
TEXTOS

para un 25
de
NOVIEMBRE

Día Internacional para la
Eliminación de la
Violencia contra las
Mujeres

Centros Sociales
Ayuntamiento de Palencia

TEXTOS para un **25 de NOVIEMBRE**

- **Jueves 3 de Diciembre**
- **5 de la tarde**
- **Centro Social San Juanillo
(C/ Infanta Isabel s/n)**

2015



CONFERENCIA MUNDIAL de los DERECHOS HUMANOS de 1993. ONU

Declaración sobre la
Violencia contra la
Mujer en la ONU de
1993.

Artículo 1

Por violencia contra la
Mujer se entiende.

“Todo acto de violencia
basado en la
pertenencia al sexo
femenino que tenga o
pueda tener como
resultado un daño o
sufrimiento físico,
sexual o psicológico
para las mujeres, así
como las amenazas de
tales actos, la coacción
o privación arbitraria de
libertad, tanto si se
produce en la vida
pública como en la
privada

Artículo 48/104

“La violencia contra la mujer es una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, que han conducido a la dominación de la mujer por el hombre, a la discriminación de la mujer y a la interposición de obstáculos contra su pleno desarrollo”

"MUJERES" de EDUARDO GALEANO, Alianza Editorial (Alianza Cien). Madrid, 1995.

La extorsión,
el insulto,
la amenaza,
el coscorrón,
la bofetada,
la paliza,
el azote,
el cuarto oscuro,
la ducha helada,
el ayuno obligatorio,
la comida obligatoria,
la prohibición de salir,
la prohibición de decir lo que se piensa,
la prohibición de decir lo que se siente
y la humillación pública
son alguno de los métodos de penitencia
y tortura tradicionales en la vida familiar.
Para castigo de la desobediencia y escarmiento de la
libertad, la tradición familiar perpetúa una cultura del
terror que humilla a la mujer, enseña a los hijos
a mentir y contagia la peste del miedo.
-Los derechos humanos tendrían que empezar por casa- me
comenta, en Chile, Andrés Domínguez.

Canción

Libre te quiero

de Agustín García Calvo

Libre te quiero,
como arroyo que brinca
de peña en peña.
Pero no mía.
Grande te quiero,
como monte preñado
de primavera.
Pero no mía.
Buena te quiero,
como pan que no sabe
su masa buena.
Pero no mía.
Alta te quiero,
como chopo que en el cielo
se despereza.
Pero no mía.
Blanca te quiero,
como flor de azahares
sobre la tierra.
Pero no mía.
Pero no mía
ni de Dios ni de nadie
ni tuya siquiera.

TERROR NOCTURNO de LOLA SANABRIA. *Microrrelato Ganador del I Premio de microrrelatos*

"Pepe Ortuño" 2011

Cambió la cerradura de la puerta. Consiguió una orden judicial de alejamiento. Pero todas las noches, entra en sus sueños.

REGLAS DE JUEGO PARA LOS HOMBRES QUE QUIERAN AMAR A LAS MUJERES de GIOCONDA BELLI

I

*El hombre que me ame
deberá saber recorrer las cortinas de la piel,
encontrar la profundidad de mis ojos
y conocer lo que anida en mí,
la golondrina transparente de la ternura.*

II

*El hombre que me ame
no querrá poseerme como una mercancía,
ni exhibirme como un trofeo de caza,
sabr  estar a mi lado
con el mismo amor
con que yo estará al lado suyo.*

III

*El amor del hombre que me ame
será fuerte como los árboles de ceibo,
protector y seguro como ellos,
limpio como una mañana de diciembre.*

IV

*El hombre que me ame
no dudar  de mi sonrisa
ni temer  la abundancia de mi pelo,
respetar  la tristeza, el silencio
y con caricias tocar  mi vientre como guitarra
para que brote m sica y alegría
desde el fondo de mi cuerpo.*

V

*El hombre que me ame
podrá encontrar en m i
la hamaca donde descansar
el pesado fardo de sus preocupaciones
la amiga con quien compartir sus íntimos
secretos,
el lago donde flotar
sin miedo de que el ancla del compromiso
le impida volar cuando se le ocurra ser
pájaro.*

VI

*El hombre que me ame
har  poesía con su vida,
construyendo cada día
con la mirada puesta en el futuro.*

VII

*Pero sobre todas las cosas,
el hombre que me ame
deberá amar al pueblo
no como una abstracta palabra
sacada de la manga,
sino como algo real, concreto,
ante quien rendir homenaje con acciones
y dar la vida si es necesario.*

VIII

*El hombre que me ame
reconocerá mi rostro en la trinchera,
rodilla en tierra me amar 
mientras los dos disparamos juntos
contra el enemigo.*

IX

*El amor de mi hombre
no conocer  el miedo a la entrega,
ni temer  descubrirse ante la magia del
enamoramiento
en una plaza llena de multitudes.
Podr  gritar -te quiero- o hacer rótulos en lo
alto de los edificios
proclamando su derecho a sentir
el más hermoso y humano de los
sentimientos.*

X

*El amor de mi hombre
no le huir  a las cocinas,
ni a los pañales del hijo,
será como un viento fresco
llevándose entre nubes de sueño y de
pasado,
las debilidades que, por siglos,
nos mantuvieron separados
como seres de distinta estatura.*

