



## ¡Quiero ser libre!

### Mujeres víctimas

El día de hoy, abordaremos un tema dedicado especialmente al género femenino. Hablaremos de la violencia hacia la mujer.

Si tú eres una mujer que estás siendo lastimada físicamente, emocionalmente te sientes humillada, alguien quizás te está acosando sexualmente... es importante que tomes consejo; el tema de hoy es para ti.



Quiero comenzar mencionando algunos datos relevantes que publicaron recientemente las investigadoras del Instituto Nacional de Salud Pública en México:

Y bueno, hacemos alusión al país de México, ya que sus estadísticas suelen ser muy similares al resto de los países de Latinoamérica.

*“En México, una de cada 5 mujeres, sufre violencia por parte de su pareja”.*

*“En los últimos 17 años en México, la violencia de pareja aumentó hasta un 72 por ciento. En un solo año más de 7 mil mujeres tuvieron que ir al hospital debido a las lesiones que presentaron. 13% de ellas fueron hospitalizadas con lesiones físicas significativas, resultado de heridas con instrumentos punzo cortantes o golpes severos en la cabeza.”*

Otro dato importante es que *la violencia de pareja se da entre mujeres de educación básica, pero también de ciudad y de campo sin distinción, casadas y concubinas, de diferentes estratos económicos y en las 32 entidades del país.* O sea, la violencia se sufre sin distinciones, como bien lo dijo el Secretario General de las Naciones Unidas, Ban Kimoon: *“la violencia contra la mujer ha alcanzado atroces proporciones epidémicas”.*

Pero antes de avanzar, quiero resaltar algo. Cuando estamos hablando de violencia no nos estamos

limitando a golpes o maltratos físicos. La verdad es que **todo trato que recibas como mujer y que te provoca un daño físico, psicológico o sexual, es violencia.**

Lamentablemente muchos hombres golpean, empujan a sus mujeres, les escupen, les gritan, las patean, las maldicen, les rompen sus huesos, les provocan abortos, les quitan la vida... eso es violencia, y eso se vive hoy en muchos hogares de nuestro país.

Quiero hacerte unas preguntas, para alcanzar a entender si eres tú una víctima:

¿Hay algún hombre que continuamente te está amenazando?

¿Te manipula para que hagas o dejes de hacer cosas?

¿Te mantiene apartada, aislada, alejada de tus amistades o parientes?

¿Te critica por todo lo que haces haciéndote sentir mal, o sea, muy humillada?

¡Entonces Sí estás sufriendo violencia! Eres una víctima que se suma a las estadísticas escalofriantes de mujeres que sufren maltrato.

Ahora, ¿Quién es tu agresor? ¿Tu marido? ¿Tu pareja si no eres casada? ¿Tu novio? ¿Tu compañero de trabajo, tu jefe... tu propio hijo?

¡Qué triste es saber que el peor enemigo de una mujer es su propio esposo!

¡El gran temor de muchísimas mujeres hoy en día es la hora en la que tiene que cruzar una palabra con su marido, porque sabe que simplemente no es posible sostener una conversación con él sin que haya maldiciones, vejaciones y empujones. ¡Qué triste que en lugar de disfrutar una relación sexual con el esposo, más bien el acto se ha vuelto una violación, un abuso sexual!

### ¿Hay violencia en tu relación de pareja?

No pienses que porque no te ha salido sangre, no sufres violencia.

Vamos a identificar cuándo hay violencia en una

relación.

Primeramente es necesario entender algo: **Una relación donde hay violencia, se basa en ejercer poder y control sobre la víctima.** Repito, La relación violenta está basada en ejercer poder y control sobre la víctima.

Encontramos entonces que, hay un agresor y una víctima.

En una relación donde hay violencia, el abusador querrá dominar a su víctima a toda costa. Ejercer dominio significa tener todo el poder sobre esa relación, ÉSE es el motivo por el cual el agresor recurre a la violencia: para establecer y mantener su posición dominante.

Es importante que sepas, que todo agresor realiza principalmente 3 actividades para mantener cautiva a su víctima, o sea, para mantenerla “bajo control”: Son 3 básicamente y es bueno que tú analices si en la relación que tienes hay alguna de estas: Manipulación (o chantaje emocional), Aislamiento, y Humillación

**1. Manipulación o chantaje emocional** se da porque el agresor es una persona astuta que conoce bien a su víctima, la conoce y echa mano de técnicas y comportamientos que le permiten dominarla, para obligarla a responder de la manera en que él lo desea.

