

**"El documento original
presenta imagenes en mal
estado"**

Índice

Presentación.....	3
¿Cómo estás? ¿Cómo te sentís?..	4
El “Mitch” fue violento, y desgraciadamente los hombres siguen siéndolo.....	12
Cómo prevenir la violencia en tiempos de desastres?.....	20
Tenemos que actuar pensando en el futuro.....	24

Presentación

Después del paso devastador del huracán Mitch, la mujer amiga, la compañera, la líder, la estudiante, la madre, todas!, hemos desbordado generosas energías en el centro de mujeres, en la organización, en la empresa, para hacerle frente a la emergencia. En los refugios, ellas limpiando, haciendo la comida, organizando, haciendo todo para que las cosas funcionen. En la casa las mujeres están intentando proveer lo básico, y se preocupan de que sus familias estén censadas.

Ellas y nosotras que vemos el mundo de forma distinta a los hombres, tenemos que demandar espacios de participación en las mesas de trabajo donde la comunidad construye y acuerda los proyectos y planes para la reconstrucción. ¿Quien si no las mujeres podemos ver por los intereses de las mujeres?

Con este suplemento queremos dar a las lectoras de *La Boletina* información que ayuda a hacer más visible las necesidades de las mujeres ante el desastre, al integrar una análisis de género a las acciones y en los programas de rehabilitación y reconstrucción del país.

También les presentamos un artículo que brinda algunas pistas para sobrellevar las crisis que causa en hombres y mujeres, el desastre, así como algunas recomendaciones para ayudar a los hombres a prevenir y evitar la violencia en la casa.



¿Cómo estás?

¿Cómo te sientes?

Foto: Yolanda Golkotke/Isabel Maun

Después de conocer el desastre que iba dejando el Mitch a su paso por Nicaragua, le pregunté a una amiga cómo se sentía y ella me contestó: "Estoy deprimida, todo me cuesta mucho. No quiero moverme, le grito a todo el mundo, cualquier cosa que me digan me duele. Estoy desalentada, desmoralizada, me siento derrotada. Me duele la cabeza; en la noche no puedo dormir y si logro agarrar un poquito de sueño al rato estoy despierta para no poder volver a pegar los ojos. Es horrible, siento que envejecí diez años".

Y no es para menos, un huracán pasó y se llevó mucho... tal vez demasiadas cosas de nuestra vida. Hay motivos de sobra para estar triste, agobiada, cansada, frustrada, enojada, furiosa. Nada de lo que pasó fue justo, pero lamentablemente sucedió.

Con la intención de animarnos, de que pensemos un poquito en nosotras mismas, de tener ideas que puedan servirnos, para no sentirnos solas y para darnos cuenta que no nos estamos volviendo locas, escribimos esto.

Te invitamos a leer este artículo que te ofrece recomendaciones para reponernos emocionalmente, porque todas las personas tenemos en nuestro interior muchos recursos para sobrevivir y para salir adelante en situaciones difíciles.

¡No hay recetas, pero sí podemos actuar!

Todo esto es muy difícil y nadie puede dar recetas. Pero con todo el sufrimiento y los daños, las personas sobrevivientes tenemos algo valioso: ¡estamos vivos y vivas! Tenemos muchos días por delante para hacer

cosas que nos ayuden a reconstruir el futuro. Tenemos la capacidad de decir: "voy a superarme por mí y por las personas que quiero".



Foto: Julieta Bordaña

¡Tenés recursos preciosos para este momento difícil!

Cuando estamos tristes y adoloridas pensamos que no tenemos nada o que lo que tenemos no sirve para nada. Sin embargo, todas las personas tenemos recursos que no tienen que ver con dinero o con recursos materiales. Hay gente alrededor que también está sufriendo y que pueden ayudarnos, así como nosotras podemos ser de mucha ayuda para ellos.

Si nos tomamos el tiempo, podemos reconocer nuestros recursos: Por ejemplo tenemos capacidad para comprender; para hablar;



Foto Yolanda Goikotkea/Isabel Maunarnz

para acercarnos a otras personas; para pensar y enrumbar nuestra mente; para mirar a nuestro alrededor y ver cómo sufren otras personas que también son queridas por nosotras. También tenemos la capacidad de planear, de ordenar cosas; de elegir a alguien con quien compartir. Todo esto y más son recursos que están dentro de nosotras, sólo tenemos que usarlos, dejarlos salir.

Entonces, ¿qué puedo hacer?