XI

*El amor de mi hombre
no querrá rotularme y etiquetarme,
me dar  aire, espacio,
alimento para crecer y ser mejor,
como una Revolución
que hace de cada día
el comienzo de una nueva victoria.*

SUELTA

Si no trae alegría, SUELTA
Si no te ilumina ni construye, SUELTA
Si permanece pero no crece, SUELTA
Si son más los desencuentros que los encuentros,
SUELTA
Si no acaricia tu ser, SUELTA
Si dice pero no hace, SUELTA
Si intenta cambiarte, SUELTA
Si se impone el "yo", SUELTA
Si no suma a tu vida, SUELTA

DUELE de INMA CHACÓN, "Antología de la herida", Musa a las 9

"Se me ha incrustado
como hielo en la roca
y me rompe desde dentro,
desde el primer beso
hasta la última caricia
convertida en sangre.

Y duele.

Duele cuando me lo arranco.
Cuando tiro de él,
apenas sin fuerzas
con las que levantarme.
Cuando reniego de los pasos que no di,
mientras se filtraba por cada uno de mis huecos
para invadirme en silencio.

No soporto pensar
en los días y en las noches que no corrí,
en los golpes que no esquivé,
en los gritos que se ahogaron
antes del llanto.

Y duele que vuelva a ser agua.
Que las heridas se abran
para expulsar las agujas
con las que me cosía la boca,
esta boca que ahora es sólo mía
y ha aprendido a gritar,
pese a que duele."

Canción

Malo de Bebe

Apareciste una noche fría
con olor a tabaco sucio y a ginebra,
el miedo ya me recorría mientras cruzaba
los deditos tras la puerta.
tu carita de niño guapo se la ha ido
comiendo el tiempo por tus venas
y tu inseguridad machista se refleja
cada día en mis lagrimitas.

Una vez más no, por favor, que estoy cansada
y no puedo con el corazón,
una vez más no, mi amor, por favor,
no grites, que los niños duermen.
Una vez más no, por favor, que estoy cansada
y no puedo con el corazón,
una vez más no, mi amor, por favor,
no grites, que los niños duermen.
Voy a volverme como el fuego,
voy a quemar tu puño de acero,
y del morao de mi mejilla saldrá el valor
pa cobrarme las heridas.

Malo, malo, malo eres,
no se daña a quien se quiere, no;
tonto, tonto, tonto eres,
no te pienses mejor que las mujeres.
Malo, malo, malo eres,
no se daña a quien se quiere, no;
tonto, tonto, tonto eres,
no te pienses mejor que las mujeres.

El día es gris cuando tú estás
y el sol vuelve a salir cuando te vas,
y la penita de mi corazón
yo me la tengo que tragar con el fogón.
mi carita de niña linda
se ha ido envejeciendo en el silencio,
cada vez que me dices puta
se hace tu cerebro más pequeño.

Una vez más no, por favor,...

Malo, malo, malo eres,...

Eres débil y eres malo
y no te pienses mejor que yo ni que nadie,
y ahora yo me fumo un cigarrito
y te echo el humo en el corazoncito porque..

Malo, malo, malo eres, tú,
malo, malo, malo eres, sí,
malo, malo, malo eres, siempre,
malo, malo, malo eres.

MONSTRUO de **DAVID FIGUEROA**, del blog *Relatos en Línea*

Estaba tan preocupada por los monstruos que imaginaba bajo su cama, que no se dio cuenta cuándo el príncipe con el que dormía se convirtió en uno.

SINSABORES de **SANDRA MONTELPARE**, del blog *Ficcionario breve.*

Una mezcla de sangre, aceite y baba se le escapaba por la comisura. Se incorporó con movimientos lentos. Sus ojos incrédulos buscaban una respuesta en la mancha de vino tinto sobre el mantel, la botella hecha añicos contra el zócalo, los restos de loza y comida en su regazo. El miedo le respondió hecho silencio mientras las lágrimas mojaban el papel arrugado de la receta todavía en su mano

ROJO BROMO de **AGUSTÍN MARTÍNEZ VALDERRAMA** del blog *Previsiones meteorológicas de un cangrejo*

Desde que Papá se fue, Mamá ya no se pinta los labios con mercromina

PIGMALIÓN de **ROSANO ALONSO**, del blog *Explorando Lilliput*

Me gusta cambiar sus tarjetas identificativas de fábrica, con esos nombres horribles que eligen los japoneses, por otras con nombres como Trini, Pepa o Paqui. Yo creo que eso ayuda a quererlas porque, aunque son tan reales que hasta lloran, ríen y se enfadan arrugando el ceño, no es lo mismo abrazar a una Scarlett que a una Charo. Me enamoré de la última en cuanto la vi en su embalaje. Es un poco torpe y no hace las cosas como Dios manda, pero yo le voy a enseñar. No hay nada como un buen sopapo para aprender. La he llamado Dolores.

¡YA BASTA! de **ARJONA DELIA**, “Una mujer, un mar en calma”

El dolor desgarró sus entrañas,
el sufrimiento es su compañero,
se olvidó de la palabra amor,
ahora su hogar es un infierno.