Por ejemplo, ¿te ha pasado que alguna vez quisiste huir, salirte de tu casa junto con tus hijos, pero en ese momento llegó tu marido, se dio cuenta de ello, y te amenazó con que, tan solo, en cuanto comenzaras tú a alistar tus cosas, él iba a tomar a tu hijo más pequeño para irse de la casa y tú nunca más volverías a saber de ellos. Eso es manipular una situación: ese hombre te conoce, empleó una técnica, y sabe que actuando así, iba a lograr que te quedaras en la casa soportando el sus malos tratos.

Las formas de manipulación son muy variadas, van desde amenazas, golpes, coerción... Hay hombres que ya tienen tanto dominio sobre su mujer, que con tan solo una mirada, un gesto en la cara, con irse de la casa, con retener el dinero para el gasto del hogar, con eso es suficiente para mantener a la mujer pasiva, aterrorizada y sin actuar, ni en defensa propia, ni de sus hijos.

**2. Aislamiento.** El hombre violento a menudo prohíbe a su víctima hacer vínculos con otras personas, y esto genera una dependencia con el agresor. O lo que

llaman, una mayor codependencia.



En otras palabras, no te deja manejar dinero, tampoco te deja que realices actividades fuera de la casa: como vender o comprar cosas, prepararte, estudiar. Te limita sin razón las visitas a casa de tus papás, inclusive hay quienes controlan tus llamadas telefónicas obviamente con el propósito de mantenerte alejada para que no pidas ayuda.

**3. Humillación.** El agresor, constantemente hace sentir inútil a la mujer. Una y otra vez le dice que no vale nada, la critica por todo. No le valora nada de lo que hace ni por él ni por sus hijos, ni por la casa. La forma de dirigirse a ella es muchas veces con groserías o maldiciones, le habla con insultos. Mientras más humillante es su trato, el agresor logra dos cosas: primeramente reafirma en su pensamiento la idea de que él es mejor que ella, y que ella es más débil que él. Por otro lado, en la mujer se va disminuyendo lentamente la autoestima, hasta el grado en que llega ella a creer que realmente merece el abuso y que las cosas que le dice el hombre, son ciertas.

Esto es algo muy delicado, es prácticamente *la razón por la cual muchas mujeres consienten la violencia: porque creen que merecen ese trato.*

### Sufrir violencia no es normal

Analízate por favor, y examina bien si al pasar del tiempo, ha disminuido el valor que te das a ti misma.

Esa imagen que tenías de ti como mujer, ¿ha ido disminuyendo?

Te invito a que reflexiones:

¿Piensas de ti que eres una mujer capaz de salir adelante?

¿Identificas fácilmente tus virtudes y talentos?

¿Podieras decir que has vivido dignamente?

¿Eres una madre ejemplar para tus hijos?

¿Le has dado el valor que merecen?

¿Los amas?

¿Amas la vida, eres feliz?

Ahora entiendes por qué muchas mujeres – y

probablemente seas tú una de ellas – por qué no alzan su voz en contra de la violencia, por qué no denuncian, por qué siguen dispuestas a soportar que sus maridos las insulten año tras año. ¡Ahora entiendes por qué muchas mujeres aún están permitiendo que sus esposos abusen no sólo de ellas sino además de sus hijas!

Porque creen que eso es normal, creen que lo merecen.

Han perdido la conciencia natural de discernir entre lo bueno y lo malo. Tu dignidad mujer, está tan baja ante tus propios ojos, que ya ni siquiera entiendes lo que es que es justo y lo que es injusto. A lo bueno llamas malo, y a lo malo bueno: se te hace fácil que tu marido abuse de tu hija, y se te hace tan difícil denunciar.

¡Qué triste! En países de Latinoamérica, donde las madres de familia son veneradas por la sociedad y se les considera el pilar en muchos hogares, al mismo tiempo hay mujeres que hoy no están llevando dignamente el título de madres, lo digo con respeto. Por un temor exagerado al hombre, han dejado de cuidar lo más sagrado: sus hijos. No son capaces de defenderse a ellas mismas, mucho menos pueden pensar en defender a sus hijos.

Ese estilo de vida apocado, amedrentado, que además es egoísta e injusto debe cambiar. Mujer, eres una persona, sana, con cualidades, con virtudes, tienes capacidades, tienes talentos. Dios la vida, te ha dado la oportunidad maravillosa de criar hijos, tienes una capacidad increíble para amar y hacer el bien. Pero no te has dado cuenta de ello. Vives pensando que lo normal es vivir en temor y angustias, que lo normal es visitar la sala de emergencias después de cada borrachera de tu esposo.

No mujer, madre de familia que me escuchas, eso no es normal. Hay otra vida mucho muy diferente, y debes apresurarte a conocerla por el bien tuyo y por amor a tus hijos.

