



**No mires hacia otro lado**

**25 de noviembre**

**Día Internacional contra la  
Violencia de Género**



**Aula de Informática del Ayuntamiento  
de Carbajosa de la Sagrada.**

**Noviembre 2021**

El Aula de Informática de Carbajosa de la Sagrada, tiene el agrado de compartir con ustedes los trabajos realizados durante todo el mes de noviembre en el Curso de Word para principiantes.

L@s alumnos han trabajado diferentes contenidos que fueron agregándose al temario (y continuarán trabajando nuevos) y cuyos aspectos se detallan a continuación:

Cabe destacar que est@s alumn@s comenzaron sus clases en octubre, así que, como se verá, es un grupo excepcional con muchos deseos de aprender y mejorar en sus habilidades con el programa.

Hemos tomado esta iniciativa para concienciar una vez más sobre la problemática de la Violencia de Género y máxime cuando el grupo está formado por personas adultas y niños mayores de 12 años.

Agradezco la labor realizada...el esfuerzo y la dedicación de cada uno de ell@s. Son un grupo verdaderamente maravilloso.

Gracias a tod@s

# “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

## Índice

Alumnos y Alumnas .....	4
ÁLVARO. Extraído de: ONU Mujeres (unwomen.org).....	5
SILVIA. Extraído de Machista en Rehabilitación   (machistaenrehabilitacion.com).....	7
PABLO. Extraído de: ONU Mujeres (unwomen.org) .....	9
IKER. Ext. de <a href="https://blog.oxfamintermon.org/16-frases-contra-la-violencia-de-genero-apuntatelas">https://blog.oxfamintermon.org/16-frases-contra-la-violencia-de-genero-apuntatelas</a> .....	11
ARTURO. Extraído de 10 frases contra la violencia de género en 2019 (antena3.com) .....	12
DANIEL. Extraído de <a href="https://www.unwomen.org/">https://www.unwomen.org/</a> .....	15
LOURDES (LUZ) GARCÍA SIERRA. Personal.....	16
JAVIER. Ext.de Un verdadero hogar para salir del infierno de la violencia de género (20minutos.es).....	17
SILVIA. Personal .....	18
DANIEL. Personal .....	19
ARTURO. Personal.....	20
IKER. Extraído de Violencia de género (I)   NuevaAlcarria - Guadalajara .....	21
Reflexión.....	23
Poema .....	23

## *Alumnos y Alumnas*

**🎗 Arturo Alonso Diego**

**🎗 Daniel Iglesias Iglesias**

**🎗 Pablo García Cívicos**

**🎗 Iker Lopezosa Menor**

**🎗 Álvaro Sánchez López**

**🎗 Javier Pascua Arcos**

**🎗 Silvia Gago Ordóñez**

**🎗 Lourdes (Luz) García Sierra**



***PONER FIN A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES ES  
ASUNTO DE TODAS Y TODOS***

***Escucha y cree a las supervivientes***

Cuando una **mujer** comparte su historia de violencia, está dando el primer paso para romper el ciclo de maltrato. Debemos garantizarle el espacio seguro que necesita para hablar y ser escuchada.

Conviene recordar que al tratar casos de violencia sexual, la sobriedad, la vestimenta y la sexualidad de la víctima son irrelevantes. El autor es el único responsable de la agresión y debe asumir la responsabilidad por sí solo.

Protesta contra la culpabilización de la víctima y haz frente a la idea de que las **mujeres** deben evitar situaciones que se perciban como “peligrosas” según los estándares tradicionales.

Las sobrevivientes están alzando la voz más que nunca, y todas y todos podemos hacer algo para asegurar que se les haga justicia.

No digas “¿por qué no te fuiste de allí?”.

Di: “Te escuchamos. Te creemos. Estamos contigo”.