El hombre destruyó lo sagrado,
ahoga sus palabras y silencios,
¡Rompe y aniquila hasta sus huesos!
¡Ya basta! ¡Detente! ¡No eres dueño!

Tú ...mujer... limpia ya tus lágrimas,
no más llantos y no más tristezas,

¡Exige el respeto que mereces!
¡Y levanta firme tu cabeza!

Estrecha mi mano, ten coraje,
encontremos un nuevo destino,
donde felicidad sea anclaje,
¡Y libertad sea tu camino!

...de ANA MERCEDES PEREIRA

La red de la ternura se ha extendido ya mujer, sales del miedo a la solidaridad.

El tiempo del silencio fue fecundo, guardaste tus palabras en el fondo de tu ser... y no brotan espontáneas... no se ahogan más

En un canto a la vida dices: BASTA YA

VENGO del AYER de JENNY LONDOÑO, "Reencarnaciones"

Vengo desde el ayer, desde el pasado oscuro,
con las manos atadas por el tiempo,
con la boca sellada desde épocas remotas.
Vengo cargada de dolores antiguos
recogidos por siglos,
arrastrando cadenas largas e indestructibles.
Vengo de lo profundo del pozo del olvido,
con el silencio a cuestas,
con el miedo ancestral que ha corroído mi alma
desde el principio de los tiempos.
Vengo de ser esclava por milenios.
Sometida al deseo de mi raptor en Persia,
esclavizada en Grecia bajo el poder romano,
convertida en vestal en las tierras de Egipto,
ofrecida a los dioses de ritos milenarios,
vendida en el desierto
o canjeada como una mercancía.
Vengo de ser apedreada por adúltera
en las calles de Jerusalén,
por una turba de hipócritas,
pecadores de todas las especies
que clamaban al cielo mi castigo.
He sido mutilada en muchos pueblos
para privar mi cuerpo de placeres
y convertida en animal de carga,
trabajadora y paridora de la especie.
Me han violado sin límite
en todos los rincones del planeta,

sin que cuente mi edad madura o tierna
o importe mi color o mi estatura.
Debí servir ayer a los señores,
prestarme a sus deseos,
entregarme, donarme, destruirme
olvidarme de ser una entre miles.
He sido barragana de un señor de Castilla,
esposa de un marqués
y concubina de un comerciante griego,
prostituta en Bombay y en Filipinas
y siempre ha sido igual mi tratamiento.
De unos y de otros, siempre esclava.
de unos y de otros, dependiente.
Menor de edad en todos los asuntos.
Invisible en la historia más lejana,
olvidada en la historia más reciente.
Yo no tuve la luz del alfabeto
durante largos siglos.
Aboné con mis lágrimas la tierra
que debí cultivar desde mi infancia.
He recorrido el mundo en millares de vidas
que me han sido entregadas una a una
y he conocido a todos los hombres del planeta:
los grandes y pequeños, los bravos y cobardes,
los viles, los honestos, los buenos, los terribles.
Mas casi todos llevan la marca de los tiempos.
Unos manejan vidas como amos y señores,
asfixian, aprisionan, succionan y aniquilan;
otros manejan almas, comercian con ideas,
asustan o seducen, manipulan y oprimen.
Unos cuentan las horas con el filo del hambre
atravesado en medio de la angustia.
Otros viajan desnudos por su propio desierto
y duermen con la muerte en la mitad del día.
Yo los conozco a todos.
Estuve cerca de unos y de otros,
sirviendo cada día, recogiendo migajas,
bajando la cerviz a cada paso, cumpliendo con mi
karma.
He recorrido todos los caminos.
He arañado paredes y ensayado cilicios,
tratando de cumplir con el mandato
de ser como ellos quieren,
mas no lo he conseguido.
Jamás se permitió que yo escogiera
el rumbo de mi vida
y he caminado siempre en una disyuntiva:
ser santa o prostituta.
He conocido el odio de los inquisidores,
que a nombre de la “santa madre Iglesia”
condenaron mi cuerpo a su sevicia
o a las infames llamas de la hoguera.
Me han llamado de múltiples maneras:
bruja, loca, adivina, perversa,
aliada de Satán,
esclava de la carne,

Canción

El Club De Las Mujeres Muertas de Victor Manuel

A las que se rebelan, no se callan
las humildes y las mansas
las que imaginan cosas imposibles,
el derecho a ser felices.

A las que viven solas, pisoteadas
las que ya no esperan nada,
a las desamparadas, olvidadas
a las que caen y se levantan.
Cuántas vidas humilladas
cuántas lágrimas calladas
lo más triste es la tristeza
en el club de las mujeres muertas.