### El “ídolo – hombre”

Dentro de la consejería telefónica que se recibe en nuestra institución, hemos notado algunos problemas muy marcados en relación a la violencia contra la mujer. Voy a hablar de ellos:

En primer lugar, hay un fenómeno que nos preocupa: Pareciera que muchas mujeres se han hecho un ídolo de su propio agresor:

Cuando me refiero a ídolo, quiero decir... por ejemplo, imaginemos una persona religiosa, que tiene una creencia, lo que llaman comúnmente “una fe ciega”, en algo:

Es una persona consagrada totalmente a sus creencias. Guarda religiosamente todo lo que su doctrina le encomienda. Si tiene que rezar 8 horas al día, lo hace; si tiene que pasar a sus hijos por el fuego, lo hace; si su ídolo le dice que es necesario morirse para pasar a otra vida y reencarnar en un sapo, lo cree ciegamente. Hay una obediencia y consagración ciega. No se usa la razón, sólo una aceptación absoluta de que lo que diga el ídolo, eso es verdad y eso se debe de hacer.

Nos preocupa que hoy muchas mujeres en sus corazones, han levantado ídolos de sus propios maridos agresores.

Lo que él diga, así sean insultos para tu persona, le das la razón, dices “es cierto, por algo me lo dice”.

Lo que él te obligue a hacer, lo haces, aún por encima de tu moral.

Si lo ves que hace cosas malas tú le aplaudes, consientes en que haga lo malo.

Si te pide que te calles y no denuncies el tocamiento inmoral que le hizo a tu hija, guardas silencio.

Podrás verlo que ha estado de adúltero toda tu vida de casada, y que el alcohol te dice que lo va a dejar, pero ahora toma más que hace 5 años, y cada que puede te humilla verbal o sexualmente... y tú sigues ahí, consagrada ciegamente a tu ídolo aun por encima de tus hijos, sin objetarle nada, creyendo ilusionada que un día te va a cumplir lo que te prometió, vives creyendo que va a cambiar.

Lo que te pida se lo das: que te maltrate, que te insulte, que les grite a tus hijos, es tu ídolo, estás consagrada a él, lo que te pida, lo que te diga, no hay otra cosa para ti, no hay nadie más a quien amar ni en quién confiar. Es tu ídolo-hombre y no lo quieres dejar.

¡Qué triste idolatría! Te repito, teniendo ojos no ves, teniendo un tesoro tan valioso como son tus hijos, te has olvidado de que ellos necesitan una vida digna y saludable para triunfar en la vida. Has puesto a tu



hombre por encima de todo.

Eso nos preocupa. Estamos hablando de una *codependencia* maligna. Muchas mujeres nos llaman para pedir consejo de qué hacer ante un problema de violencia con su pareja. ¡Pero ni siquiera están dispuestas a actuar! Tienen como con un lazo, una cadena que no las deja movilizarse. Luego hay quienes dicen que se sienten mal de denunciar.

¡Los sentimientos! Cuánto daño hacen los sentimientos ante situaciones de injusticia. Pobrecito dicen, ¡cómo lo voy a denunciar! ¡Qué va a hacer sin mí, él necesita una mujer que lo atienda!

¿Por qué no dices lo mismo de tus hijos? ¡Pobres hijos, están creciendo en un ambiente terrible dentro de casa, qué van a hacer sin ti como madre, ellos necesitan una madre que los eduque, que les forme carácter y les dé ejemplo. ¡una mamá saludable y valiente! A todo esto yo le llamo “*el hombre – ídolo*”.

## Machismo y misoginia

Otros problemas frecuentes en las relaciones violentas, tienen que ver con una muy triste y ya conocida realidad: *los hombres machistas y los hombres misóginos*. Aunque no voy a detenerme mucho en este punto porque no es el énfasis del tema, sí es necesario mencionarlo.

Por un lado, los *hombres machistas* llevan un estilo de vida violento en sí mismo para denotar supuesto dominio: el hombre gritón, borracho, mal encarado, que cuando habla parece que regaña, que no muestra sentimientos de ternura sino más bien de desprecio. No está dispuesto a servir a su familia, ni a escuchar a su esposa, no sabe ser amigo de sus hijos ni jugar con ellos.

Cuánto daño hace a la familia un hombre así. Ojalá comprendas padre de familia que me escuchas, que de la abundancia de tu corazón, habla tu boca. Estás vacío, no tienes amor para dar a tu esposa y a tus hijos. Sólo hay odio y rencor dentro de ti. Y eso es lo que estás vertiendo en tu casa.

Otros son los hombres misóginos. Lo repito, hombres misóginos.

Explico brevemente, la palabra misoginia viene del vocablo griego “miso” que significa *odio* y “gine”, que significa *mujer*. Misoginia, es el odio a la mujer.

