



Liefde, A. C., Lilia Martínez y Ana Zarina Palafox convocan a las mujeres decimistas a participar con sus trabajos en la integración del libro:

## **Un Canto de Armonía... reflexiones para una vida sin violencia**

dentro del marco de la

### **Campaña mundial 16 días de activismo contra la violencia a las mujeres**

#### **Bases:**

1. Cada autora podrá participar con un máximo de 5 composiciones, todas con estrofas decimales. Las estrofas podrán ser décimas hexasilábicas, octasilábicas, decasilábicas, endecasilábicas, dodecasilábicas o alejandrinas. Los ejemplos de las diferentes métricas pueden consultarse en el **Anexo I**.
2. Cada composición podrá ser:  
*Glosa de cuarteta obligada, desarrollada en 4 estrofas.*  
*Una o dos glosas de cuarteta obligada, desarrolladas en 2 estrofas cada una.*  
*Hasta 4 estrofas de un mismo pie forzado.*  
*Hasta 4 estrofas libres independientes, o desarrollando un solo tema.*  
Los pies forzados y las cuartetas podrán ser los sugeridos en el **Anexo II**, o podrán ser seleccionados por la autora que, en este caso, los deberá de señalar con cursivas, e indicar la autoría de los mismos.
3. Los trabajos girarán en torno a los temas desarrollados en el **Anexo III**, y serán de tipo asertivo. En el **Anexo IV** se encuentra información sobre los acuerdos nacionales e internacionales al respecto.
4. El libro constará de un máximo de 50 trabajos. El comité de selección estará formado por especialistas en el tema de prevención de la violencia y Derechos Humanos de las Mujeres, y elegirá los trabajos capaces de despertar la necesidad y la capacidad de diseñar una vida sin violencia, con equidad de género e igualdad entre mujeres y hombres.
5. Las autoras, en el momento en que envían sus trabajos, están dando la autorización para que éstos puedan ser publicados e interpretados en diversos eventos relacionados con el tema, siempre dando el crédito de autoría correspondiente.
6. Las autoras de los trabajos seleccionados tendrán la disponibilidad para realizar adecuaciones, de común acuerdo con la compiladora.

**Libertad, Igualdad, Equidad, Fraternidad, Democracia y Educación**

[www.myspace.com/colectivoartesoial](http://www.myspace.com/colectivoartesoial)

Dr. Atl 78, Col. Santa María la Ribera, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06400, México, D.F.

Tel. 5541 0820 Fax. 2630 2368



7. Cada autora recibirá dos ejemplares del libro ya impreso, por cada trabajo que resulte seleccionado. Estos le serán enviados por correo certificado a su domicilio.
8. Los trabajos deben ser enviados a los correos electrónicos [contralaviolencia@yahoo.com](mailto:contralaviolencia@yahoo.com) y [anazarina2000@yahoo.com.mx](mailto:anazarina2000@yahoo.com.mx), en archivos adjuntos de Word (.doc), sólo texto (.txt), Rich Text File (.rtf) o bien incluidos en el cuerpo del mensaje.  
El asunto del mensaje deberá ser "Un Canto de Armonía", y en el cuerpo del mensaje deberán indicar:  
*Nombre completo*  
*Lugar de nacimiento o residencia*  
*Dirección postal y teléfono con clave LADA*  
Las autoras recibirán acuse de recibo por la misma vía y, en caso de que alguno de sus trabajos sea seleccionado, su dirección electrónica será usada como vía de contacto para notificarle y, en caso de ser necesario, proponer las adecuaciones.
9. La fecha límite para envío de los trabajos será el viernes 10 de septiembre, a las 11:59 p. m.

**Únete para poner fin a la violencia contra las mujeres**  
**Comprométete – Actúa – Exige**  
**¡Podemos acabar con la violencia!**



## ANEXO I, ejemplos de métricas permitidas.

### **Décima hexasilábica (6 sílabas):**

Libro de mujeres  
contra la violencia  
tiene como esencia  
generar quereres.  
Escribe si quieres  
ver cambiar el mundo.  
¡Dile un NO rotundo  
a la inequidad,  
toma por verdad  
el amor profundo!