A veces porque miran, porque callan
porque piensan se delatan
a veces porque cuentan, porque lloran
o porque no entienden nada

Hay quien perdona todo a quien las mata
por un beso, una mirada.
Hay quien lo espera todo, de quien aman
y no pierden la esperanza

Cuántas vidas humilladas...
Quemadas, arrastradas por los pelos
torturadas, devastadas
violadas legalmente, apuñaladas
algún juez las mira y pasa.
Dicen que tienen celos y se nublan
que no saben lo que hicieron
y cuando beben dicen no ser ellos
yo soy yo más este infierno
Cuántas vidas humilladas...

seductora, ninfómana,
culpable de los males de la tierra.
Pero seguí viviendo,
arando, cosechando, cosiendo
construyendo, cocinando, tejiendo
curando, protegiendo, pariendo,
criando, amamantando, cuidando
y sobre todo amando.
He poblado la tierra de amos y de esclavos,
de ricos y mendigos, de genios y de idiotas,
pero todos tuvieron el calor de mi vientre,
mi sangre y su alimento
y se llevaron un poco de mi vida.
Logré sobrevivir a la conquista
brutal y despiadada de Castilla
en las tierras de América,
pero perdí mis dioses y mi tierra
y mi vientre parió gente mestiza
después que el castellano me tomó por la fuerza.
Y en este continente mancillado
proseguí mi existencia,
cargada de dolores cotidianos.
Negra y esclava en medio de la hacienda,
me vi obligada a recibir al amo
cuantas veces quisiera,
sin poder expresar ninguna queja.
Después fui costurera,
campesina, sirvienta, labradora,
madre de muchos hijos miserables,
vendedora ambulante, curandera,
cuidadora de niños o de ancianos,
artesana de manos prodigiosas,
tejedora, bordadora, obrera,
maestra, secretaria o enfermera.
Siempre sirviendo a todos,
convertida en abeja o sementera,
cumpliendo las tareas más ingratas,
moldeada como cántaro por las manos ajenas.
Y un día me dolí de mis angustias,
un día me cansé de mis trajines,
abandoné el desierto y el océano,
bajé de la montaña,
atravesé las selvas y confines
y convertí mi voz dulce y tranquila
en bocina del viento
en grito universal y enloquecido.
Y convoqué a la viuda, a la casada,
a la mujer del pueblo, a la soltera,
a la madre angustiada,
a la fea, a la recién parida,
a la violada, a la triste, a la callada,
a la hermosa, a la pobre, a la afligida,
a la ignorante, a la fiel, a la engañada,
a la prostituida.
Vinieron miles de mujeres juntas
a escuchar mis arengas.

Se habló de los dolores milenarios,
de las largas cadenas
que los siglos nos cargaron auestas.
Y formamos con todas nuestras quejas
un caudaloso río que empezó a recorrer el universo
ahogando la injusticia y el olvido.
El mundo se quedó paralizado
¡Los hombres sin mujeres no caminan!
Se pararon las máquinas, los tornos,
los grandes edificios y las fábricas,
ministerios y hoteles, talleres y oficinas,
hospitales y tiendas, hogares y cocinas.
Las mujeres, por fin, lo descubrimos
¡Somos tan poderosas como ellos
y somos muchas más sobre la tierra!
¡Más que el silencio y más que el sufrimiento!
¡Más que la infamia y más que la miseria!
Que este canto resuene
en las lejanas tierras de Indochina,
en las arenas cálidas del África,
en Alaska o América Latina.
Que hombre y mujer se adueñen
de la noche y el día,
que se junten los sueños y los goces
y se aniquile el tiempo del hambre y la sequía.
Que se rompan los dogmas y el amor brote nuevo.
Hombre y mujer, sembrando la semilla,
mujer y hombre tomados de la mano,
dos seres únicos, distintos, pero iguales

NO TE SALVES de MARIO BENEDETTI

No te quedes inmóvil
al borde del camino
no congeles el júbilo
no quieras con desgana
no te salves ahora
ni nunca
no te salves
no te llenes de calma
no reserves del mundo
sólo un rincón tranquilo
no dejes caer los párpados
pesados como juicios
no te quedes sin labios
no te duermas sin sueño
no te pienses sin sangre
no te juzgues sin tiempo
pero si
pese a todo
no puedes evitarlo
y congelas el júbilo
y quieres con desgana

Canción

Ángel de Amor de Maná

Quien te cortó las alas, ¿mi ángel?
¿Quién te arranco los sueños hoy?
¿Quién te arrodilló para humillarte?
¿y quién enjauló tu alma, amor?
Déjame curarte vida
déjame darte todo mi amor
ángel, ángel, ángel de amor
no te abandones,
no te derrumbes amor
Quien ató tus manos, ató el deseo
quien mató tu risa, mató tu dios
¿Quién sangró tus manos y tu credo?
¿Porque lo permitiste ángel de amor?
Déjame curarte vida
déjame darte todo mi amor
ángel, ángel, ángel de amor
no te abandones,
no te derrumbes amor
Ángel, ángel, ángel te doy mi amor
abre tus alas, deja tus sueños volar
Ángel, somos arena y mar
no te abandones...
no te derrumbes amor

Ángel, ángel, ángel te doy mi amor
abre tus alas, deja tus sueños volar
Ángel de amor
(pero mi amor ya nunca te derrumbes)
Ángel de amor
(pero mi amor ya nunca te derrumbes)
Ángel de amor
(pero mi amor ya nunca te derrumbes)
Ángel de amor
(pero mi amor ya nunca te derrumbes)
Quien te cortó las alas, ¿mi ángel? ...

y te salvas ahora
y te llenas de calma
y reservas del mundo
sólo un rincón tranquilo
y dejas caer los párpados
pesados como juicios
y te secas sin labios
y te duermes sin sueño
y te piensas sin sangre
y te juzgas sin tiempo
y te quedas inmóvil
al borde del camino
y te salvas
entonces
no te quedes conmigo.