El hombre misógeno, es aquél que tiene una aversión, un odio a las mujeres. Con su manera de ser, de pensar o de actuar desprecia a la mujer como género, y a todo lo considerado como femenino.

A diferencia del macho, el hombre misógeno sí puede mostrarse servicial, atento y amigable en ciertos momentos. Sin embargo poco a poco va mostrando su desprecio. Las conocidas frases del filósofo Aristóteles: “*la hembra es hembra en virtud de cierta falta de cualidades*”, y “*el silencio es el mejor adorno de la mujer*”, son un ejemplo claro de pensamientos misóginos.

Vemos entonces, por un lado mujeres con el ídolo-hombre, y por otro, “hombres engreídos, machos, que odian a las mujeres”. ¡Qué terrible sociedad! ¡Qué triste es la vida en muchos hogares así! Más bien no hay vida. Eso no es vida, ni es amor.

Pero volvamos al punto: ¿estás siendo víctima de violencia? Mujer, ¿te desprecia continuamente tu marido? ¿Sus palabras son humillantes? ¿Tienes miedo cada vez que te equivocas? ¿Le tienes miedo a tu pareja? ¿Sientes tristeza, coraje, desesperación... sientes que te asfixias y que vives en una trampa?

## ¿Has perdido tus ilusiones?

Susan Forward, terapeuta matrimonial y autora del libro “*Cuando el Amor es Odio: Hombres que odian a sus mujeres y mujeres que siguen amándolos*.” Describe la experiencia amarga de muchas de sus pacientes respecto a sus esposos, quiero leerte un fragmento:

*“Los compañeros de mis pacientes mujeres con frecuencia eran encantadores, e incluso afectuosos, pero siempre capaces de cambiar de actitud en un abrir y cerrar de ojos para comportarse de un modo cruel, crítico e insultante.*

*Su forma de proceder iba desde la evidente intimidación y las amenazas, hasta ataques más sutiles y encubiertos, en forma de humillaciones constantes o críticas destructivas.*

*El hombre mantenía el control haciendo polvo a la mujer. Además, esos hombres se negaban a asumir responsabilidad por el sufrimiento que sus agresiones ocasionaban a su pareja.*

*En cambio culpaban a su mujer de todos los sucesos desagradables, del primero al último.*

*Pero una vez que empecé a ver en sesiones de asesoramiento [counseling] a los compañeros de algunas de mis clientas, caí en la cuenta de que ellos no sufrían tanto como las hacían sufrir a ellas, ni mucho menos.*

*Eran las mujeres quienes sufrían: Todas ellas padecían una grave pérdida de autoestima, y muchas tenían además otros síntomas y reacciones. Nancy (un ejemplo) padecía úlceras, le sobraba peso y había descuidado completamente su aspecto; otras tenían problemas graves de abuso de alcohol y de otras drogas, sufrían migrañas, problemas gastrointestinales o trastornos del apetito, y del sueño. Con frecuencia su eficiencia laboral se veía afectada, y era común que carreras prometedoras en su momento, estuvieran abandonadas.*

*Mujeres que conocieron el éxito y se mostraron competentes ahora dudaban de sus habilidades y de su capacidad de juicio. Con frecuencia alarmante, sufrían ataques de llanto y de angustia, y caían en profundas depresiones. En todos los casos, esos problemas empezaron a manifestarse desde el matrimonio, o a los largo la relación”.*

Esto es lo que dice Susan Forward.



¿Esa es tu vida?  
¿Sentiste que describieron tu historia, tus síntomas? Esa ilusión que tenías de ti misma, de tu matrimonio, de tus hijos, se perdió?  
¿Has perdido toda

libertad, hace mucho que no te sientes feliz, que no disfrutas a tus hijos?

Esa mujer emprendedora que eras antes, te acuerdas? y ahora... ni tú misma te reconoces?

Has perdido mucho en esa relación con tu pareja. Si lo pones en una balanza, verás que está muy desequilibrada tu vida. ¿Qué tienes? ¿Qué has logrado en esa relación además de maltratos y semanas de odio en el corazón de tus hijos? ¿has obtenido una casa, una provisión económica? ¿Un estatus ante los ojos de la sociedad?

Pero ve lo que NO tienes: ¿Tienes el corazón ganado de tus hijos? ¿Te respetan? ¿Te honran? Te ven como

su guía moral y espiritual? ¿Realmente puedes decir que hasta hoy has suplido en ellos esa gran necesidad de tener una madre ejemplar?

## Cayendo cada vez más bajo

Quizás ya tu propia dignidad has perdido. ¿Qué puedes pensar de un hombre que ni siquiera te ha dado tu lugar como mujer? ¿Qué te ha engañado por años diciéndote que “el matrimonio es sólo un papel”.

