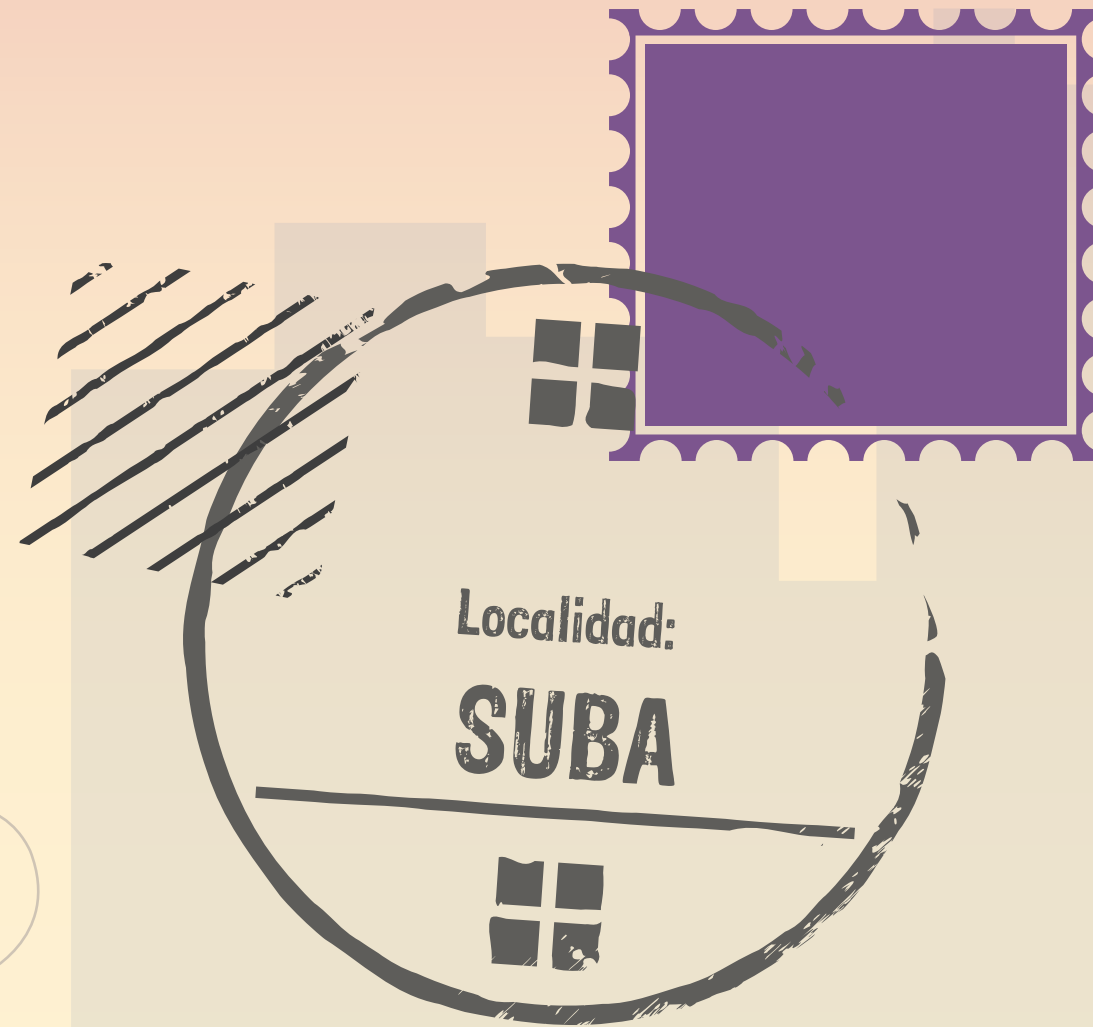


# CARTAS

viajeras



SECRETARÍA DE  
LA MUJER



*"Cuando las  
mujeres alzan sus  
voces en*

**SORORIDAD,**  
*ninguna mujer  
está sola"*

*Cartas Viajeras*

**CIOM SUBA**



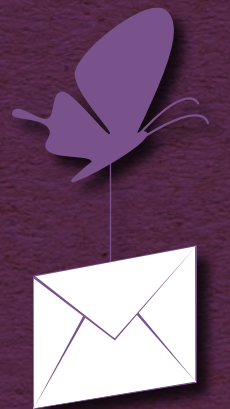
# QUERIDA MUJER



## SÉ QUE LO SABES !!!

Eres una mujer, poderosa y mereces respeto, si el amor que te da te maltrata no es amor ... tu amor por ti es grande que él y que todos, yo lo sé y sé que lo sabes, tal vez hoy no lo sientas así, pero eres grande, rompe el silencio, porque sabes que mereces ser libre de maltratos, mereces ser valorada tal como eres.... Y mereces ser muy feliz

Nubia Martínez





# ROMPE EL SILENCIO

*Para ti*

No calles cuando te sientas agredida, se valiente denuncia oportunamente, no tengas miedo busca apoyo en tu familia o en las personas más cercanas en quienes puedas confiar y te sientas respaldada, porque tú eres muy valiosa.

Rosalba

*Tu voz se alza para alcanzar tu grandeza y una vida libre de violencias*



ERES LIBRE  
Y LA MUJER  
QUE QUIERES  
SER...

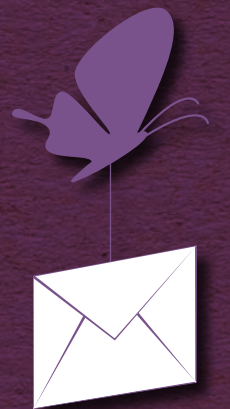
No estas  
sola



### Mujer

Hola, hoy te escribo para decirte que no me conoces, pero no estás sola, somos muchas las mujeres que en algún momento hemos padecido de violencias, hoy te pido que recuerdes tu valentía, tu ser es maravilloso, sé que eres una mujer que va a vencer el miedo, la angustia, que mereces estar bien y tranquila. Que el amor no duele, ni entristece. Tu lucha es nuestra lucha y será el ejemplo para otras. No estas sola y mereces vivir sin violencias y ser feliz.

T. Cicca