PENSAMIENTOS Y FRASES

- 🧠 el mundo es más grande que un puño cerrado
- 🧠 no te maltrata por ser alta, baja, gorda, flaca, necia, inteligente... te maltrata por ser mujer.
- 🧠 la inteligencia crea, la violencia destruye. ¡Sé inteligente!
- 🧠 Ni golpes que duelan, ni palabras que hieran
- 🧠 "ante las atrocidades tenemos que tomar partido. El silencio estimula al verdugo". Elie Wiesel, nobel de la paz
- 🧠 "la violencia contra las mujeres:
 - no es violencia fortuita
 - el factor riesgo es ser mujer
 - el mensaje es la dominación, o te mantienes en tu lugar o tendrás que temer
 - la violencia contra las mujeres es primordial para mantener esas relaciones políticas en el hogar, en el trabajo y en todas las esferas públicas." Lori Heise
- 🧠 Si amas a alguien, la mayor demostración de amor es la libertad
- 🧠 Todo el mundo tenemos una herida marcada cuando una mujer es maltratada
- 🧠 Al otro lado del teléfono no solo está el fin de los malos tratos, sino la vida que has dejado de vivir
- 🧠 "La violencia contra la mujer en todas sus formas, es una violación de los derechos humanos" Michelle Bachelet.
- 🧠 "No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente" Virginia Woolf
- 🧠 El maltratador no cabe en una sociedad justa
- 🧠 ni las mujeres ni todas aquellas personas que desean vivir su vida sin los mandatos de género, tenemos miedo ante las violencias e intentos de desprestigio del movimiento feminista, porque nuestro mensaje es de libertad.
- 🧠 no puedo ser la mujer de tu vida, porque soy la mujer de la mía
- 🧠 "Esforzarse por erradicar la violencia contra las mujeres no es solo una buena idea, se convierte también en la obligación de un gobierno" Charlotte Bunch
- 🧠 Por un mundo donde seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres
- 🧠 "nuestras vidas empiezan a terminar el día que guardamos silencio sobre las cosas que importan" Luther King

SOLO DIME ADIÓS – Imelda Pérez

Tristeza, ansiedad y miedo
hoy reina en mi corazón,
por un pasado que añoro
dónde todo era pasión.

Tu siempre así me decías
que era tu única razón
y las ganas de vivir;
que tuviera compasión.

Pero pasado ya un tiempo
Yo no sé lo que pasó

tus celos sin causa alguna...
aquello todo torció.

Un día me maltrataste
para mí todo acabó;
ahora lo único que pides
es que te de mi perdón.

El perdón yo te concedo
Y no te guardo rencor
pues este amor ya ha pasado;
dime solo ,un simple adiós.

YA NO TENGO MIEDO – Relatos relamidos

Ana caminaba por la acera de la calle con paso firme y confiado ¡seguro! Era la primera vez en mucho tiempo que estaba completamente segura de que estaba haciendo lo que debía.

Sería la primera vez que pisaría un palacio de justicia, la primera vez que estaría frente a un juez. Pero también la primera vez que no sentía miedo y era una sensación agradable.

Pisando fuerte ya estaba a mitad de la calle, ya podía ver las banderas oficiales ondeando en el balcón del palacio Y también veía a un puñado de gente en la misma puerta.

¡Respiró! ¡Ya no te tengo miedo!, pensó. E ignoró a todos los que la miraban y comenzó a subir los escalones anchos de la entrada.

METEOROLOGÍA DE ANDAR POR CASA de niño cactus

Le gustaban las tormentas, el olor a tierra mojada que presagiaba su proximidad. Un alboroto de pájaros, vuelos y trinos que la anunciaban...

... Y en sus ojos no la vio venir.

Le gustaban las tormentas. El aire comenzando a soplar más y más fuerte. El viento formando remolinos de hojas, papeles...

... Y en su silencio no la oyó acercarse.

Le gustaban las tormentas porque a él le daban miedo; Y odiaba el miedo que él le hacía sentir...

... Y en sus manos no encontró caricias.

Le gustaban las tormentas el agua cayendo, arrastrando, limpiando. Un río sin orilla, sin océano...

... Siempre era lo mismo.

Le gustaban las tormentas porque tarde o temprano acababan.

MUJER - ORISHAS

Mujer te canto este himno
Traigo la pura verdad
Incierto y crudo destino
Mi canto contigo está

En penumbra vive esepreciado ser
Por no poder decir
Soltar su voz al viento
Tratar de resistir
Sin perder el aliento
Sin parar ni un momento
Siglos trabajando, dando amor
A veces no reír, sin lugar en el tiempo
¿Dónde queremos ir?
los machos del universo
Escribamos ya otro verso

Mujer te canto este himno
Traigo la pura verdad
Incierto y crudo destino
Mi canto contigo está

Yo al darme cuenta y ver
Donde han dejado tus tuyos derechos
Directo al hecho
Abusos sexuales
Explotación de edades
Corrupciones sociales
Criminales

Hay que seguir con fuerza y que todas..
Luchen por lo amado
Reivindicando a la mujer progreso
Aunque sé que para lograrlo hay un gran trecho
Te digo de echo
Cuando lágrimas tú llorabas
Mamá calmaba pecho

Mujer te canto este himno

Traigo la pura verdad
Incierto y crudo destino
Mi canto contigo está

MARÍA SE BEBE LAS CALLES – PASIÓN VEGA (Extracto de canción)

María se fue una mañana
María sin decir nada
María ya no tiene miedo
María empieza de nuevo
María yo te necesito
María escapó de sus gritos
se bebe las calles María...