¿Cuántas mujeres hoy se juntaron solamente con un hombre llenas de ilusiones! ¡Le han entregado todo lo que son a ese ídolo-hombre, su cuerpo, sus hijos, sus fuerzas, su tiempo, sus planes, su reputación! Pero vé mujer, vé la balanza y vé que absolutamente NADA has ganado de todo eso.

Al contrario, cada vez caes más profundo. Si ese hombre ni siquiera te ha propuesto matrimonio, si ni siquiera quiere hablar de compromisos permanentes contigo, acéptalo, NO te ama.

Está abusando de ti. Hoy no te rentan una casa si no firmas un contrato o un pagaré. Hay mucha desconfianza. Pero los hombres no están dispuestos a firmar un pacto público donde se compromete a ser tu protector y tu compañero fiel.

No te ama. No te ha dado tu lugar, y tú lo has permitido.

Y aquellas casadas, dime, ¿eres feliz detrás de esa apariencia? ¿Cómo puedes seguir siendo cómplice de la desgracia de tus hijas? ¿Cómo puedes seguir solapando las humillaciones que le hace tu marido a tu hijo?

No, no vayas a decir después ¿por qué mi hijo me falta al respeto? ¿Por qué no puedo controlarlo? Esto es lo que has sembrado.

Reconoce que tienes un problema. Y este problema no es individual. Los maltratos no los has recibido tú solamente. Hay hijos. Hay quizás un bebé de meses. Hay un par de niños en edad escolar que has dejado de ver por mucho tiempo. Te deslumbró el ídolo y se te olvidó todo.

Primeramente, te olvidaste de ti misma. Por temor al qué dirán, por temor quizás a quedarte sola, por temor a fallar otra vez en una relación, empezaste a permitir pequeñas injusticias. Al principio te sentías mal, realmente te dolía ver que tu marido te hablara

de esa manera y que les gritara tan fuerte a tus hijos. Tu conciencia te indicaba que eso no era lo correcto.

Pero no actuaste, te fue más fuerte tu sentimiento egoísta que el dolor de tus hijos. Seguiste permitiendo que tu esposo se comportara como un macho en casa. Y ya no sólo fueron palabras, luego subió de tono la agresión. Empezaron los aspavientos, las griterías en casa, el aventar cosas, los empujones, las humillaciones públicas, incluso la intimidación fue diferente.

Y qué han visto tus hijos. Un padre (o un padrastro) malhumorado, y una madre, ciega, defendiendo a capa y espada al gran enemigo de la casa, tu marido. Has participado en pleitos familiares. Has visto a tus propios hijos gritarle a su padre. Sin amor, hablándose de padre a hijo con coraje, con mucha furia y rencor. Tu hija llorando te ha dicho muchas veces que la defiendas, que hagas algo por ella.

No, no le echas toda la culpa a tu marido. El primer paso para salir adelante en los conflictos familiares es reconocer cada uno su propia responsabilidad. Y aquí, los principales responsables son ustedes, tú y tu pareja. Él por colérico y odioso. Tú por consentir sus actos.

## Tus hijos claman por justicia

Quítate la idea de que “es mi marido y es la cruz que me tocó llevar”. Por favor reacciona, piensa por un momento en tus hijos. Tráelos a tu mente. ¿Ves cómo tu hijo batalla para hablar y para relacionarse? Ya es un jovencito y no tiene un carácter formado. ¿Te preocupa que tu hija sale con uno y con otro novio? ¿Tu pequeño hijo sigue mojando su cama por las noches? ¿Te han llegado reportes de conducta de tu hijo adolescente?

Hay una voz latente, una fuerte voz que está gritando desde lo más profundo del alma de tus hijos: ¡Mamá, ayúdame! ¡Mamá, haz algo por favor! ¡Auxilio, queremos ser libres! Qué triste... años y años han pasado y tú, callada. Como si estuvieras dormida. Siendo cómplice del maltrato tuyo y de tus hijos. Lo peores que los años de tu silencio no van a perdonar a tus hijos. Ellos han crecido y hoy tienen ya las secuelas de un hogar atestado de violencia e injusticias.

¿Sabes por qué tu hijo se volvió alcohólico? ¿Sabes por qué tu hija a tan corta edad quedó embarazada, o ya se practicó un aborto y quizás tú no lo supiste... estabas sirviendo a tu hombre...

Cuántos jóvenes hoy están desesperados, andan por ahí llevados por una y otra corriente, buscando un refugio, buscando sentirse bien, sentirse aceptados, porque en casa ni papá ni mamá se ha preocupado por darles valores, por darles un ejemplo digno de imitar.

¡Qué triste para esto jóvenes! Los engañó el placer, y entraron por la puerta falsa del alcohol. De las drogas o del libertinaje sexual.

