades y prácticas no normativas. También se rehusa a la noción de “gay” u “homosexual” por alejarse del binario de género hombre/mujer. La atracción y las relaciones se dan entre personas de muchos más géneros.

² Nominativo para identificarse en cuestión de género por fuera del binario hombre/mujer y también de la normatividad de las personas trans binaria: trans-mujer y trans-hombre.

¹ Re-apropiación por parte de diferentes espacios colectivos latinoamericanos del término anglojásón “queer”. Define sexualidades y prácticas no normativas. También se rehusa a la noción de “gay” u “homosexual” por alejarse del binario de género hombre/mujer. La atracción y las relaciones se dan entre personas de muchos más géneros.

² Nominativo para identificarse en cuestión de género por fuera del binario hombre/mujer y también de la normatividad de las personas trans binaria: trans-mujer y trans-hombre.

PILARES

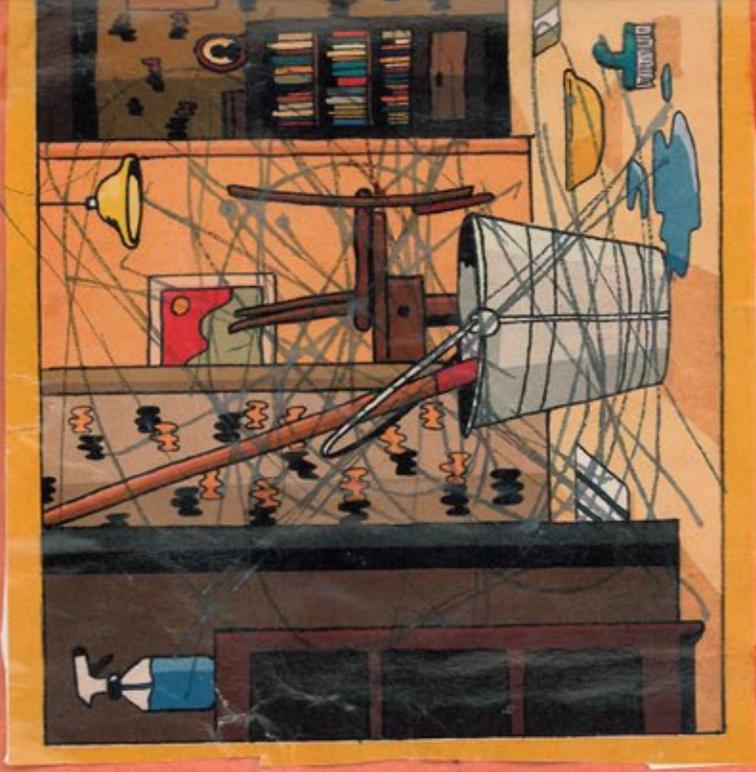


SANACION



BUSCANDO LA FUERZA PARA LIBERARSE
FINDING STRENGTH, BREAKING FREE

Liberal



Luz de Amor Propio

Años de dolor, años de abuso, años de soledad, años de vergüenza, años de confusión, años de miedo, años de culpa, años de ira, pero un buen día vi la luz...encontré la cura, encontré la medicina, encontré la cura...La encontré yo misma muy dentro de mí ...y con el brillo de mi luz propia me liberé y rompí las cadenas que rodeaban mi cuerpo entero...ahora cuando manos de diferentes colores empujan y tiran con fuerza intentando devolverme al oscuro agujero del dolor, el abuso, la soledad, la vergüenza, la confusión, la culpa, el miedo y la ira...Recuerdo. Yo tengo la luz, tengo la cura, tengo la Medicina, tengo la cura. Nunca volveré al agujero oscuro, porque cargo mi luz de amor propio!

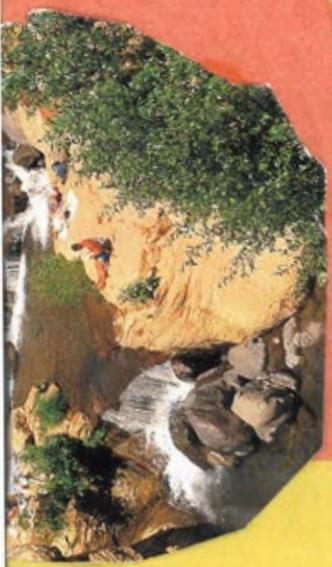
Por: Blanca Lucha!