ELLA – BEBE (extracto de canción)

Hoy nació la mujer perfecta que esperaban
ha roto sin pudores las reglas marcadas
hoy ha calzado tacones para hacer sonar sus pasos
hoy sabe que su vida nunca más será un fracaso

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo
hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frio y sea largo, y sea largo...
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado...

SALIR CORRIENDO – AMARAL

Nadie puede guardar toda el agua del mar
en un vaso de cristal
¿cuántas gotas tienes que dejar caer
hasta ver la marea crecer?
¿cuántas veces te ha hecho sonreír?
esta no es manera de vivir
¿cuántas lágrimas puedes guardar
en tu vaso de cristal?

si tienes miedo, si estás sufriendo
tienes que gritar y salir, salir corriendo

¿cuántos golpes dan las olas
a lo largo del día en las rocas?
¿cuántos peces tienes que pescar
para hacer un desierto del fondo del mar?
¿cuántas veces te ha hecho callar?
¿cuánto tiempo crees que aguantarás?
¿cuántas lágrimas vas a guardar
en tu vaso de cristal?

si tienes miedo, si estás sufriendo
tienes que gritar y salir, salir corriendo

Canción

Lo que Ana ve de Revolver

Ana tiene un mensaje pintado de azul en el ojo
derecho

Ana tiene un mal día grabado en los labios
partidos, por cierto

Ana tiene un secreto que no sabe nadie aunque
no es un secreto

Y un día cualquiera es el último día, y un día de
estos

Ana cree que el mundo es enorme pero no lo
bastante

a Ana le engañan diciendo si te vas no tardaré en
encontrarte

Ana no tiene claro a partir de cuándo todo se
volvió negro

o cuando escupía diciendo tu vida será puro
miedo

Abrir las alas y volar, dejarlo todo sin hacer
y largarse pronto con lo puesto

quién quiere ver lo que Ana ve una noche otra
también

la vida es bella pero quién quiere ver lo que Ana
vé

Y dónde puedes ir cuando tu sabes bien que irá a
por ti

como vas a gritar si sabes que nadie te
escuchará

todos dirán: vaya exageración, no será tanto no
mientras esculpe a golpe de puño su nombre en
tus huesos

mientras te tapa la boca y te aplasta un cigarro en
el pecho

Abrir las alas y volar dejarlo todo sin hacer ...

Recuerda que dijo antes muerta que viva
con otro ni en sueños

o cuando esculpía a golpe de puño
su nombre en tus huesos

LA VIOLENCIA A LA MUJER - ashaninka Kenkibari

Naciste en este mundo de indiferencias
con dificultades de entendimiento de los hombres
que con:
pensamientos de filósofos, políticos
planificadores, de presidentes y reyes
creen que las mujeres
solo vienen para ser madres, esposas
amas de casas o concubinas.

La violencia a las mujeres
está en Europa, Asia, África, Australia
en el norte centro y sur América
Desde los polos sur y norte y en alta mar
No se salva la blanca la negra la mulata
la asiática ni la indígena.

II
Son violentados los derechos de igualdad
desde tus casas, en tus oficinas, en los palacios
en la Casa Real, la Casa Blanca o Rosada.
Maltratadas por hombres, políticos de izquierda
de derecha, o del centro.
También de apolíticos, de religiosos o ateos.
La violencia está en casas de ricos y de pobres
De esta violencia no se salva ninguna mujer
Y de ninguna clase social.

III
Basta ya de tanta discriminación
de incompreensión de sabios y necios.
Que la igualdad esté dentro de las constituciones
Que existan leyes para el género por igualdad
Que existan poderes jurídicos paritarios.

Por el bien de las mujeres sacrificadas en las guerras
en la paz y en el desarrollo de todo el mundo
Ellas son tus madres, tus hermanas, tus hijas
Pon la conciencia de hombre y de ser humano:
¡Defendamos todos juntos los derechos integrales
de la mujer de todo el confín de este mundo!

La cultura del terror/2 de El libro de los abrazos de EDUARDO GALEANO

La extorsión, el insulto, la amenaza, el coscorrón, la bofetada, la paliza, el azote, el cuarto oscuro, la ducha helada, el ayuno obligatorio, la comida obligatoria, la prohibición de salir, la prohibición de decir lo que se piensa, la prohibición de hacer lo que se siente y la humillación pública son algunos de los métodos de penitencia y tortura tradicionales en la vida de familia. Para castigo de la desobediencia y escarmiento de la libertad, la tradición familiar perpetúa una cultura del terror que humilla a la mujer, enseña a los hijos a mentir y contagia la peste del miedo.

SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO – EDUARDO GALEANO

Hay criminales que proclaman tan campantes 'la maté porque era mía', así no más, como si fuera cosa de sentido común y justo de toda justicia y derecho de propiedad privada, que hace al hombre dueño de la mujer. Pero ninguno, ninguno, ni el más macho de los supermachos tiene la valentía de confesar 'la maté por miedo', porque al fin y al cabo el miedo de la mujer a la violencia del hombre es el espejo del miedo del hombre a la mujer sin miedo",

A PESAR DE TODO ME LEVANTO – MAYA ANGELOU

Podrás inscribirme en la historia
Con tus mentiras amargas y retorcidas,
Podrás arrastrarme en la basura misma
Y a pesar de todo, como el polvo, me levantaré.

¿Te desconcierta mi insolencia?
¿Por qué te acosa la melancolía?
Porque camino como si tuviese pozos de petróleo
Bombeando en mi sala de estar.

Igual que las lunas y los soles,
Con la certeza de las mareas,
Igual que las esperanzas que alto vuelan
A pesar de todo me levantaré.

¿Querías verme destruida?
¿Con la cabeza inclinada y los ojos cerrados?
Los hombros caídos como lágrimas.
Debilitada por mis gritos conmovedores.

¿Te ofende mi arrogancia?
No lo tomes tan a mal
Porque me río como si tuviera minas de oro

Cavándose en el patio de atrás.

Puedes dispararme las palabras,
Puedes cortarme con los ojos,
Puedes matarme con tu odio,
Y a pesar de todo, como el aire, me levantaré.

¿Te desconcierta mi sensualidad?
¿Te resulta una novedad
Que baile como si tuviera diamantes
En el medio de mis muslos?

Desde los cobertizos de una vergüenza histórica
Me levanto
De un pasado enraizado en el dolor
Me levanto
Soy un océano negro, impetuoso y extenso,
Fluyendo y embraveciendo soporto la marea.
Dejando atrás noches de espanto y miedo
Me levanto
En un nuevo día asombrosamente claro
Me levanto
Con los talentos que mis ancestros dieron,
Yo soy el sueño y la esperanza del esclavo.
Me levanto.
Me levanto
Me levanto.

HOMBRE PEQUEÑITO – ALFONSINA ESTORNI

"Hombre pequeñito, hombre pequeñito,
Suelta a tu canario que quiere volar...
Yo soy el canario, hombre pequeñito,
Déjame saltar.

Estuve en tu jaula, hombre pequeñito,
Hombre pequeñito que jaula me das.

Digo pequeñito porque no me entiendes,
Ni me entenderás.

Tampoco te entiendo, pero mientras tanto
Ábreme la jaula que quiero escapar;

Hombre pequeñito, te amé media hora,
No me pidas más".

MI EXPERIENCIA (Hecho real)

Hola, me gustaría mucho participar en la actividad, pero trabajo y me es imposible, pero sí que quiero mandar un texto para que alguien lo pueda leer por mí.

Mi tortura empezó prácticamente desde que me casé, lo primero y más difícil es aceptar lo que te está pasando y darte cuenta que lo que vives no es normal:

- Que tú seas la que trabaje, limpie la casa, hagas la comida, cuides de tu hijo y que tengas que oír que; siempre estas cansada, otra vez te duele la cabeza, eres una mala madre, cómo puedes ser tan inculta, esto no me molesto en explicártelo porque no lo vas a entender...
- Que a las 12:00 de la noche él se vaya de casa, que vuelva a las 4:00 y te deje a ti en casa preocupada y sin poder hacer nada porque me dejaba en casa con un bebe y siempre con la amenaza de que se va a suicidar
- Que te prohíba entrar en su despacho
- Que te regale un móvil porque lleva GPS para saber dónde estás en cada momento y te haya instalado un SOFTWARE espía por lo que el acoso al que estas sometida es insoportable (... y yo me preguntaba si era adivino)
- Que te pida que dejes de ver a tu familia

No puedo seguir, me pongo a llorar. Cuando ya no puedes más y decides separarte es muy duro porque él te castiga con lo más te duele TU HIJO.

Yo sé que es muy duro porque cuando ya no puedes más él se da cuenta y vuelve a ser la persona que conociste, pero... ¡de verdad! no lo alarguéis. Desde que me he separado, mi hijo está mucho mejor, yo me quedé en 40 kilos y ya he conseguido engordar 5, tengo amigas, mis dolores de cabeza son muchos menos y vuelvo a vivir, a disfrutar de la vida. Mi hijo, con síndrome de asperger, y sólo 5 años me dice: "mamá, estás feliz".

Voy a tardar mucho en curarme, pero poco a poco lo estoy consiguiendo.

Así que lo primero es pedir ayuda.

Quiero darle las gracias a mi familia por todo lo que me ha ayudado y a mi psicóloga, Susana, por hacerme ver la realidad.

TÚ ME QUIERES BLANCA – ALFONSINA ESTORNI

Tú me quieres alba,
Me quieres de espumas,
Me quieres de nácar.
Que sea azucena
Sobre todas, casta.
De perfume tenue.
Corola cerrada

Ni un rayo de luna
Filtrado me haya.
Ni una margarita
Se diga mi hermana.