No, no los defendiste mamá. Tus hijos no se sintieron seguros ni con papá, ni contigo. Hoy aborrecen sus hogares.

Cuántas pérdidas lamentables. Vidas valiosísimas, jóvenes llenos de energía, talentosos, alegres, dinámicos, se quitaron la vida y hoy ya no están con nosotros.

¡Papá, mamá, qué tragedia! Tu hijo prefirió estar muerto que vivir en casa!

Hoy muchos adolescentes aborrecen a sus padres. Andan rodando por la noche, de una calle a otra, andan vagando con tal de escapar. Porque tú mamá, has preferido solapar el alcoholismo, el adulterio y el maltrato de tu esposo; prefieres ser cómplice de la injusticia, que defender el derecho de tu propia hija.

Necesitas hacer un cambio. Si tú no tomas con responsabilidad tu papel como madre, las cosas van a empeorar. Tienes que hacer algo.

Hoy queremos invitarte a que tomes cartas en el asunto. Mamá, este es tu asunto. Quizás no hay nadie más que sepa de tus agresiones. Quizás ante la sociedad tu matrimonio marcha muy bien.

Aparentas ser una madre amorosa, aparentan una familia armoniosa, siempre sonrientes, amigables, ayudando a medio mundo, pero nadie más que tú sabes el infierno que vives día con día. Tus testigos, han sido tus hijos, y hoy te miran con desprecio porque no les diste el ejemplo de entrega sacrificial, no les mostraste amor sino sentimentalismo.

## ¡Actúa, por favor actúa!

Denuncia el maltrato, denuncia la violencia. Sé libre! Haz un cambio por tu vida y por la de tus hijos. Pero no lo hagas con temor, hazlo por amor. Ten confianza.

Cuánto anhelamos que abras tus ojos y quieras realmente cambiar, por un motivo correcto: por amor,

por dignidad y por justicia.

Si tú hoy decides lo correcto, si realmente quieres que las cosas cambien. Quiero decirte que no estás sola. Créeme, muchísimas mujeres han dado este paso decisivo y hoy viven en libertad, son felices con sus hijos. Saben que hicieron lo correcto. Ninguna de ellas se arrepiente. Ahora es tu turno. Te toca a ti ser valiente en estos momentos y enfrentar la vida con valor.

Debes salir adelante, prepárate, realízate como mujer y como madre. Ama a tus hijos y defiéndelos. Llega por ellos hasta las últimas consecuencias y no los abandones.

Dedícate a tus hijos, ámalos, date a ellos. Disfrútalos. Disfruta con ellos nuevos años de alegría, de amor, de entusiasmo juntos.

Dile *“hijo esto ya terminó. Se acabaron los años malos. Perdóname, quiero comenzar de nuevo contigo. Voy a darte todo mi amor para que salgas adelante. Ahí voy a estar contigo. Quiero ser tu amiga, te voy a defender y vamos a salir juntos adelante”*.



Cuánto necesitan tú y tus hijos recuperarse de todos esos traumas que sufrieron. Ojalá no sea demasiado tarde y puedas rescatar el corazón de tus hijos.

Busca ayuda, asesórate en instituciones serias y comprometidas. Busca apoyo con un buen consejero familiar y un buen asesor legal. Busca apoyo médico o psicológico probablemente desarrollaste algún trastorno emocional, gástrico, depresión o estrés postraumático. Sal adelante, hay esperanza.

Estudia, lee, tienes mucho qué leer, mucho qué cultivarte, para que salgas adelante tú y para que saques a tus hijos adelante. Prepárate, conoce tus derechos. Conócete a ti misma: aprende a reconocer tus debilidades, pero también tus virtudes, tus talentos. Te va a sorprender la gran capacidad que tienes como persona.

Sin que caigas en la vanidad, arréglate, arregla tu cabello, tu persona, recupera los kilos que perdiste por tanta angustia, o si es tu caso, baja esos kilos demás que en tu depresión subiste. Haz ejercicio y cambia tu alimentación, lleva una dieta saludable. Todo esto te

ayudará en parte, a recuperarte.

Y algo muy importante: alza tu mirada. Mira al cielo, busca a Dios. Si hay alguien en quien ahora puedes confiar, alguien que nunca te ha fallado ni te va a fallar. Es Dios, a través de Jesucristo Su Hijo.

## ¡Es posible cambiar!

Recomendé la lectura, y en especial, te recomiendo un libro, las Sagradas Escrituras. Si hay algo que ahora necesitas es un fundamento. Principios inconvencibles de justicia sobre los cuales puedas fundamentar tu vida y cimentar tu hogar.

