



San Martín celebrará el Día Internacional Contra la Violencia de Género con un taller de autoestima

- **El jueves 18 de noviembre a las 18:00h en la sala de exposiciones del Café - Teatro.**
- **Con el objetivo de incentivar los hábitos de vida saludable que incrementan la autoestima y mejoran la calidad de vida de las personas que los practican.**

San Martín de Valdeiglesias, 25 de octubre de 2010. El próximo 25 de noviembre se celebra el Día Internacional Contra la Violencia de Género y con este motivo el Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias y la Mancomunidad los Pinares han organizado una nueva actividad con el objeto de conmemorar esta efeméride.

11 años de reconocimiento oficial

El 25 de noviembre fue declarado Día Internacional Contra la Violencia de Género en el primer encuentro feminista de Latinoamérica y del Caribe celebrado en Bogotá en el año 1981. Esta fecha resultó elegida para conmemorar el violento asesinato de las hermanas Mirabal (Patria, Minerva y María Teresa), que fueron asesinadas ese día del año 1960 en su República Dominicana natal y sus cadáveres aparecieron destrozados en lo más hondo de un precipicio. Esta decisión fue ratificada en 1999 por la ONU que oficializó y universalizó la fecha elegida desde el mundo latino para esta conmemoración.

Hoy en día el problema de la violencia de género ha sensibilizado a toda la sociedad española que se conmueve con cada uno de los casos que se conocen públicamente. Esta sensibilización y el trabajo que realizan administraciones y sociedad civil tiene por objetivo erradicar esta lacra que en los últimos cuatro años se ha cobrado la vida de más de 400 mujeres en nuestro país.

Potenciar la autoestima, un buen primer paso

Numerosos estudios psicológicos afirman que un buen primer paso para terminar con la violencia física y psíquica ejercida sobre la mujer es potenciar la autoestima. Este factor puede resultar determinante a la hora de detener el comienzo del proceso de maltrato puesto que, habitualmente, comienza con la denigración personal y ataque a la autoestima de la mujer.



La Concejalía de Servicios al Ciudadano y Calidad de Vida del Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias ha programado junto a la Mancomunidad los Pinares una actividad con motivo de la celebración del Día Internacional Contra la Violencia de Género. El próximo 18 de noviembre, desde las 18:00h en el Café - Teatro, tendrá lugar un taller de autoestima que tiene por objeto transmitir la importancia que tiene este factor a la hora de prevenir el maltrato.

Los asistentes podrán conocer desde un punto de vista práctico numerosos consejos, muy simples, pero cuya puesta en práctica tiene una traslación directa en la mejora de la autoestima de la persona que lo lleva a cabo. Igualmente se explicará la vita importancia que tiene dedicar un tiempo y un espacio para el desarrollo y cuidado personal, o como se debe favorecer la toma de hábitos de vida más saludables que redundan en una mejora física y psicológica de la persona. En definitiva se trata de una amena charla que pretende fortalecer la autoestima de las mujeres para desde esa mayor fortaleza psicológica tener menos posibilidades de caer en la tremenda tela de araña del maltrato.



Crecemos
contigo



NOTA
DE
PRESA



Imagen 01.- Lazo morado, símbolo de la lucha contra la violencia de género.