## “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

### La consigna era:

- 1) Título en: letra tipo ALGERIAN, negrita, cursiva, tamaño 18, centrado, color a elección.
  - 2) Subtítulo: letra Forte, tamaño 20, centrado, color rojo.
  - 3) Todo el texto debe estar JUSTIFICADO (menos el título. Letra tipo: French Script MT. Tamaño 22.
  - 4) Resalta la palabra “mujer” y “mujeres” con un color a tu gusto.
  - 5) Encabezado: “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”. Letra Tahoma. Tamaño 18. Centrado.
  - 6) Insertar número de página al final de la página y con el formato llamado “Cursiva en cuadro 2” (Cada estilo tiene su nombre).
  - 7) Coloca un espaciado anterior de 6 y uno posterior de 12. (recuerda está en PÁRRAFO)
  - 8) También coloca un interlineado de 1,5 líneas.
  - 9) Todo el texto, incluido el título debe tener un borde igual al del ejemplo, en color violeta y de 1 ½ punto.
  - 10) Guárdalo como **TAREA 8. REPASO**
-

## Tipos y formas de MALTRATO

### Maltrato Psicológico

Aquí entrarían actos como los insultos (“eres una puta”), los desprecios (“no vales para nada”), las humillaciones y chanzas (“¿Quién te va a querer con esa cara?”). También supone violencia psicológica el ignorar a una persona (no hablar a alguien o hacer como si no existiera) y también la amenaza de agresión física (“como no me hagas caso, te parto la cara”). El maltrato psicológico continuado, al igual que el físico, provoca sentimientos de humillación, que van destruyendo la autoestima de las personas, y sus secuelas son incluso más duraderas que las del maltrato físico. Esther Ramos, psicóloga especializada en la atención a **mujeres** víctimas de violencia de género ha elaborado un sistema con el que nos permite conocer las conductas que utiliza el agresor, los objetivos que persigue con esas conductas y las consecuencias que tienen en las **mujeres**.

### Desvalorización

- Entre las conductas que se incluyen en este tipo de violencia encontramos:
- Tratar a la **mujer** como inferior o estúpida.
- Desvalorizar a las mujeres en general.
- No tener en cuenta o criticar sistemáticamente las opiniones de ella.
- Encontrar defectos en todas sus actitudes.
- No permitirle participar en la toma de decisiones.
- Insultarla sobre su apariencia física para hacerla sentir poco atractiva o por provocadora o inmoral.
  - Dirigirse a ella con sobrenombres degradantes.
  - No tomar en cuenta sus sentimientos ni sus gustos o preferencias.
  - Manejarla con gestos: miradas, cabeceos, chistidos...
  - Tergiversar los argumentos de tal modo que ella aparezca siempre como culpable de todo lo negativo que sucede, incluso de hechos imprevisibles.

## “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

### La consigna era:

- 1) Título en: letra tipo LUCIDA CONSOLE, tamaño 22, centrado, con un borde como el que ves en la imagen, color violeta y de 3 puntos. Color de la Fuente: blanco.
- 2) Subtítulos: letra Cambria, tamaño 14, alineado a la izquierda, color violeta y en negrita.
- 3) Todo el texto debe estar JUSTIFICADO (menos el título). Letra tipo: Arial. Tamaño 12.
- 4) En el segundo texto (Desvalorización) colocar esas mismas viñetas. Las encontrarás en Wingding 2.
- 5) Resalta la palabra “mujer” y “mujeres” con un color a tu gusto.
- 6) Encabezado: “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”. Letra Tahoma. Tamaño 18. Centrado.
- 7) Insertar número de página al final de la página y con el formato llamado “Cursiva en cuadro 2” (Cada estilo tiene su nombre).
- 8) Coloca un espaciado anterior de 6 y uno posterior de 12. (recuerda está en PÁRRAFO)
- 9) También coloca un interlineado de 1,5 líneas.
- 10) Todo el texto, incluido el título debe tener un borde igual al del ejemplo, en color violeta y de 1 ½ punto.
- 11) Guárdalo como **TAREA 9. REPASO**



# “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

## Exige respuestas y servicios adecuados para su propósito

Los servicios para las sobrevivientes son servicios esenciales. Esto significa que para las sobrevivientes de la violencia de género debe haber refugios, líneas de atención telefónica, asesoramiento y todo el apoyo que necesiten, incluso durante la pandemia del coronavirus.

Cada año, la campaña de 16 Días de activismo pide una acción colectiva y global para poner fin a todas las formas de violencia contra las mujeres y las niñas. Este año, las Naciones Unidas, junto con nuestras entidades asociadas, están exigiendo cuatro medidas críticas, resumidas en nuestro tema de la campaña de 2020:

**FINANCIAR**

**RESPONDER**

**PREVENIR**

**RECOPIRAR.**

Únete para instar a los gobiernos a que: subsanen las brechas de financiación para abordar la violencia contra las mujeres y las niñas, garanticen que los servicios esenciales para las sobrevivientes de violencia se mantengan durante esta crisis, apliquen medidas de prevención, e inviertan en la recopilación de los datos necesarios para adaptar y mejorar los servicios que salvan vidas de mujeres y niñas.