Mucho tienes por recorrer, un camino nuevo te espera, y no puede haber errores otra vez. Vayamos a las Sagradas Escrituras:

*JUAN 7:37 En el último y gran día de la fiesta, Jesús se puso en pie y alzó la voz, diciendo: Si alguno tiene sed, venga a mí y beba.*

El Señor Jesús se hallaba en medio de la celebración de una fiesta religiosa del pueblo judío.

Pero él veía algo en el corazón de las personas, Estaban vacíos, andaban de aquí para allá, pensando en mil cosas, quizás con amargura y rencor dentro de ellos. Había muchas mujeres, jóvenes, niños.

Él veía una profunda necesidad dentro de sus vidas.

Mujer, ¿tienes sed? ¿Estás sedienta de vida y libertad? Anhelas con todo tu corazón estar llena de vida? Éste es el camino. Hay alguien, que sí te puede llenar, el Dios vivo y verdadero puede darte vida, y vida en abundancia. Él lo prometió.

Éste es tu tiempo, ha llegado la hora para ti en la que debes buscar un cambio. Es tiempo de abandonar esa forma de vida. ¿A qué le temes? ¿A un hombre? ¿A quedarte sola?

Mujer, hay una esperanza real para ti y para tus hijos. No dependas de un hombre para vivir. Tu vida debe depender de Dios.

¿Has leído alguna vez en las Sagradas Escrituras que Dios es Padre de Huérfanos y Defensor de Viudas? Nada te va a faltar si haces lo justo.

Ánimo, ten ánimo. Haz justicia. Ama a tus hijos. Vive dignamente.

No es bueno que dependas de un hombre sólo por dinero.

Tengo la dicha de conocer no pocas mujeres que, a pesar de que hoy ya no cuentan con el apoyo de un varón, han podido sacar a sus hijos adelante, y además ellas viven hoy en libertad, con amor, dedicadas a hacer el bien.

Quizás no vas a tener una casa propia, ni vas a contar con mucho dinero. Pero tienes li-ber-tad y tienes a tus hijos felices, sanos, obedientes, y junto a ti. ¡No hay bienes materiales que valgan tanto como eso!

Desde luego, es hermosa una familia completa, integrada. Donde el padre es amoroso, responsable y protector; donde la madre ama y se da por sus hijos y su esposo. Donde los hijos juegan y platican con papá y mamá. ¡La familia ideal! Claro con sus luchas, sus problemas, pero ahí van, saliendo juntos adelante.

pero si hoy tu vida no es vida. Si tus hijos van de mal en peor. Si hay injusticias en tu casa, donde tú eres la señora de la casa y en ti está el defender, ¿qué te queda? Sólo hacer lo correcto. Actuar, por amor.

Como mujeres, somos muy dadas a los sentimientos, como dicen, a que “nos venzan las emociones”. Hoy queremos invitarte a dejar a un lado las emociones. Sí se puede, y es tiempo de usar la razón.

Levántate, despierta de ese sueño en el que has estado todos estos años. Vale la pena vivir.

## Libre para amar y hacer justicia

¿Depresiones, angustias, rencores? Deja todo eso! Ya basta, ya fueron muchos años viviendo en esa cueva oscura. Hace tanto que no has salido de ella. Se te ha olvidado que hay luz, que hay colores en la vida. No todo es amargo, no todo es pleito ni celos, ni corajes.

¡Hay una vida maravillosa que no estás aprovechando!

Si durante años viviste presa de la angustia, y del temor, hoy puedes experimentar libertad.

Y no sólo libertad física. Necesitas ser libre de todos esos resentimientos que has guardado durante años.

Guárdate. Guarda mucho tu corazón y tu alma. Sé que te puede parecer muy difícil perdonar. Pero debes hacerlo.

Todas las humillaciones que has recibido de tu pareja, sus insultos, aquella vez que te hizo sentir tan avergonzada. Aquella ocasión que trató tan duramente a tu hijo. Todo ello te ha causado serias heridas en tu alma. Tu corazón estará muy lastimado. Hay heridas que te dejaron grandes cicatrices.

Todo eso, debes superarlo. Tu alma está muy dañada.



Tal vez has dejado crecer mucho odio dentro de ti. Y has pensado que el alcohol te va a ayudar a olvidar esos sufrimientos. ¡No! No es por ahí.

Todo ese resentimiento y coraje que has guardado por años en tu corazón. No se te va a quitar con alcohol, ni con otros hombres, ni con dinero

ni con fiestas.

Sólo si perdonas. Perdonar es tu medicina. No hay más.

Debes perdonar para ser libre, para que puedas disfrutar la vida y amar a tus hijos. Para que seas una mujer realmente feliz, plena, llena de vida y llena de amor.