### **Décima octosilábica (8 sílabas):**

Es un libro de mujeres  
que están contra la violencia,  
que se muestran en su esencia  
generando los quereres.  
Puedes escribir si quieres  
para ver cambiar el mundo.  
¡Muestranos tu NO rotundo  
a toda la inequidad  
mientras tomas por verdad  
el amor que es más profundo!

### **Décima decasilábica (10 sílabas):**

Un libro hecho por las mujeres  
que están en contra de la violencia,  
aquí nos muestran la fina esencia  
con que generan tantos quereres.  
Te digo hermana: escribe si quieres  
ver cómo un día cambiará el mundo.  
¡Quiero que muestres tu NO rotundo  
para acabar con la inequidad,  
juntas tomemos como verdad  
cómo el amor es lo más profundo!

### **Décima endecasilábica (11 sílabas):**

Este es un libro hecho por mujeres  
que saben estar contra la violencia,  
pretende aquí mostrar la fina esencia  
que puede generar finos quereres.  
Aquí tú podrás escribir si quieres  
un día poder ver cambiar el mundo.  
¡Aquí tú expresarás un NO rotundo  
que tiende a deshacer la inequidad,  
para juntas tomar como verdad  
la vida plena de un amor profundo!

### **Décima dodecasilábica (12 sílabas):**

Este libro hoy es hecho por las mujeres,  
se manifiesta en contra de la violencia  
y juntas manifiestan la fina esencia  
de sus voces y almas, que son quereres.  
Va la convocatoria, por si la quieres  
y con tus manos puedes cambiar el mundo  
porque aquí más de una da un NO rotundo  
y no permite nunca la inequidad  
pues todas ellas toman como verdad  
el tibio y dulce amor, que es el más profundo.

### **Décima alejandrina (14 sílabas):**

Yo te presento un libro hecho por las mujeres  
que, juntas, hoy se enlazan y es contra la violencia,  
tomadas de la mano muestran la fina esencia  
y ponen voces y almas para nutrir quereres.  
Va la convocatoria; has de escribir, si quieres  
ver con tus propios ojos como cambiará el mundo.  
¡Todas expresaremos este NO, tan rotundo  
y así aniquilaremos cualquier inequidad,  
en un tiempo podremos tomar como verdad  
el colmar nuestra vida con un amor profundo!



## **ANEXO II, cuartetas obligadas y pies forzados.**

### **Hexasílabas:**

Linda convivencia.

Viene la igualdad.

### **Octasílabas:**

Salir de la situación  
que nos causa desconfianza  
con un canto de esperanza  
que nazca del corazón.

En el campo familiar,  
el tema de la violencia  
siempre lo hemos de evitar,  
el amor es nuestra herencia.

No es de decir ojalá  
ni de que lo busquen otras,  
si construimos nosotras,  
el futuro llegará.

### **Decasílabo:**

Quien bien te quiere te habrá de amar.

### **Endecasílabo:**

El mundo debe estar en armonía.

### **Alejandrino:**

Todo humano merece un trato cariñoso.



### **ANEXO III, temas a desarrollar.**

La violencia a las mujeres es un problema que muchas veces no se hace visible, ya que está muy arraigado en las relaciones humanas, ya sea social o de pareja.

Hoy por hoy, muchas mujeres ganan menos salario que los hombres por realizar el mismo trabajo, hay lugares en donde aún no se les permite a las mujeres el votar o ser votadas en elecciones populares, en algunas familias a las hijas no se les envía a la escuela, los medios de comunicación siguen exhibiendo la figura de las mujeres, y se les sigue culpando si hay una agresión sexual hacia ellas, en las familias se sigue viendo la violencia como una forma normal de relacionarse.

Muchos son los casos en los que se discrimina a las mujeres, y esta discriminación y violencia son un obstáculo para el desarrollo de los pueblos.

