

Antes de la violencia

PREVENCIÓN Y FORTALECIMIENTO



01 Identificación

02 Autocuidado

03 Sororidad

04 Redes de apoyo

05 Sensibilización

Identificar y
reconocer
la violencia

Identificación

Para reconocer la violencia, hay que aprender a detectarla e identificarla en gestos, palabras y hábitos que a menudo solemos normalizar



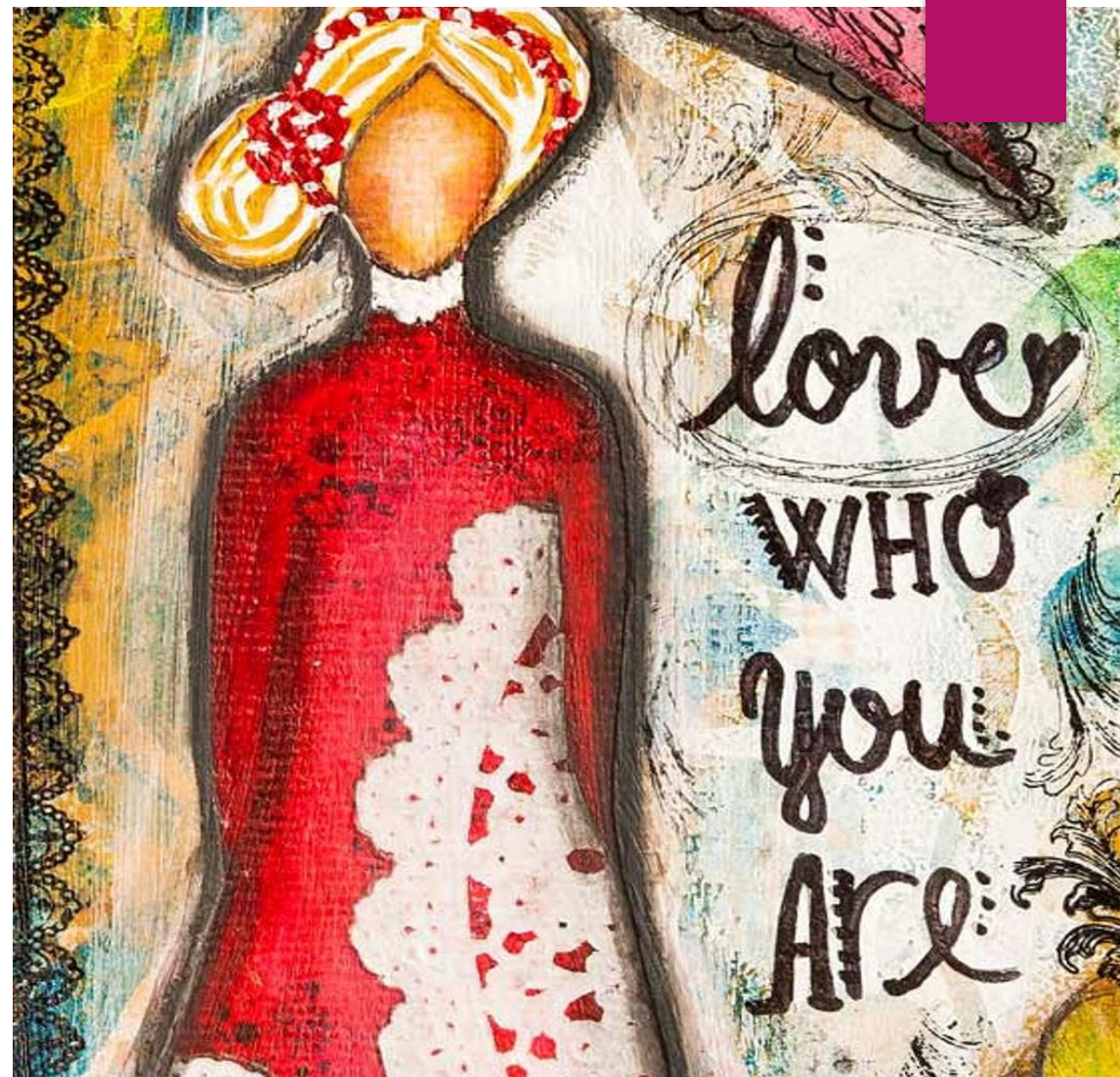
¿Violencia disfrazada de...?