PABLO. Extraído de: ONU Mujeres ([unwomen.org](http://unwomen.org))

## “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

### La consigna era:

- Título: Letra Cambria, tamaño 18, color violeta, centrado.
- Texto: Book Antiqua, tamaño 12. Justificado.
- Párrafo: espaciado anterior y posterior de 6 puntos.  
Interlineado: sencillo.
- Las palabras: FINANCIAR, RESPONDER, PREVENIR, RECOPIRAR resaltadas una de cada color.
- Coloca un borde similar al del ejemplo.
- Coloca un borde al título y sombréalo con un color a tu elección.
- Inserta 10 formas diferentes (fuera del cuadro) y dales color, relleno, etc.
- Redúcelas para que entren las 10 en una sola hoja.
- Guarda tu trabajo con el nombre **TAREA 10.**

# “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

## Frases para no olvidar

“Rompe el silencio. Cuando seas testigo de la violencia contra las mujeres no te quedes de brazos cruzados”. Ban Ki-moon, exsecretario general de la ONU, nos invita a reaccionar cuando veamos una agresión a una mujer.

“El miedo de la mujer a la violencia del hombre es el espejo del hombre a la mujer sin miedo”. Eduardo Galeno, destacado periodista y escritor uruguayo, nos hace reflexionar con esta sentencia.

“La violencia crea más problemas sociales que los resuelve”. Aunque Martin Luther King es de sobra conocido por su lucha racial, su frase se puede aplicar a la lucha contra la violencia de género y, por extensión, a cualquier tipo de violencia.

“Nuestros hombres creen que ganar dinero y dar órdenes son la base del poder. No creen que el poder está en las manos de una mujer que cuida de todos durante el día y da a luz”. La activista pakistaní Malala Yousafzai ha tenido que emigrar amenazada por liderar la lucha por los derechos de la mujer en su país, Pakistán

IKER. Ext. de <https://blog.oxfamintermon.org/16-frases-contrala-violencia-de-genero-apuntatelas>

### La consigna era:

- El título: Lucida Console, tamaño 20, centrado.
- Deja un espacio entre los párrafos.
- Al párrafo 1 y 3 le darás el formato: Letra Cambria, tamaño 14, justificado, color verde.
- Al párrafo 2 y 4: letra Times New Roman, tamaño 15, alineado a la izquierda, color azul.
- Sólo realiza el formato del 1, y copia el formato y aplícalo al otro.

“Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”  
**25 de noviembre. Día contra la Violencia  
de Género**

- **"No quiero sentirme valiente cuando salga a la calle. Quiero sentirme libre", (anónima).**
- **"No seré una mujer libre mientras siga habiendo mujeres sometidas", (Audre Lorde, escritora y activista).**
- **"La mejor protección que puede tener una mujer... es el coraje", (Elizabeth Cady Stanton, activista).**
- **"Teníamos dos opciones: estar calladas y morir o hablar y morir. Decidimos hablar", (Malala Yousafzai, activista y premio Nobel de la Paz).**
- **"Ante las atrocidades tenemos que tomar partido. El silencio estimula al verdugo", (Elie Wiesel, escritor y superviviente del Holocausto).**
- **"Rompe el silencio. Cuando seas testigo de la violencia contra las mujeres no te quedes de brazos cruzados. Actúa", (Ban Ki Moon, ex secretario general de las Naciones Unidas).**
- **"Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarte a que te devore desde el interior", (Frida Kahlo, pintora).**

ARTURO. Extraído de 10 frases contra la violencia de género en 2019 (antena3.com)

## “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

### La consigna era:

- Abre un documento de Word. Guárdalo como Práctica 21. Minimízalo.
  - Entra en Chrome.
  - En los marcadores del Aula, encontrarás Google. Sino lo escribes en la barra de direcciones.
  - En Google buscarás “Frases contra la violencia de género”.
  - Deberás encontrar 10 frases alusivas. Las copiarás y las irás pegando en el documento de Word, (que está minimizado debajo de tu pantalla) con PEGADO ESPECIAL, TEXTO SIN FORMATO.
  - Cuando finalices, a cada frase le pondrás:
    - La misma fuente.
    - El mismo tamaño
    - Texto alineado a la izquierda
    - Un color diferente
  - Como título le pondrás: 25 de noviembre, Día contra la Violencia de Género, con el tipo de letra, tamaño, color y alineación que tú elijas.
  - Como encabezado: tu nombre y apellidos y Curso de Informática 2021/2022.
  - Guarda los cambios.
-

# “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

## *¿Cuáles son los indicios de maltrato en una relación?*

### ***1) Recibir mensajes de acoso por parte de su pareja***

Recibe mensajes de texto o llamadas constantemente cuando no están juntos.