Tú me quieres nívea,
Tú me quieres blanca,
Tú me quieres alba.

Tú que hubiste todas
Las copas a mano,
De frutos y mieles
Los labios morados.
Tú que en el banquete
Cubierto de pámpanos
Dejaste las carnes
Festejando a Baco.

DESAFÍO A LA VEJEZ – GIOCONDA BELLI

Cuando yo llegue a vieja
-si es que llego-
y me mire al espejo
y me cuente las arrugas
como una delicada orografía
de distendida piel.
Cuando pueda contar las marcas
que han dejado las lágrimas
y las preocupaciones,
y ya mi cuerpo responda despacio
a mis deseos,
cuando vea mi vida envuelta
en venas azules,
en profundas ojeras,
y suelte blanca mi cabellera
para dormirme temprano
-como corresponde-
cuando vengán mis nietos
a sentarse sobre mis rodillas

enmohecidas por el paso de muchos inviernos,
sé que todavía mi corazón
estará -rebelde- tictaqueando
y las dudas y los anchos horizontes
también saludarán
mis mañanas.

Canción

Quítame ese velo de Amistades Peligrosas

Voy dejando, palabras en el viento,
para que alguien oiga desde lejos mi lamento,
que es un suelo, que algún día espero,
sea diferente por todos los que ya han muerto.
Y si callo, lágrimas. Y si hablo, lágrimas.
Y si callo, lágrimas. Y si hablo, lágrimas, lágrimas. Quítame
este velo, porque quiero ver el cielo,
romper el silencio y poder hablar sin miedo.
Quítame este velo porque lo deseo y quiero,
ser igual que tú, sin vivir en un destierro.
un tiempo, tan confuso y pienso,
Ven, toma mi mano y duerme.
Yo soy la voz de la vida y de la muerte, un hola y un adiós.
Soñarás caricias sobre un lecho de calma y de luz
y perfumaré tu alma con gotas de paz y de amor.
Deja de llorar. Abrázame, ya todo terminó.
La ternura hoy peinará tu piel.
Sobre el arco iris hay alguien que te espera.
Deja que mimen tu boca los labios del amanecer
que el susurro del dolor se irá y que arda en olvido, el ayer.
Que el placer duerma en tu pecho y con besos anude tu ser.
Que la amargura hoy eche a volar.
Te espera otra flor, sígueme.
Despídete ya, se acaba el tiempo, ven hacia la luz.
No tengas miedo, él no volverá.
La eterna angustia será su condena

HOLA, ¿HAY ALGUIEN AHÍ? NOS ESTÁN MATANDO

Manifiesto de la Plataforma por los Derechos de las Mujeres de Palencia, en el 25 N.

Hoy vamos a recordar a las 68 víctimas que han sido asesinadas por el terrorismo machista, por la violencia de género; han sido asesinadas por el hecho de ser mujeres. Hoy no estamos todas, faltan las asesinadas.

Las mujeres somos la mitad de la población y parece que no se nos ve, no se atienden nuestros derechos como seres humanos. LAS MUJERES JUNTAS SOMOS MUCHAS Y JUNTAS, CLAMANDO A LA VEZ POR LA DIGNIDAD, ES FORZOSAMENTE UN GRITO QUE SE HA DE SENTIR.

Las mujeres estamos hartas, estamos tristes, estamos enfadadas, también ensangrentadas, incluso perplejas; ¿saben lo que no estamos? No estamos asustadas. Vamos a seguir evidenciando este problema social que es la violencia contra las mujeres. No vamos a parar, no estamos solas, ni estamos locas y sabemos lo que queremos; QUEREMOS LIBERTAD, JUSTICIA, DIGNIDAD. NOS QUEREMOS VIVAS, NOS QUEREMOS DIGNAS.

... NOS QUEREMOS VIVAS, COMBATIMOS ESTA ENFERMEDAD SOCIAL.
¿Por qué nos matan? Somos la mitad del mundo ¿no lo ves?

Las mujeres no gritamos solo por las agresiones físicas, habrá violencia mientras todas las mujeres no seamos absolutamente libres para vestir nuestros proyectos de vida personal, familiar, académica y laboral. Nos preguntamos, ahora que estamos casi en campaña electoral, ¿qué partidos políticos llevan en su programa la libertad de las mujeres como objetivo prioritario?

Llenas de razón, de indignación, de rabia, de impotencia, de dolor, las mujeres sabemos que la violencia machista que padecemos no es un problema solo nuestro, es un problema social, **¿Hasta cuándo van a seguir los hombres creyendo que su masculinidad está basada en la dominación de las mujeres?!** ¿Hasta cuándo el sistema patriarcal dominante va a consentir el asesinato de las mujeres, hermanas, hijas, amigas y madres? ... Desde 1995, el número de mujeres asesinadas es de 1378, la cifra de la violencia, 1378 mujeres muertas a manos de hombres... Ni siquiera ETA ha matado a tanta gente en toda su historia.

La violencia machista, siendo un problema de los hombres y una lacra social que padecemos toda la comunidad, debe ser un asunto de Estado, un asunto grave que habrá que volver a incluir en las agendas políticas...

..

. ¡QUÉ LA PASIVIDAD NO NOS HAGA CÓMPlices!