Lo primero que tenemos que hacer es reconocer por qué nos sentimos así. Tenemos que reconocer todo lo que perdimos y el gran daño que eso nos causó: hagamos una lista de las mayores pérdidas que tuvimos y démonos permiso para llorar por cada una de ellas, para estar triste y para decirnos que lloramos porque perdimos algo o alguien que queríamos mucho. No se vale esconder el dolor que sentimos ante los y las niñas, porque lo sienten y es mejor si aprenden que es normal sentir dolor y tristeza cuando se pierde algo querido.

Con el dolor también hay otros sentimientos cruzados: miedo, rabia, culpa, desolación. Es normal tener estos sentimientos y lo único que podemos hacer es darnos permiso para sentirlos.



Es importante decirnos: voy a buscar la amistad de otra persona que sufre como yo y voy a pedirle que compartamos nuestro dolor.

Después de perder todo lo que perdimos con el huracán, el dolor es nuestro punto de partida para arrancar de nuevo. Por eso es importante sentir que estamos con rabia, arrechas, sin dejar que ese sentimiento se descargue sobre otras personas o hacia nosotras mismas causándonos daños o torturándonos. Si nos permitimos sentirlos poco a poco nos vamos a dar cuenta que no duran toda la vida.

Cuando estamos tristes no queremos hacer nada para cambiar las cosas. Es importante decirnos: voy a buscar la amistad de otra persona que sufre como yo y voy a pedirle que compartamos nuestro dolor. Con esa persona podemos compartir llanto; podemos hacer una lista de lo que

perdimos; reconocer que si nos duele es porque tenemos la capacidad de amar, y si podemos amar a otras personas también podemos amarnos nosotras mismas.

Si vemos a nuestro alrededor, veremos muchas caras tristes, muchas ojeras de desvelo, mucho descuido personal. Buscá a las personas con las que querés compartir tu dolor y vas a darte cuenta que compartiendo por aquí y compartiendo por allá el amor se mantiene y el dolor se suaviza. Compartí con esa persona o personas lo que perdiste, tu capacidad de amar y tu capacidad de sentir, tu capacidad de sobrevivir y todo lo positivo que has hecho y que has tenido en tu vida. Además hacéte una lista de todo esto.

A la par de todo lo positivo que tenés también está todo lo negativo que has hecho, pues ninguna persona es perfecta. Date el tiempo de sentir tus pérdidas y no te torturés diciendo: si hubiera hecho; si le hubiera dicho; si yo hubiera sido. En la vida no hay "hubiera" solo hay lo que hacemos, lo que decimos y lo que no hicimos en el pasado, hecho está, no hay vuelta. Es en el HOY que podés actuar y para empezar podés compartir con alguien cómo has ido mejorando desde el primer día de la horrible tragedia hasta ahora.

Tenés derecho a estar furiosa: ¡Expresálo!

Si tu mayor sentimiento es de rabia, es una señal de que no tomaste algo en cuenta, hay algo importante que te humilla, hay algo que no está bien; hay algo que te lastima. Si esto está ocurriendo es peligroso callar. Tenés derecho a estar furiosa, arreacha por todo lo sucedido, por tus pérdidas y por lo que no tenés y no vas a tener. Expresálo, decílo: estoy furiosa porque esto y lo otro me ha pasado. Es legítimo que las mujeres sintamos furia y lo digamos para que la gente sepa que tenemos estos sentimientos adentro de nosotras y que eso no significa descargar la furia contra personas que no tienen la culpa. Es importante que hagás una lista de las cosas por las que estás furiosa.

Con esa lista vas a poder ir dando pasos que te lleven a arreglar las cosas con el tiempo.

Buscá como descansar, trabajar es positivo, pero también hay que descansar. Planeá cómo, entre tarea y tarea, vas a dejarte tiempo para descansar. Cuando dormimos recuperamos las energías que gastamos con las preocupaciones.

Sabés que hay un montón de decisiones que tomar para seguir adelante. Y una de las cosas que más angustia, es tener todo eso como una gran carga en la cabeza. Hacé una lista



Foto: Raoul Hausmann

de decisiones pendientes. ¿Cuáles son tuyas y cuáles les corresponden a otras personas? ¿Cuáles tienen que tomarse ya y cuáles pueden esperar?

Reconocé que sos humana, que tenés límites, que necesitás protección. Ser fuerte y valiente no es hacer como que no se necesita a nadie. Ser fuerte es reconocer las propias debilidades, los dolores internos y pedir protección. Es decir a las personas queridas: necesito tu apoyo emocional y tu protección porque me siento débil y adolorida.