¿De qué te serviría rehacer tu vida al lado de tus hijos si vas a seguir con esa lanza de resentimientos clavada en tu corazón? Una cosa te aseguro: no vas a ser feliz.

Reitero, “de la abundancia del corazón, habla la boca”.

¿Te has fijado que muchas veces al hablar de tu pareja o de tu marido, hablas de él tan mal, con tanto coraje... se nota mucho resentimiento en tus palabras?

Sí, lo que hablas, es lo que tienes dentro. No has perdonado.

Perdonar te va a hacer libre. No contamines a tus hijos. Bastante daño ya han recibido al ver malos ejemplos en su casa. Perdonar te va a ayudar a no hablar mal ni con coraje. Necesitas perdonar para no arrojar todo ese resentimiento sobre tus hijos.

Esa es la importancia del perdón. Porque la persona con amargura, cuando habla contamina su casa.

Desanima a sus hijos. Les vuelve a recordar, una y otra vez los traumas que sufrieron.

## Alza tu voz, no calles

La mujer que perdona, qué diferente es. Sabe hablar con ternura y amor a sus hijos. Le brota naturalmente un amor sincero. Es feliz, está llena de amor. Y cada día su amor crece para con los que le rodean.

Quiero solamente aclarar. Que el perdón es una medicina para el alma. Es necesario perdonar.

Y el hecho de perdonar no se opone de ninguna manera a hacer justicia.

Perdonar te ayuda a ti, en lo personal, para que superes todos los traumas que has sufrido hasta hoy.



Pero hacer justicia es otra cosa. Es tu sagrado deber como madre. Tus hijos esperan de ti que actúes con valentía.

En otras palabras, “es necesario hacer una cosa, sin dejar de hacer la otra”.

Vas a denunciar, sí, y vas a echarle todas las ganas al juicio o a los trámites legales que tengas que iniciar – si éste es tu caso-

Pero no vas a denunciar por odio, ni movida por sentimientos de rencor.

Vas a denunciar por amor a tus hijos. Porque has comprendido que tus hijos son dignos de tu defensa.

Y para que tengas amor, debes perdonar primero. O sea, tu corazón debe estar limpio de todo aquello que lo haya contaminado. Para que entonces, pueda llenarse de amor, de justicia, de valor y de confianza.

Mujer, madre de familia que me escuchas, si eres víctima de violencia. Si tus hijos son víctimas de violencia, alza tu voz. No te calles ante la injusticia.

Busca ayuda antes de que las cosas se pongan peor. Yo no creo que quieras seguir siendo infeliz el resto de tu vida.

## La decisión es tuya

A continuación te invitamos a meditar en la siguiente reflexión:

*He vivido muchos años  
en congojas, en tristeza.  
Han corrido por mis ojos  
ríos de llanto y de vergüenza.*

*En mi casa tristemente,  
he sido presa de violencia.  
Mi marido año tras año  
me ha humillado con vehemencia.*

*Mis hijos hoy por hoy  
ni siquiera me respetan  
es mi culpa, yo lo sé,  
siempre han visto la violencia.*

*He entendido que mi actuar  
no ha sido el ejemplar.  
Por años solapé  
injusticias en mi hogar.*

*Como madre me olvidé  
de mi sagrado deber:  
Defender a mis hijos  
y saberlos comprender.*

*Cuántas veces escuché  
a mi hijo con coraje,  
rogándole a su padre  
que dejara de golpearme.*

*Mi hija hoy una joven,  
muchas veces me pidió  
denunciar a su papá  
que la agredía sin razón.*

*¡Cuánto lamento no haber actuado!  
¡Cuántos años ya han pasado!  
Mi hijo en el alcohol,  
Mi hija ya abortó.*

*Desesperada, quiero gritar,  
Mi alma no puede soportar más.  
¡He estado ciega,  
yo idolatré  
a mi marido, sin entender!*

*Él me humillaba, me lastimaba.  
Y a mis hijos los insultaba.  
Y yo callada,  
sin protestar,  
fui egoísta, no quise hablar.*

*Él me humillaba, me lastimaba.  
Y a mis hijos los insultaba.  
Y yo callada,  
sin protestar,  
fui egoísta, no quise hablar.*

*No denuncié, no defendí.  
Todo lo malo, lo consentí.  
Por cobardía no alcé mi voz;  
y hoy en mis hijos, pago el error.*

*Dios me arrepiento,  
¡dame tu perdón!  
Que en tu amor  
halle el valor  
para restaurar  
lo mucho que dañé  
para corregir  
lo mucho que torcí.*

*Muchas mujeres lo han enfrentado.  
Hoy es mi turno, lo he comprendido:  
por mis hijos, por mi destino,  
voy a ser libre,  
lo he decidido*

*Lic. Alma Gallardo*

## **Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparalafamilia.com](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)