**MITOS DE LA VIOLENCIA EN LAS PAREJAS.** Desde hace muchos años, han existido algunos mitos respecto a la violencia contra las mujeres, como los siguientes:

- “*Sólo en las familias con problemas hay violencia*”.
- “*La violencia dentro de la casa es un asunto privado, nadie se tiene que meter*”.
- “*Es mejor aguantar la violencia, pues una separación afecta más a los hijos*”.
- “*Las mujeres no ponen fin a la violencia familiar porque les gusta sufrirla*”.
- “*Quien bien te quiere te hará llorar*”.
- “*Ella se lo merece, no me hace caso*”.

Estos mitos **culpabilizan a la mujer** por no cumplir con sus obligaciones y desobedecer al marido; **naturalizan la violencia** "bueno eso así era con mi abuela, con mi madre, mis tías, y si no te pega es que no te quiere"; **impiden a las mujeres salir de la situación** porque “es el padre de mis hijos”, “él va a cambiar”; “es mi cruz”.

Otro elemento que hace difícil y grave la violencia contra las mujeres es el **CÍRCULO DEL MALTRATO**. Estudios realizados por la Dra. Walker (1979) observaron conductas que se presentan de manera cíclica y repetitiva en la mayoría de las relaciones abusivas. Este círculo está compuesto por tres fases: la tensión, el episodio de violencia y la luna de miel.

La **fase de tensión** se caracteriza por las tensiones que se presentan por los problemas cotidianos y se manifiesta con agresiones pasivas. En principio, la mujer intenta calmar, complacer, o no hacer aquello que pueda molestar. Por ejemplo: no usar la ropa que él no quiere o no visitar a su familia, o preparar la comida que más le gusta, de esta forma cree que puede controlar la agresión.

Estas tensiones van en aumento y dan paso a la **fase de agresión**, que puede comenzar con gritos insultos, humillaciones, prohibiciones y llegar a los abusos físicos y sexuales.



Después aparece la *fase de luna de miel*, en la cual el agresor pide perdón, aparenta sentimientos de culpa, intenta reparar el daño y demuestra su arrepentimiento con regalos, paseos y “buenas acciones”, con falsas promesas de que no volverá a pasar y que va a cambiar. Esta fase es de mucho riesgo por que las mujeres creen en esas promesas y, de esta manera, se quedan atrapadas en la relación. Sin embargo, el maltrato es más intenso y frecuente, y la etapa de luna de miel cada vez más corta, las promesas de cambio se rompen y comienza la fase de tensión nuevamente. Cuando la etapa de luna de miel desaparece o disminuye, es cuando algunas mujeres reconocen que tienen un problema e intentan buscar ayuda.

Si las mujeres temen por su seguridad física y la de sus hijos, pueden acudir a las diferentes instituciones u organizaciones a solicitar apoyo psicológico, médico, jurídico, etc. Lo más importante es valorar el riesgo para la vida y la salud de las personas que se encuentran sufriendo maltrato.

**CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA.** Entre las consecuencias de la violencia contra las mujeres, se puede mencionar lo siguiente:

- En la ciudad de México, la pérdida de años de vida saludable (AVISA) debido a la violencia, ocupa el tercer lugar después de la diabetes mellitus y de los problemas de parto.
- Efectos directos en su vida, pero también en la familia, en su trabajo, en su comunidad.
- Incremento del tabaquismo, el abuso de alcohol y otras drogas.
- Ausentismo en el trabajo por el daño físico y/o emocional.
- Disminución en la capacidad de tener control y poder sobre su propia vida, sus proyectos y sus sueños.
- Baja estima y autonomía emocional. El estado de confusión, miedo, soledad, lleva a las mujeres a la depresión, aislamiento; falta de amor, esperanza, seguridad y confianza en sí misma.
- Las hijas y los hijos aprenden que la violencia es “natural” en la familia y es probable que la reproduzcan en la edad adulta e incluso desde el noviazgo.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- Comer mucho o dejar de alimentarse.