Si has pensado en matarte, debés tener claro que cuando alguien quiere morir siempre tiene un motivo, una razón y hay que tenerla bien clarita en la mente para analizar si vale la pena. Después de una tragedia, muchas personas quieren morirse para no sufrir más. Si vos reflexionás sobre esto te vas a dar cuenta que matarse para no sufrir es como si alguien quisiera cortarse la cabeza porque le duele. Sufrir es parte de tener vida y si sufrís ahora es porque algo horrible te ha sucedido. Es normal sufrir ahora pero debés tener seguridad que el dolor no dura toda la vida.

Pensá en esto: Tenés razones para no querer seguir viviendo, pero también hay razones para querer seguir viviendo. Hacé una lista de las razones por las que vale la pena seguir viviendo



Foto: Yolanda Goikolkea/Isabel Maunarriz

el día de hoy. Y si tenés miedo de que tus pensamientos sean más fuertes y que te lleven a hacerte daño, buscá apoyo para tener ayuda profesional y decilo claramente pues no tenés que avergonzarte de esos sentimientos que son comunes después de una tragedia tan grande.

Si con esta tragedia te sentís débil, vulnerable, temerosa, insegura, sé muy tierna y comprensiva con vos misma. Si una persona muy querida y cercana estuviera en esa situación vos la cuidarías ¿verdad?

Entonces hacé lo mismo con vos: tratáte con cariño, evitá regañarte, negar tu dolor. Aceptá ayuda de otras personas.

El huracán no fue un castigo...

Usá tu comprensión para no culparte por lo que hiciste o por lo que no hiciste. El huracán no fue un castigo para vos ni para tu familia. Fue un acto de la naturaleza y causó mucho sufrimiento a muchas personas. Si crees que fue un castigo de Dios tenés que saber que para las personas creyentes Dios es amor y no, venganza o daño. Los daños de la naturaleza no vienen de Dios. Posiblemente el huracán hizo tanto daño por el despale, por tener la casa a la orilla del río, pero esto son otras causas y no hay que responsabilizar a Dios de estas cosas.

A lo mejor estás pensando "yo debí haber muerto y no él"; o "porqué no les dije que nos fuéramos, porqué no los saqué?", ¿Por qué no morí yo?". Hacé una lista de las cosas que te hacen sentir más culpable y analizálas al mismo tiempo que te preguntás: ¿Podés volver al pasado para hacer distinto las cosas? ¿Podés recuperar lo que perdiste culpándote

y sufriendo? No, ¿verdad? Si te sentís culpable a lo mejor lo único que podés hacer es decirle a las personas que "fallaste" por no haber adivinado la tragedia que iba a venir. O tal vez podés pedirles perdón por no haberte puesto en su lugar. Nada más podés hacer.

Usá tu comprensión para darte cuenta que estar reviviendo el pasado es muy doloroso y no te lleva a ninguna parte. Claro que es muy difícil dejar de pensar de un día para otro en lo que nos pasó, pero no es imposible parar de recordar si te ponés a pensar en cuánta energía y cuánto tiempo estás invirtiendo en lo que ya no está. Pensá que podés tomar la decisión de invertir esa energía y ese tiempo en tu vida y en la de las personas sobrevivientes. Vos lo necesitás y ellos y ellas lo necesitan.

Usá tu comprensión para darte cuenta que pensar en vos y en otras personas que están vivas no quiere decir olvidar a los que se fueron. Todo lo lindo que vos viviste con tus seres queridos nadie te lo quita: está ahí en vos misma y esto vale la pena ser recordado. Los recuerdos del pasado no tienen que ser dolorosos y ayudan a recuperarte si te dan energías para vivir de esa misma manera linda y cariñosa



Foto Celeste González

con otras personas que están ahí a tu lado necesitándote.

Usá tu mente para ver qué cosas nuevas podés aprender y podés poner en práctica hoy, no para mañana, sino ya para hoy mismo: con cada miembro o miembra de tu familia para darles el apoyo que necesitan y también para que te den el apoyo que vos necesitás.

Usá tus ojos para mirar a tu alrededor: ¿a qué persona quisieras proponerle hacer cosas juntas o juntos? Con estas personas podés comenzar a ver qué cosas quisieran hacer para mejorar su vida. Intentálo y date la oportunidad de aprender de nuevo a pensar en el futuro. La vida es solamente lo que hoy hacemos para relacionarnos, para tener, para dar.

¿Estás dispuesta?

Puede ser que todo esto sea difícil y que tengás que hacer cambios en tu vida. Por ejemplo, planear lo que vas a hacer, sabiendo que van venir momento de desaliento y tristeza y que vas a tener que sobreponerte. Podés hacer un trato con alguien de tu familia, una amiga o una vecina, de que si una se siente triste vaya a pedirle ayuda a la otra, pero tiene que ser un trato basado en la sinceridad, no se vale tener pena por sentirte mal.