LANDING

EARTH

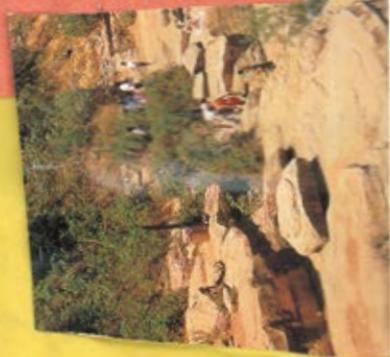
COMMON

Restore
Humanity



“MAJORITY MINORITY”

UNDERSTOOD

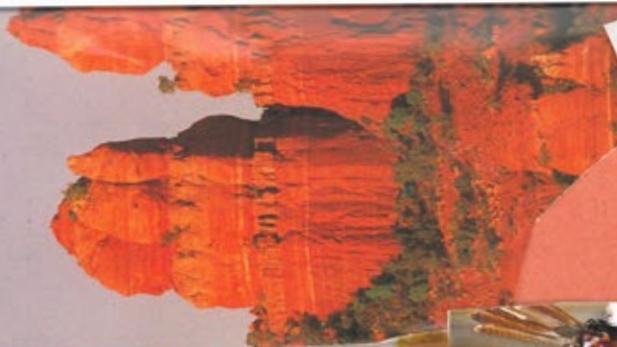


IMMIGRATION

WARRIATIVE



PHILLY
FOOD



¿Cuáles son las señales de advertencia de una relación abusiva?

Puedes leer más abajo un listado de señales de advertencia que pueden ayudarte a comprender mejor tu situación. Cualquiera de estas señales es grave. No tienes que experimentar varias de estas señales, ni todas, para que puedas calificar tu relación de abusiva:

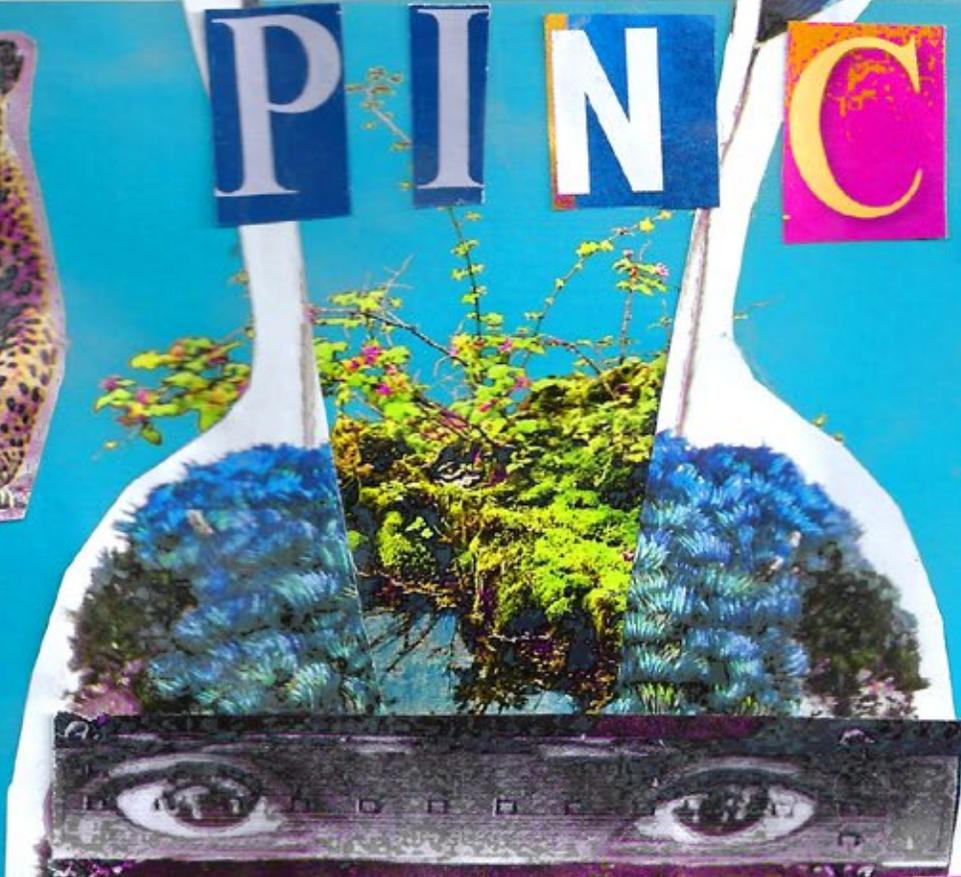
- Tienes miedo de tu pareja.
- Tienes que andar siempre con cuidado debido a sus cambios de humor.
- Dedicas mucho tiempo a pensar en qué estado de ánimo estará, y te centras siempre en sus necesidades.
- Tu pareja pierde los nervios fácilmente y por temas de poca importancia.
- Te ha pegado o casi pegado a ti y/o a tus hijos.
- Tu pareja ha sido maltratadora en una relación anterior.
- Critica a tu familia y amigos y/o dificulta que los puedas ver o que puedas hablar con ellos a solas.
- Controla tus entradas y salidas a la casa, a qué hora sales, a qué hora llegas.
- Te insulta y amenaza a ti y/o a tus hijos.
- Te menosprecia, se burla de tus logros, se burla de tus capacidades, te hace sentir que no vales nada.
- Se burla de tu apariencia física, de tu acento, de tu idioma, de tu origen étnico.
- Enseña a tus hijxs a que te menosprecien, o que se burlen de tí o te insulten.
- Es celoso y te acusa de flirtear o coquetear y de tener relaciones sentimentales con otras personas.
- Habitualmente te cuestiona y critica delante de otras personas, sobre tu aspecto, tu vestimenta y tus habilidades como madre, entre otros temas.
- Tus propias necesidades son ignoradas o minusvaloradas y es él quien toma todas las decisiones en la relación.
- Te cuesta tener tiempo para ti, a solas. Cuando lo consigues, exige saber dónde estuviste y con quién.
- Te ha obligado a hacer algo que realmente no querías hacer.
- Te ha obligado a tener relaciones sexuales con él o con otras personas. Te ha obligado a participar en actividades sexuales que no deseabas.
- Abusa de tus hijxs, físicamente o emocionalmente.
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin protección anticonceptiva.
- Te obliga a utilizar sustancias alcohol, pastillas, drogas, etc.
- Te prohíbe acceder a servicios de salud, o sociales utilizando el estatus migratorio como un pretexto.