# ... Solo Baila

## QUERIDA MUJER

¡Recibí la invitación de escribirte, y la verdad al principio no sabía como hacerlo y decidí contarte una historia, bueno unos pedacitos de la mía. Siempre escuche, No te rindas... No renuncies... Persevera y alcanzaras lo que quieres, bueno con el tiempo aprendí que no aplica a todo... porque debí renunciar a él y dejar de perseverar para ser libre, para estar tranquila, para recuperarme... Hace un tiempo me perdí en un amor que al principio me hacía feliz, (eso creía), jamás me golpeo, pero las discusiones se ponían feas, feas, sabia en el fondo, que no estaban bien, que sus palabras y gritos, no eran solo rabia, pero yo seguía con él, porque se disculpaba, me amaba, lo amaba, teníamos hijos... en fin miles de razones... pero no estaba tranquila, lloraba en silencio, me culpaba en silencio, a veces la presión en el pecho no me dejaba respirar, me decían séparate, no sigas ahí, y sabía que eso debía hacer, pero él preciso en esos momentos de fortaleza dejaba de pelear, hablada de estar juntos y ser felices y sin darme cuenta seguía en ese lugar, era un lugar fantasmal, eran palabras y los hechos no existan...

continua ...





## ... Solo Baila

En fin, un día me desperté y me mire de casualidad en un espejo y no me reconocía, deje de soñar, solo trabajaba porque había cuentas que pagar, hijos de criar, mis ojos inflamados, si de llorar... y ese día empezó mi cambio...una charla a través del computador... conversaban una psicóloga y otras mujeres , se notaba que ellas habían conversado antes... ese día jueves en tarde, la charla era del cuerpo y la emancipación, una extraña palabra para mí, yo me quede muy callada y solo escuchaba, hablaban de la libertad y que nuestro cuerpo era libre, era el mejor de los instrumentos y lo podíamos liberar de lo que quisiéramos, yo en silencio pensé en el dolor, él dolor que él me causaba, el miedo que me hacía sentir... de la nada empezamos a bailar, la música no la conocía, pero mi cuerpo se movía, mis pies y brazos jugaban y sonreí.

continua ...