Sabemos que todo esto es muy complejo y muy difícil, pero juntándonos y siendo solidarias podemos salir adelante. Volver a la normalidad después de una tragedia no es fácil y necesitamos ayuda. Mujeres y hombres podemos ayudarnos usando los recursos que tenemos para comprender, para tener paciencia, para proteger a quienes están sufriendo, para compartir trabajos, para no causar más cargas o dolores.

Confiamos que estas páginas las vas a leer con una vecina y que despacio y poco a poco vas a sacarle lo mejor para vos, para tu vecina, para tus niñas y niños. Lo mejor para seguir viviendo con más cariño para vos misma y para las personas que están con vos.

*Con todo nuestro cariño
desde Puntos de Encuentro.*



Foto: Margarita Montesalegre, cortesía UNAG

***El "Mitch" fue violento,
y desgraciadamente
los hombres siguen siéndolo***

Foto: Helmut Lang
Portrait, ca. 1990

La violencia doméstica y sexual ha aumentado a partir del huracán

Es poco comentado el hecho que la violencia doméstica y sexual ha aumentado a partir de la pasada del "Mitch". Hemos recibido información, de varios centros de mujeres en los lugares afectados, que en estas últimas semanas, han atendido muchos más casos de violencia hacia mujeres, niñas y niños.

Con el paso del huracán, en los centros se ha duplicado la cantidad de mujeres que llegan buscando apoyo para resolver situaciones de violencia, además de los reportes de violencia y abuso sexual dentro de los mismos refugios.

Se supone que en una crisis como la del Mitch, las familias deberían de estar unidas, trabajando juntos para enfrentar y superar las dificultades provocadas por el desastre. Se supone, además, que en estos momentos, lo que más se necesita es la solidaridad entre las personas.

Pero estudios hechos en otros países donde ha habido desastres naturales

demuestran que lo que está pasando en Nicaragua es común: la violencia doméstica tiende a aumentar a raíz de un desastre. Aumentan las llamadas y llegadas a los centros de apoyo a mujeres abusadas, hasta por un año después del desastre. Y también llegan mas mujeres golpeadas a las salas de emergencias de los hospitales.

Es triste imaginar a una mujer que ha perdido su casa, sus pertenencias, su huerto... tratando de resolver las necesidades inmediatas de su familia, desde el plato de comida hasta medicinas para las enfermedades... y que encima de todo esto, está siendo golpeada, maltratada y violentada por su compañero o marido. Es triste imaginar a una niña o un niño que ha perdido todo, que no sólo percibe y siente toda la tensión de la situación de crisis, sino también está recibiendo golpes, humillaciones, malos tratos...



¿Por qué aumenta la violencia y el abuso en situaciones de emergencia?

Las grandes pérdidas de viviendas, pertenencias personales y seres queridos, provocan mucha tensión. Las familias quedan con muchas dudas sobre su futuro. Todo lo que era difícil antes del Mitch, ahora parece casi imposible. Esto afecta las relaciones familiares, y muchas veces, en lugar de ser solidarios y de hacer las cosas entre todos, comienzan a pelear.



Foto: Mam Mcurdy

Doña Isidra, Partera, Los Mojados, San Francisco Libre

Generalmente, las mujeres siempre buscan cómo resolver los problemas inmediatos: comida, agua, salud, cuidado de las niñas y los niños. Y los hombres de repente se sienten incapaces de cumplir con su papel de "proveedor" y "protector" de la familia. Y ¿qué pasa entonces? Que se quitan la rabia, furia y frustración, agrediendo a su compañera o a sus hijas e hijos, porque ve reflejado en ellos la evidencia más clara de su impotencia. También, muchos hombres comienzan a beber más licor que lo normal, y esto también influye en su comportamiento violento.



Las mujeres que antes sufrían violencia, ahora están aún más vulnerables

Las mujeres que sufrían violencia antes del desastre, están ahora aún más vulnerables. Si una mujer vivía aislada, con autoestima baja,

con poca independencia, con mala salud física y mental, ahora su situación es mucho peor.



En estudios realizados, se ha visto que en los primeros momentos de una emergencia como "Mitch", la destrucción y las necesidades del momento consumen toda la atención de la gente. Puede ser que la violencia se alivie. Incluso, al principio los lazos familiares pueden fortalecerse y toda la familia se ayuda entre sí.