Comprueba la hora frecuentemente y le explica a su pareja dónde está.

Soporta expresiones humillantes, de menosprecio o de insulto.

Parecer tener miedo de su pareja o mostrarse ansiosa por complacerla.

Evita las ocasiones de socializar, especialmente con el sexo opuesto y es posible que tenga limitaciones para visitar a la familia/amigas y amigos.

Tiene que explicar/inventar excusas para justificar el comportamiento posesivo de la pareja y siempre pide permiso para hacer cosas.

Está como absorta cuando la pareja entra en la estancia.

### ***2) Tener un acceso limitado o ningún acceso a las finanzas o la toma de decisiones***

No tiene cuentas bancarias personales, créditos o tarjetas de débito.

Se le controla todos y cada uno de los gastos que hace.

De manera rutinaria deja que la pareja tome las decisiones sin apenas decidir nada o sin nunca decidir nada.

### ***3) Mostrar cambios en la personalidad, la conducta o la apariencia física***

Se siente deprimida, ansiosa o con tendencias suicidas y expresa odio por sí misma o vergüenza.

## “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

Sufre cambios de ánimo, por ejemplo, llora de repente o tiene crisis de ira.

Le da miedo que la gente la toque y evita el contacto visual.

### **4) *Dejar de atender las necesidades mentales, emocionales, físicas y espirituales***

Pierde interés en aficiones, actividades y en el ejercicio.

Empieza a consumir sustancias ilegales o alcohol.

Muestra un cambio en las pautas de sueño y apetito.

DANIEL. Extraído de <https://www.unwomen.org/>

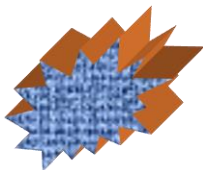
### **La consigna era:**

#### **Probaremos los 3 métodos de SANGRÍA.**

- Abre el documento que encontrarás en la carpeta compartida llamado **PRÁCTICA EN CLASE 19, SANGRÍA.**
- **Punto 1):** Los textos que están en color verde, darás una sangría picando en el grupo párrafo **y aplicarás sangría izquierda de 1,5.**
- **Punto 2):** pica dos veces en **“Aumentar sangría”** del icono de grupo párrafo.
- **Punto 3):** utilizando la regla, lleva la marca superior hasta 1,5. (se llama “especial primera línea”)
- **Punto 4):** Decide tú...
- Guarda el trabajo como **PRÁCTICA EN CLASE 19.**

# Igualdad y libertad

- ♥ Los seres humanos somos todas iguales, lo único que nos distingue es el sexo, (que bastante es), pero para todo lo demás somos iguales a excepción de muy pocas cosas todas podemos hacer lo mismo.
- ♥ Cuando un hombre abusa de una mujer (no necesariamente violación) con hacerla de menos, insultarla o no contar con ella en el día a día .Es otra forma de violar a las mujeres
- ♥ Es muy importante en la educación de nuestros hijos desde pequeños, tanto en casa como en el colegio, ahondar en la igualdad de las personas y creo que se deberían hacer muchas más campañas por parte de nuestros gobiernos para reforzar la educación junto con las familias y hacer que crezcan siendo todos iguales.
- ♥ Por otra parte se debería prestar más ayuda a las mujeres maltratadas proporcionándole la posibilidad de emprender una nueva vida. Libre de su agresor y proporcionarle ayuda psicológica a ella y sus hijos ya que las secuelas quedan de por vida.