- ▶ “Si me querés, deja de hablar con esa amiga, no te hace bien estar con ella” (control social y relacional disfrazado de cuidado)
- ▶ “Dame la contraseña de tu celular, si no tenés nada que ocultar no te debería molestar” (invasión de privacidad normalizada como confianza)
- ▶ “Mira como te vestís: después no te quejés si alguien te falta el respeto” (control del cuerpo y culpabilización preventiva)
- ▶ “No hace falta que trabajes, del dinero me encargo yo, para que vos podás dedicarte a otras cosas” (bloqueo de autonomía y acceso a ingresos)
- ▶ “No salgás sin avisarme: necesito saber donde estás” (seguimiento disfrazado de interés)



Autocuidado

El autocuidado es el paso natural después de la conciencia: cuando ya identificás lo qué te hiera, empezás a actuar a favor de tu propia regulación y bienestar, sin volver a entregarte al mismo patron.



¿¿Qué hago cada día para quererme a mi misma?

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- ▶ **Nombrar** por escrito lo que pasa y lo que sentís
- ▶ **Elegir** a conciencia qué conversaciones no tener
- ▶ **Detener** pensamientos de auto-culpa

AUTOCUIDADO RELACIONAL

- ▶ **Reducir** exposición a personas que minimizan la violencia
- ▶ **Buscar** mínimo una persona refugio para compartir lo que ocurre sin juicio
- ▶ **Practicar** comunicación asertiva en pequeño con límites claros y repetibles

AUTOCUIDADO CORPORAL

- ▶ **Dormir** y comer como acto de protección mental
- ▶ **Mover** el cuerpo diariamente aunque sea 10 min para bajar tensión acumulada
- ▶ **Retirarse** físicamente del espacio cuando el ambiente se vuelve amenazante



Sororidad

La sororidad es el paso que sigue al amor propio informado: cuando ya aprendí a cuidarme y reconocer lo que es dañino, puedo acompañar a otras mujeres en su propio proceso, no desde el sacrificio, sino desde la conciencia de que mi bienestar y el de ellas están conectados.



¿Cómo practicar la sororidad?

- ▶ **Escuchar sin juzgar** cuando una mujer cuenta algo difícil (no decir “yo te lo dije”, “aguantá”, “eso es normal”).
- ▶ **Validar lo que siente** en lugar de minimizar (“si te dolió, es real y merece atención”).
- ▶ **Ofrecer acompañamiento** (ir al médico, al psicólogo, a una cita legal o simplemente quedarse en llamada mientras camina a casa).
- ▶ **Compartir información útil** sobre recursos, líneas de apoyo, refugios o asesoría legal.
- ▶ **Respetar su tiempo** si aún no puede decidir salir de la relación — acompañar sin presionar.
- ▶ **No reproducir frases que justifican la violencia** (no digas “los hombres son así”, “por los niños es mejor quedarse”, “tal vez exagerás”).



Redes de apoyo y organizaciones

Las redes de apoyo son lugares donde dejamos de enfrentar el daño en soledad: compartimos información, protección y acompañamiento para que lo que lastima a una no vuelva a repetirse en otra. Son sororidad organizada: cuidado entre mujeres convertido en estructura y en fuerza colectiva.



Redes de apoyo y organizaciones en Costa Rica

Internet y las redes sociales son hoy una puerta de entrada a redes de apoyo cercanas - colectivos feministas, grupos de acompañamiento y espacios comunitarios - donde es posible encontrar información, contención y aliadas en territorio.

V^olcánicas

 **Colectiva**
POR EL DERECHO A DECIDIR



Campanas de sensibilización y movilizaciones

Las campañas de sensibilización y las movilizaciones no son solo actos simbólicos: son momentos en los que las mujeres se encuentran, se reconocen y se organizan; ahí nacen y se fortalecen redes de apoyo que luego siguen funcionando cuando una de nosotras necesita protección, voz o acompañamiento.



Principales movilizaciones en Costa Rica:

- ▶ 25 Noviembre
- ▶ 8 Marzo
- ▶ Pride en Junio



!Gracias!