Pero esto no dilata. Los estudios muestran que pronto la violencia del pasado vuelve y hasta aumenta y se agudiza. Es probable que si la mujer había pensado alguna vez en buscar ayuda en una situación de violencia, ahora es más difícil movilizarse a un centro por problemas de transporte y por los malos caminos, es más difícil "escaparse" del hombre para ir a buscar ayuda, etc.

En fin, una mujer que se sentía aislada antes, puede sentirse ahora aún más aislada. Si alguna vez pensó irse de la casa para donde algún familiar o una amiga, ahora tal vez esa casa ni existe. Si antes tenía un huerto en el patio o una pulpería que le daba un poco de independencia económica para poder pensar posibilidades de salida, ahora ya no la

tiene. Se han reportado casos donde una mujer que había dejado un hombre violento regresó con él después del desastre porque sentía que no tenía otra alternativa.



El riesgo de volver al silencio

Otra situación que pasa a menudo es que las mujeres callamos sobre nuestras situaciones personales cuando hay una situación de emergencia nacional. Sentimos —mejor dicho, *nos hacen sentir*— que este tipo de problema o situación de violencia, es “poco” en comparación a lo que está sufriendo el resto.

Pero aunque está claro que un tipo de sufrimiento no sustituye, ni borra, ni alivia a otro tipo de sufrimiento, existe el enorme riesgo que en vez de romper el



silencio sobre la violencia que sufren las mujeres, volvamos a él.

Aún cuando la cantidad de mujeres violentadas que han llegado a los centros se ha duplicado, es probable que muchísimas mujeres estén aguantando violencia, en silencio, y solas porque no se atreven a hablar ni buscar ayuda.

¿Qué pasa cuando la violencia queda invisible?

En el momento de un desastre, mucha gente puede “olvidarse” de la violencia doméstica y sexual, poniendo su atención a otros problemas. Ni el Gobierno ni la mayoría de los organismos de apoyo toman en cuenta el aumento en la violencia a la hora de enviar ayuda y personal especializada.



Foto: Manuel Fandiño

Mientras la violencia es vista como un problema de "todos los días", los comités de emergencia priorizan la comida, la medicina, la ropa y un techo como las cosas más urgentes por resolver. Claro que todo esto es urgente, pero si hablan de "alivio" para las víctimas del huracán, también tienen que pensar en las mujeres, niñas y niños víctimas

del huracán y de la violencia en manos de sus compañeros, padres u otros familiares.

Incluso existe el peligro después de un desastre natural que algunas agencias financiadoras de organizaciones de mujeres, decidan suspender los fondos



Damnificadas esperando comida, Matagalpa.

Foto: Manuel Fandiño

para su funcionamiento y los orienten como "ayuda de emergencia para las víctimas del desastre", sin tener en cuenta que las víctimas también son mujeres, niños y niñas que están siendo golpeadas y violentadas.

También es común que a la hora de repartir la ayuda y los recursos para la reconstrucción, éstos sean entregados al que consideran "el jefe de la familia", o sea, al hombre. El resultado es que la mujer que vive una situación de violencia queda aún más dependiente del hombre, con menos posibilidades de salir de su situación.





Y cuando pensamos en la reconstrucción de casas, las organizaciones de mujeres podemos proponer la construcción de casas para mujeres que quieren salir de sus situaciones de violencia, para que tengan la posibilidad de tener casa propia, aparte de la casa del hombre.

Nuevas oportunidades

En medio de la tragedia, podemos encontrar cosas positivas. Si analizamos bien la situación, podremos detectar oportunidades para reconstruir nuestras vidas, incluso que sea mejor que antes.

Por ejemplo, es importante que las mujeres reconozcamos y valoremos las múltiples habilidades y capacidades que hemos demostrado durante esta crisis.

Para una mujer que sufre violencia, este reconocimiento de sus propias capacidades le puede servir para aumentar su auto-estima y voluntad de enfrentar su situación de violencia, o bien separarse de un hombre abusivo.

Esto es sólo un ejemplo de muchos. En medio de todas las tareas de reconstrucción, será vital impulsar acciones que toman en cuenta que **vivir sin violencia, también es una necesidad básica y urgente.**

Parte de la información para este artículo fue adaptada del artículo "Mujeres Abusadas en Desastre: Un Estudio de Caso de Género y Vulnerabilidad" (Battered Women in Disaster: A Case Study of Gendered Vulnerability) de Elaine Enarson, presentado en Agosto 1998 en San Francisco en la reunión de la Asociación Americana de Sociología.



... para ser alguien entre el cielo y suelo
y salvarse del odio y sus resabios
nada como el amor y su consuelo.

Mario Benedetti
extracto de "pocas cosas"

Foto: Manuel Fandiño