- Te prohíbe atender eventos públicos, o reuniones con amistades.
- Ha amenazado con deportarte, aludiendo a tu estatus de residencia.
- Trata de controlar áreas de tu vida, como si trabajas y dónde, lo que ves y cuándo, lo que gastas, lo que te puedes poner, lo que ves y oyes por la radio o la televisión.
- Exige conocer las contraseñas de tu cuenta de correo electrónico y de tus páginas de redes sociales.
- Te chantajea de forma psicológica y emocionalmente para que permanezcas a su lado.
- Controla tu acceso a cosas como el coche, las finanzas familiares, la comida, el teléfono o internet.
- Controla el dinero de la casa, si es tu pareja quién contribuye en su mayoría al sostenimiento financiero, se aprovecha de la situación para controlarte.
- Te prohíbe ser independiente económicamente y te obliga a quedarte en la casa y cuidar lxs hijxs.



PINCHÉ

MIGRA



"Señor tlachiquero,

Migrations

hágame este día más llevadero.
Dicho en la peregrinación pública

Migrante



MOVE AS MILLIONS

SURVIVE AS ONE



¡NO ESTÁS SOLA!

Si estás en Philly y estás atravesando por cualquier situación de violencia, hay organizaciones y recursos en Filadelfia a los que puedes recurrir cuando te sientas lista para buscar ayuda.

Violencia Doméstica

*Línea de ayuda contra la Violencia Doméstica de Filadelfia: 1-866-723-3014. Funciona las 24 horas y es respondida por consejerxs de las principales agencias de atención a personas afectadas por violencia doméstica en Filadelfia. Ofrece consejería inicial y elaboración de planes de seguridad para personas que aún no están listas para dejar sus relaciones abusivas, pero también hace referidos a servicios de consejería en persona, de ayuda legal (especialmente dando instrucciones para conseguir órdenes de protección) o a los dos albergues para mujeres que necesitan escapar de situaciones extremas de violencia doméstica, ya sea solas o con sus hijxs. La línea ofrece servicios en español y cuenta con servicio de interpretación para otros idiomas. Es completamente anónima, confidencial y gratuita. La línea es manejada por la organización Women Against Abuse (Mujeres Contra el Abuso), que también cuenta con un centro de ayuda legal. También administra los únicos dos refugios que existen en Filadelfia para mujeres en situación de violencia doméstica.

Aunque el refugio solo es para personas que se identifican como mujeres, la línea también presta servicios y hace referidos para personas de diferentes identidades sexuales en situación de violencia doméstica e independientemente de cuál sea la situación migratoria.