LOURDES (LUZ) GARCÍA SIERRA. Personal



# "No quiero sentirme valiente cuando salga a la calle, quiero sentirme libre"

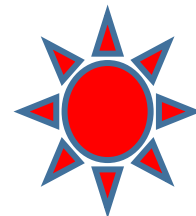
✓ “Solo la igualdad nos hará verdaderos seres humanos”

- ♥ El Centro de Atención, Recuperación y Reinserción de Mujeres Maltratadas fue fundado por Ana María Pérez del Campo y es gestionado por la Federación Nacional de Asociaciones de Mujeres Separadas y Divorciadas que ella misma preside. A sus 86 años, esta feminista piensa "seguir dando guerra" y clamando que "las mujeres unidas jamás serán vencidas". "Pero también hay que destacar que son multitud los hombres que se suman a nosotras y rechazan la violencia, el dominio y la esclavitud", ha apuntado, tras agradecer a la Escuela Madrileña de Decoración y a Ikea que hayan puesto el centro "guapo". "Acabar con la violencia empieza por la recuperación de las víctimas, no desde la compasión, porque son fuertes, valientes, inteligentes y capaces. Hay que ayudarlas a escapar y volver a empoderar a mujeres que han sido desempoderadas", ha remarcado y ha concluido: "Tenemos que luchar por la igualdad. Solo la igualdad puede hacernos verdaderos seres humanos".



## “ESTE CUERPO ES MÍO, NO SE TOCA, NO SE VIOLA, NO SE MATA”

- El proyecto “No tocar, No matar, No violar” nace de una iniciativa personal provocada por las violaciones en San Fermín de 2016 y las continuas agresiones sexuales que sufren las mujeres en las fiestas populares. Me propuse llevar una camiseta con la frase “NO TOCAR, NO MATAR, NO VIOLAR. Este cuerpo es mío (y de nadie más)” impresa en la parte delantera durante 7 días para lanzar el mensaje a todas las personas que se cruzaran conmigo.
- En esos días experimento muchas sensaciones y recojo reacciones diferentes: mientras camino los hombres leen el texto de pasada y agachan la mirada, con las mujeres la reacción es diferente, leen la frase y me devuelven una mirada cómplice. En el transporte público la camiseta abre el debate y las personas que van juntas hablan del asunto. En este artículo comparto información sobre la experiencia: [http://www.huffingtonpost.es/yolanda-dominguez/notocar-nomatar-noviolar\\_b\\_11029998.html](http://www.huffingtonpost.es/yolanda-dominguez/notocar-nomatar-noviolar_b_11029998.html)
- El diseño de la camiseta lo pongo a disposición de todas las personas que se quieran hacerse una y la propuesta se extiende tanto a mujeres como hombres (con una adaptación del texto) que llevan la camiseta en su día a día, en fiestas populares y en diversos actos públicos. Incluso en otros países.



# Las súper mujeres

Si ves algún tipo de  
violencia contra las  
mujeres no dudes

en llamar al 112

Todas juntas  
podéis

No dudes en denunciar

Muchas gracias a la ley aprobada el 31 de  
marzo de 2020 contra la violencia de  
género

## No a la violencia de género

Siempre que alguien te haga o quiera que hagas algo que no quieres cuéntalo.

Si te callas, irá cada vez aumentando el problema hasta que no puedas con él.

Nunca permitas que otra persona controle todo lo que tú hagas y te impida hacer cosas, hablar con amigos...

Cuando necesites ayuda y no quieres que se entere hay distintas formas de decirlo:

1. En una videollamada o un video cerrar la mano dejando el pulgar debajo de los cuatro dedos.
2. Llamar al 012 y hacer un pedido de una pizza diciendo donde vives, quien es tu agresor y cuando vayan te rescatarán.

No te sientas inferior a él, aunque lo crea porque en el futuro lo podrás superar con más facilidad, aunque aun así es muy complicado.

Ser amable con él e intenta que no se enfade para lograr no tener tantos daños físicos ni mentales.

[ARTURO. Personal](#)

## La Prevención de la Violencia de Género

1. **El antídoto contra el ancestral patriarcado se llama educación real en igualdad.** Hay que romper con la equívoca educación de educar a la niña para el tú, para el otro, y por contra al niño para sí mismo.
2. **Se debe prevenir** desde la educación temprana; y también desde la política.
3. **Hay que educar en la ruptura** (3 de cada 4 parejas se separarán). Sabiendo que no es lo mismo dejar a que te dejen.
4. **Hay que educar en la capacidad de adaptación**, en la flexibilidad cognitiva, en el autocontrol emocional.
5. **Hay que revertir la cultura machista.** Evitar el error de confundir el amor con el querer, y aún más con su antónimo el poseer.
6. Hay que educar a los niños para que **preserven su intimidad** en la red social.
7. Los jóvenes han de entender que **el amor no es necesariamente bidireccional.**
8. **Erradicar la visión romántica** de la media naranja o el complemento (cocinera, cuidadora, criadora...).
9. **Prevenir la confusión de amor con sexo**, de relaciones de contacto con afecto.
10. Hay que erradicar el criterio de que los **celos** son una prueba de amor (solo es amor propio).
11. No **sobreproteger** a los niños al punto de que no se pongan en el lugar del otro.
12. No tolerar otras formas de **violencia** como la psicológica.
13. Concienciar a los familiares de las víctimas para que no minimicen los **malos tratos.**
14. Prevenir la violencia de género en los adolescentes, que empieza por: un patrón de **abuso verbal**, da paso al psicológico y ocasionalmente al económico, sexual y físico.
15. Los hijos que ven tratar mal a sus madres, por **aprendizaje vicario.** En ocasiones se enfrentan a su padre cuando ridiculiza a su madre, pero luego reinciden en tan terrible conducta.