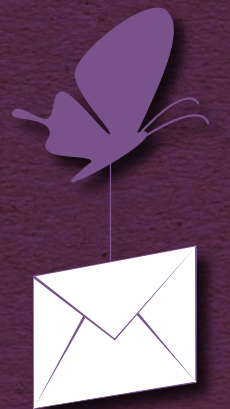




## ... Solo Baila

En conclusión, en el baile o danza como la llamaban, tome la decisión de liberarme y RENUNCIE a esa relación, RENUNCIE a su amor, si se puede a llamar así, RENUNCIE a darle más oportunidades y al RENUNCIAR ME ENCONTRÉ OTRA VEZ, grite y grite no te quiero más en mi vida... No fue tan fácil como suena, pero lo logré. Desde ese día bailo con o sin música, bailo en mis sueños. incluso lo extraño , pero baile para dejar de extrañarlo... Así que querida mujer baila, canta, grita, sueña, siempre pensando que eres libre y si, no te sientes así, si te sientes encerrada, encarcelada, sal de ahí, tu puedes hacerlo, no te dejes callar, no sufras, ni llores en silencio... estamos contigo, eres libre, solo decide serlo, si te asusta busca apoyo, no te de pena, las violencias las podemos vencer juntas. Sé y tengo la certeza que lo vas a lograr, él no es tu vida, tu vida eres tú.

Sandra





# Camina y respira



Cajalá, Septiembre 7 de 2020  
Saray (Ita)(a)  
HIJER VALIOSA  
En tu corazón

Que hermoso es poder dirigirme a ti. Cuando me dijeron que te escribiera una carta, me emocioné mucho porque siempre me han quegado las cartas.

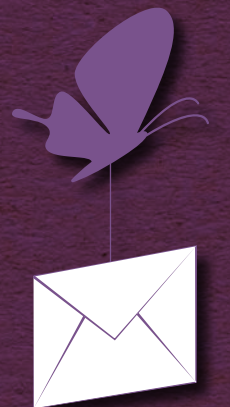
Te cuento de mí, que pensaba y pensaba que decirte por mí me doy cuenta que no es muy bueno pensar mucho. Seré honesta decirte lo que ahora mismo tengo

Felicidad por estar contigo  
Bienestar por saber que cuentas con mi confesión.

a CAMINAR. Quiero decirte que al caminar no solo es la confianza y cuando de pronto no me siento tan confiada, entonces vuelvo a caminar y caminar puede ser lo que estoy haciendo... Escribiéndote a ti, sabiendo que por ti, me siento más VIVA, más VALIOSA, más PRESENTE, en amor y sin temor.

Te invito HIJER VALIOSA a  
Caminar con tu imaginación, con tus sueños, con tus ojos.

Te acompaño desde esa frecuencia que tenemos todas las mujeres, con que podemos descubrir al instante esa perfección de tu cuerpo palpitando en cada una de tus RESPIRACIONES



# CAMINA Y RESPIRA



ES UN GUSTO  
ESCRIBIRTE

Hi confesión que es sencilla...  
Muy sencilla, así como soy yo.  
Después de complicarme con los  
queñacos que fueron necesarios  
Veo desde la gratitud y la  
SENCILLEZ. Es cuanto quiero  
compartirte porque decidí no  
quejarme más. Quiero que mis  
palabras lleguen a tu sentimiento  
Quiero que te abrigues en toda  
GRATITUD por todo momento que  
atravesas. Decirte que es VERDAD  
que lo estás viviendo. Que le contas  
a Dios tus anhelos porque yo a  
diano se los confieso y entonces  
me enseña a vivir el PRESENTE  
A AMARME a COPIAR

Mercedes