**La magnitud del problema es muy grande a nivel personal, familiar y social, por ello la base para prevenir y terminar con la violencia, es el respeto a los DERECHOS HUMANOS de las mujeres y la construcción de la EQUIDAD ENTRE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES. La finalidad de los derechos humanos es proteger la vida, la libertad, la justicia, la igualdad, la dignidad, la integralidad, el bienestar la seguridad jurídica y la participación política de la persona frente a la autoridad.**



Las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos, sin embargo no siempre se ha reconocido así y aún cuando nuestra Constitución Política, en su Artículo 4º dice “El varón y la mujer son iguales ante la ley”, todavía existen grandes diferencias que marginan a las mujeres y limitan su desarrollo.

Para la promoción y cuidado de la salud sexual y reproductiva, se definen los derechos sexuales y reproductivos, teniendo como base: la vida humana, la dignidad, el libre desarrollo de la personalidad, la diversidad, el desarrollo de las personas y los pueblos.

Información complementaria en [www.myspace.com/colectivoart-social](http://www.myspace.com/colectivoart-social)



## **ANEXO IV, acuerdos nacionales e internacionales.**

***La Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW).*** Realizada en 1979, firmada por México en 1980 y ratificada en 1981. Define la *violencia de género*, como “La violencia dirigida contra la mujer porque es mujer o porque la afecta en forma desproporcionada” es uno de los problemas de desarrollo y derechos humanos más graves que enfrentan los países de América Latina y el Caribe.

En este sentido, se hace énfasis en que la violencia se basa en la discriminación hacia las mujeres, por lo que la Convención antes mencionada, define “*Discriminación contra la mujer*”, como “Toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.

En 1996, la 45° Asamblea Mundial de Salud, declaró a la violencia como un creciente problema de salud pública en el mundo (Organización Mundial de la Salud).

***La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, “Convención de Belém Do Pará”*** Organización de Estados Americanos (1994). Firmada por México en 1994 y ratificada en 1996. Define “La violencia contra la mujer es cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado”.

Lo anterior ubica a las mujeres en un desequilibrio y abuso de poder. Las creencias y valores acerca de las mujeres y de los hombres han establecido que el sexo masculino es superior por naturaleza, y les da el derecho de dirigir la conducta de “su mujer”. La familia, la escuela, los medios de comunicación, la iglesia, sientan las bases para el desequilibrio de poder entre los géneros. La **relación de abuso** es aquella forma de interacción que incluye conductas que ocasionan daño físico y/o psicológico. Este desequilibrio de poder está basado en el género y la edad.

**La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2006)**, reportó “de las mujeres de 15 años y más corresidentes con su cónyuge, 35.4% reportó haber sufrido violencia emocional por parte de su pareja durante los 12 meses previos al momento de la encuesta; 27.3% de las mujeres señaló haber sufrido violencia económica, 9.3% fue víctima de violencia física y 7.8% fue víctima de violencia sexual.”<sup>1</sup> Esta Encuesta destacó que 67 de cada 100 mujeres de 15 años y más, han padecido algún incidente de violencia (de pareja, comunitaria, laboral, familiar o docente) a lo largo de su vida.

---

<sup>1</sup> Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2006)





En nuestro país, la Primera Encuesta Nacional Sobre Discriminación en México, mayo 2005, se reportó que “La desvalorización del trabajo de las mujeres conduce muchas veces a pensar que el trabajo de cuidados o del hogar no implica mayores esfuerzos y que pueden realizarlos personas con menores capacidades. Así parecen indicarlo las opiniones en torno a la ideas de que en “general las mujeres tienen menos capacidad que los hombres para tener cargos importantes en el trabajo”. Así contestó 25.7% de los hombres y 17.8% de las mujeres.<sup>2</sup>

La Encuesta Nacional entre usuarios de Servicios de Salud 2003 revela que el 36.7% de las mujeres ha vivido algún tipo de agresión, de las cuales el 90% sufre violencia psicológica, 44.7% física y 32.1% sexual. Quienes más la padecen tienen entre 31 y 45 años de edad y menor escolaridad.

---

<sup>2</sup> Primera Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, Mayo 2005.