## “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

### La consigna era:

Crea un cartel, anuncio, publicidad, etc... en WordArt referido al tema de la Violencia de Género.

Investiga en Internet para indagar un poco más sobre dicho tema.

El trabajo debe tener las siguientes características:

1. En el **encabezado**, pondrás tu nombre y tus apellidos. Debajo de tu nombre pondrás: “Curso de Informática 2021/2022. Ayuntamiento de Carbajosa de la Sagrada.” Letra Arial, tamaño 12, negrita, cursiva y centrado.
  2. El WordArt lo dejes exclusivamente a tu elección (colores, tamaño, etc...RECUERDA QUE PUEDES SOMBREARLO)
  3. Debajo del WordArt, escribirás un texto de 15 renglones como mínimo (pueden ser más, pero no menos) que tenga relación con el mensaje que has escrito en WordArt. Debe haber como mínimo 2 párrafos. Letra Calibri, **tamaño**: si escribes 15 renglones, el tamaño es de 14 puntos; si escribes más, el tamaño es de 12 puntos.
  4. El espaciado: anterior y posterior: 6 puntos. Interlineado 1,5.
  5. Colocarás **viñetas** a tu elección a los párrafos.
  6. Colocarás un **borde de página**, de estilo Arte, (elige tú el diseño) pero de 10 puntos de ancho.
  7. Finalmente, insertarás 3 formas a tu gusto de un tamaño no mayor de 2 cm. Deben ir con relleno de: color, imagen y textura.
  8. Guarda tu trabajo con el nombre **TAREA 10** y envíamelo por correo antes DE LA PRÓXIMA CLASE.
-

# “Curso de Informática 2021/2022. Programa Word”

## Reflexión

Hemos trabajado sobre los contenidos del procesador de textos y a la vez hicimos hincapié en el tema que nos ocupa: luchar contra la Violencia de Género.

Agradezco a los alumnos y alumnas su dedicación en cada tarea realizada.

Con esmero, a veces con prisas para entregar la tarea, otras “acalorad@s” ante las dificultades...pero siempre con una sonrisa y expectantes ante nuevos retos.

Que este trabajo, represente un poco esa lucha diaria...que tiene cada mujer que vive una situación de maltrato...entre tod@s nos ayudamos...entre tod@s saldremos adelante...

## Poema

### “No mires hacia otro lado”

Amaneciste una mañana, el sol brillando y el cielo tan azul...  
y te asomaste a la ventana pensando: otro día más de esclavitud.

Muy despacito, bajaste la escalera y de puntillas comenzaste a preparar el desayuno para toda la familia, que pronto iban a despertar.

Tu cuerpo estaba dolorido, y tu alma con huellas que no ven aquellos que te encuentran y te dicen: “¡Qué familia tan perfecta tiene usted!”

Los niños marchan a la escuela y tú te quedas otra vez sola con él, sabes que hagas lo que hagas, recibirás el “correctivo” otra vez.

Te estás cansando y tienes miedo, no sabes bien qué hacer, crees que la culpa es tuya y nadie te puede proteger.

Te sorprendes cuando lees comentarios por doquier:  
“No se va porque no quiere”, no es tan fácil...créeme.

Cuando era muy pequeña y soñabas con tener un amigo, una familia, unos hijos, un querer, no pensabas en lo duro que es apostar y perder.

Pasan los días las horas una amiga denunció,  
Eres libre y estás viva gracias a alguien...

**QUE PARA OTRO LADO NO MIRÓ...**

Autor: Patricia Corbata Bonicelli  
Noviembre 2021