Si estás lista para buscar servicios de consejería o quieres encontrar grupos de apoyo con personas que se encuentran en tu misma situación, puedes contactarte directamente con las siguientes organizaciones. A pesar de que sus nombres parecen implicar que sólo ofrecen servicios a mujeres, en realidad asisten a personas de identidades sexuales diversas, sin importar su estatus migratorio y de manera completamente gratuita:

*Women In Transition (Mujeres en transición)
718 Arch Street, Suite 401N. Centro de la ciudad.
Tel: 215.751.1111
Horas de atención: Lun-Vie.9 a 5p

*Congreso de Latinos Unidos
Latina Domestic Violence Program (Programa de Violencia Doméstica para Mujeres Latinas)
También tiene servicios terapéuticos para niñxs afectados por la violencia doméstica.
216 W. Somerset Street. Al norte de la ciudad
(215) 763-8870 ext. 1353

*Lutheran Settlement House
Bilingual Domestic Violence Program (Programa Bilingüe de Violencia Doméstica)
1340 Frankford Avenue. Al norte de la ciudad
Tel:(215) 426.8610 ext. 1236

...Si necesitas asesoría legal y/o acompañamiento en la corte:

*Women Against Abuse Legal Center (Centro legal. Mujeres contra el Abuso)
100 S Broad St. 5to piso.
En el centro de la ciudad
Tel:215-686-7082
Horario de atención: Lun-Vie: 9am-5pm

*Women's Law Project (Proyecto Legal para Mujeres)
125 South 9th Street, Suite 300
En el centro de la ciudad
Tel:(215) 928-9801

*National clearinghouse for the defense of battered women
Ofrece asesoría y acompañamiento legal a mujeres que se encuentran encarceladas por casos de empleo de autodefensa en situaciones de violencia doméstica.
990 Spring Garden. Oficina:703. Al norte de la ciudad
Tel: 215 763 1144.
990 Spring Garden Street, Suite 703v

...Si te has visto obligada a permanecer en una relación abusiva por temor a afectar tu situación migratoria, estas organizaciones pueden ayudar. También ofrecen asesoría legal en casos de deportación:

*Nationalities Service Center
(Centro de Servicios a nacionalidades diversas)
1216 Arch St. Piso 4
En el Centro de la Ciudad.
Tel: (215) 893-8400

*HIAS Pennsylvania
2100 Arch St. Piso3.
En el centro de la ciudad
Tel:(215) 832-0900

...Si has tenido que enfrentar violencia o acoso digital:

La Clika (Libres en línea)
<https://www.libresenlinea.mx/autodefensa/la-violencia-en-linea>

...Si has tenido que enfrentar violencia sexual, esta organización ofrece consejería, acompañamiento legal y grupos de apoyo:

*Women Organized Against Rape
(Mujeres Organizadas contra el Abuso Sexual)
1617 John F Kennedy Blvd. En el Centro de la ciudad
Tel: 215-985-3333Horario de atención:Lun-Vie: 9 am-5pm

...Si has tenido que enfrentar abuso y acoso en tu lugar de trabajo:

*Coalition for Restaurant Safety & Health [CRSH]
(Coalición por la seguridad y Salud de lxs trabajadorxs de los restaurantes)
Tel:(267) 571-6720
<https://www.saferestaurantsphilly.org/>

...Si eres inmigrante, no tienes seguro médico y necesitas terapia de salud mental:

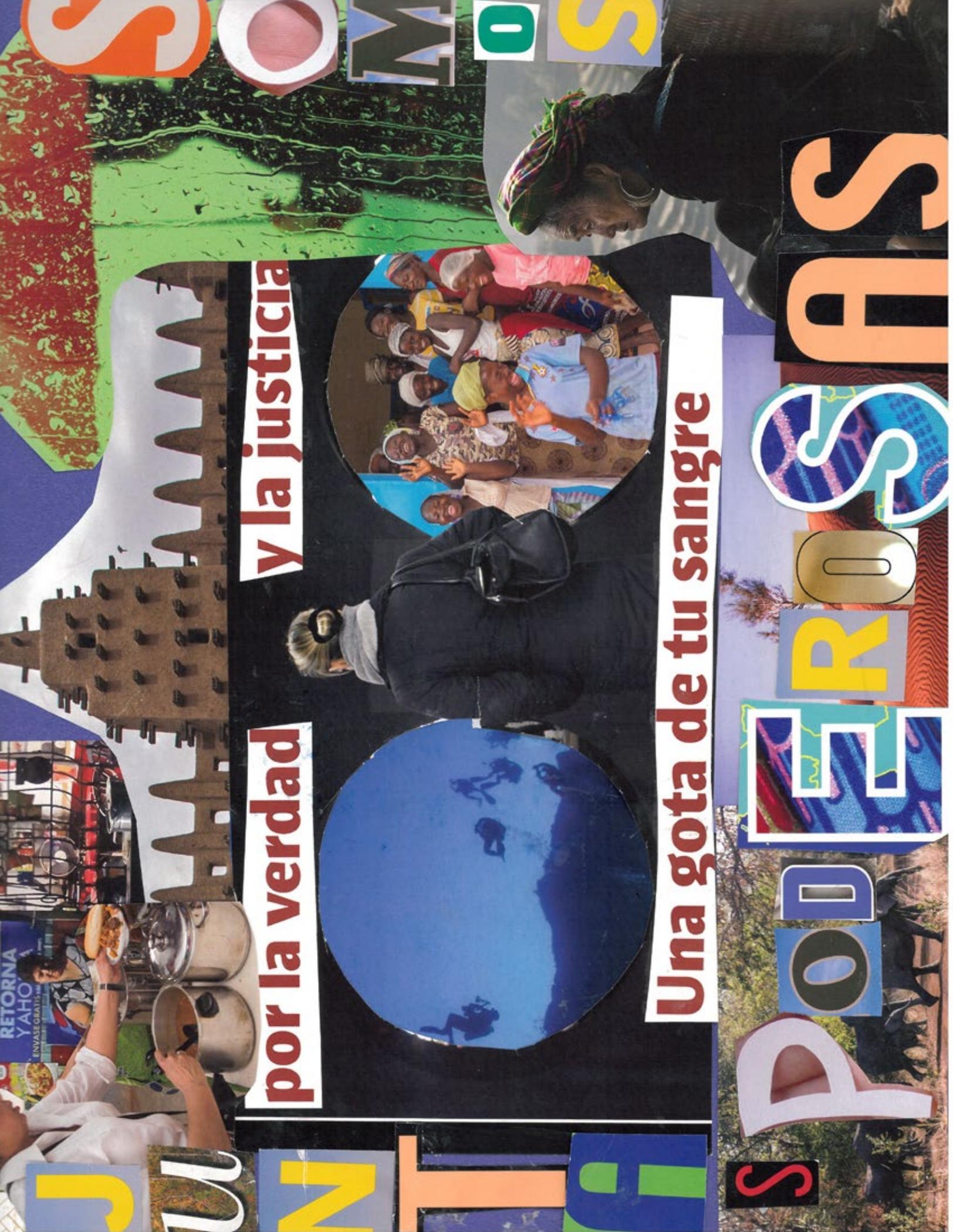
*La Puerta Abierta:
Esta organización ofrece servicios de salud mental a familias inmigrantes, especialmente a jóvenes y a mujeres. Cuenta con tres locaciones, una en el norte de la ciudad, otra en el sur y otra más en el área de Upper Darby.
Tel: 610-745-1952
<https://lpa-theopendoor.org/>

*Puentes de Salud
1700 South St. En el sur de la ciudad
Los servicios de salud mental se ofrecen con o sin cita
lunes y miércoles (6 a 7:30pm)
Jueves (10am a 12:30pm)
Tel:215-454-8000

... Si has tenido que enfrentar violencia estatal por parte de la migra o la policía:

*Movimiento Nuevo Santuario. 2601 Potter St. Al norte de la ciudad. Tel:(215) 279-7060
*Juntos: 600 Washington Ave. Unidad 18U. Al sur de la ciudad. Tel: (215) 218-9079
Ambas organizaciones abogan y luchan por los derechos de lxs inmigrantes indocumentadxs. A través de la organización comunitaria - así como de campañas y diferentes acciones- han logrado parar procesos de deportación, evitar que se abran centros de detención para inmigrantes y/o frenar la imposición de políticas migratorias represivas en Filadelfia. También organizan talleres educativos para informar a la comunidad inmigrante sobre sus derechos.

