



CIRCULAR N° 72 DE 2019

II MASTERCLASS AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER

"Hasta que las mujeres y las niñas, que constituyen la mitad de la humanidad, vivan sin miedo, sin violencia y sin inseguridad diaria, no podremos afirmar realmente que vivimos en un mundo justo y equitativo." (Antonio Gutiérrez - Secretario General de ONU)

La violencia contra mujeres y niñas es una de las violaciones de derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras sobre las que apenas se informa debido a la impunidad, el silencio, la estigmatización y la vergüenza que sufren las víctimas.

La violencia se manifiesta de forma física, sexual y psicológica e incluye:

- violencia por un compañero sentimental
- violencia sexual y acoso (violación, actos sexuales forzados, insinuaciones sexuales no deseadas, abuso sexual infantil, matrimonio forzado, acecho, acoso callejero, acoso cibernético);
- trata de seres humanos (esclavitud, explotación sexual);
- mutilación genital, y matrimonio infantil.

La Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer define la violencia contra la mujer como "todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada."

La violencia contra la mujer sigue siendo un obstáculo para alcanzar igualdad, al igual que el respeto de los derechos humanos de mujeres y niñas. Lo que es más, la promesa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de no dejar que nadie se quede atrás, no podrá cumplirse sin primero poner fin a la violencia contra mujeres y niñas.

Entra en acción: Pinta el mundo de naranja

Se anima a las participantes a que lleven puesto algo de color naranja para mostrar solidaridad con la campaña, ya que este color simboliza un futuro mejor y un mundo libre de violencia contra mujeres y niñas.

Datos alarmantes

- En todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental.



- Solo el 52% de las mujeres casadas o que viven en pareja decide libremente sobre las relaciones sexuales, el uso de anticonceptivos y su salud sexual.
- Casi 750 millones de mujeres y niñas que viven hoy en día se casaron antes de cumplir 18 años, mientras que al menos 200 millones de ellas se han visto sometidas a la mutilación genital femenina.
- El 71% de las víctimas de la trata en todo el mundo son mujeres y niñas, y 3 de cada 4 de ellas son utilizadas para la explotación sexual.

Desde la Comunidad de Madrid, el Complejo Educativo y la Federación Madrileña de Lucha queremos seguir impulsando y promoviendo la importancia de la autoprotección para la mujer.

En la Masterclass del sábado 23 de noviembre de 2019 enseñamos que la práctica de la autoprotección aporta autocontrol, despierta el interés por la superación, mejora la concentración y aumenta la iniciativa personal.

Dirigida a mujeres a partir de 14 años.

La sesión que se desarrollará de 11 a 13 horas, en el Pabellón Polideportivo de Ciudad Escolar con el desarrollo de técnicas en estaciones diferentes.

Golpeos / Desplazamientos / Seltas / Útiles de fortuna / Suelo

Decálogo auto protección femenina

1. Señales para estar alerta - visualización
2. Conocer tus derechos
3. Identificar agresiones
4. Errores más habituales
5. Valoración del riesgo
6. Medidas de autoprotección
7. Protocolo para incrementar la seguridad personal
8. Superación del miedo, incrementar la autoestima y autocontrol
9. Utilización objetos personales
10. Saber dónde encontrar ayuda

Se resumen en tres

1. Prevención- Formación
2. Corrección - Eliminación situaciones
3. Actuación- Protocolo Autoprotección

NO TE LO PIERDAS ¡TE ESPERAMOS!