* Unión Americana de Libertades Civiles (ACLU) Pennsylvania:
Es una organización dedicada a la defensa de los derechos humanos y las libertades civiles en los Estados Unidos, en diferentes ámbitos. Apoyan a comunidades y organizaciones que han visto sus derechos afectados por políticas gubernamentales y la represión estatal, asesorando procesos de demanda. También organizan campañas educativas y de visibilización.
Tel: (215) 592-1513
<https://www.miaclu.org/en>
<https://www.aclupa.org/en/chapters/greaterphiladelphia>



J
U
N
T
I
F



por la verdad



y la justicia



Una gota de tu sangre

S

P
O
D

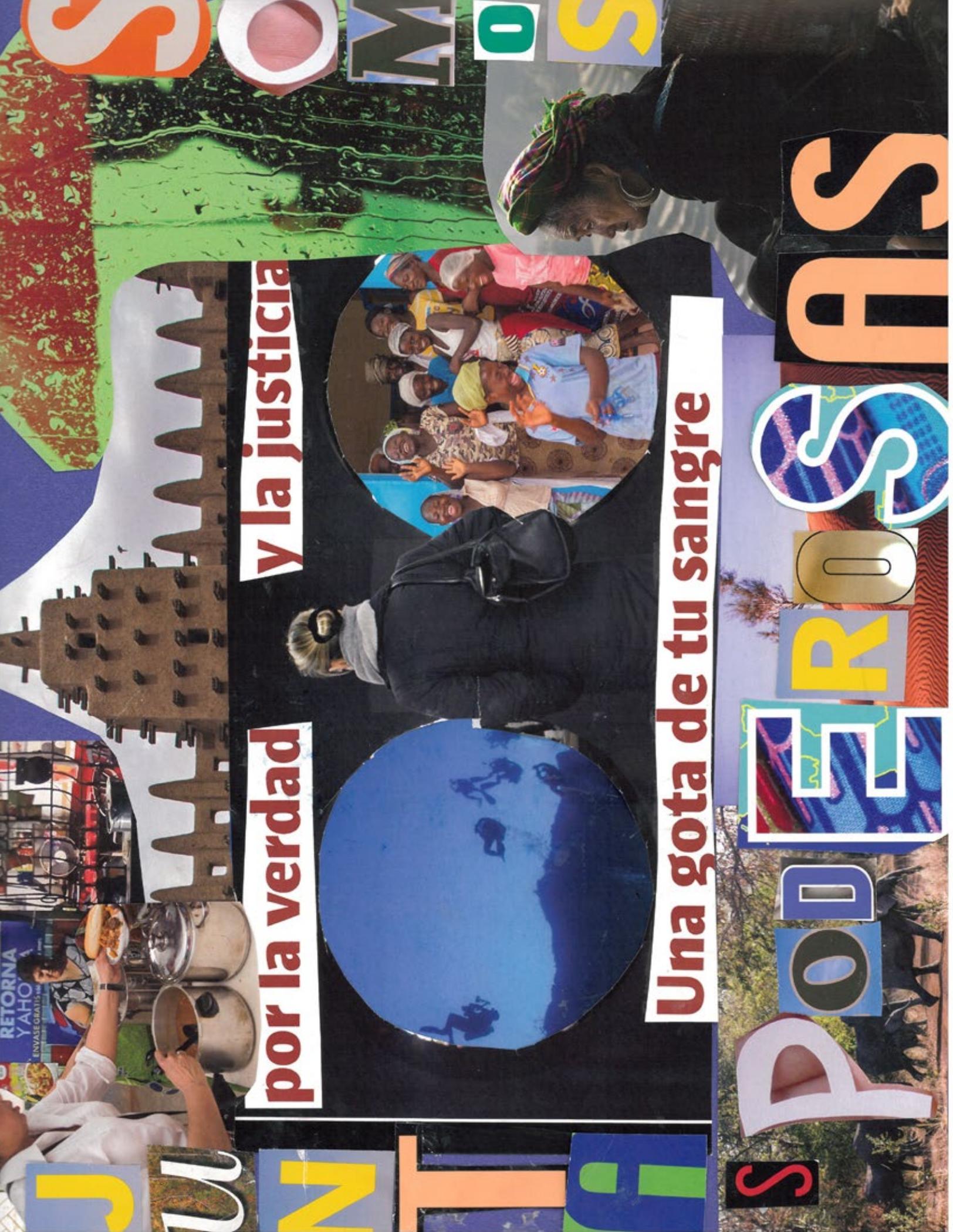


R
O



A
S

S
O
M
O
S



Tienes una historia que compartir para nuestra siguiente publicación?
Tu historia puede ser anónima.
Escríbenos si tienes preguntas sobre la salud de la mujer en Filadelfia.

Contáctanos a
hola@comadreluna.org

UNIDAS CONTRA LA VIOLENCIA

