

Si eres víctima de violencia digital, no estás sola, infórmate, busca ayuda, denuncia.

Llama a la Línea Segura de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México, solo marca el **722 236 1650**, extensiones **1101 y 1102**, de inmediato recibirás escucha especializada, orientación y acompañamiento jurídico.

La Codhem late por ti

CRÉDITOS

Jorge Olvera García
Presidente de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México

Gabriela E. Lara Torres
Directora del Centro de Estudios
Enrique Ricardo Garrido Jiménez
Jefe del Departamento de Publicaciones

Dulce Thalía Bustos Reyes
Corrección de estilo

Aldo Juárez Herrera
Amira Reyes Izquierdo
Diseño Editorial

Jessica Mariana Rodríguez Sánchez
Asistencia Editorial

Desarrollo de contenido:
Hilda Carmen Vargas Cancino
Coordinadora del Programa de Estudio, Promoción y Divulgación de la No-Violencia, Uaemex.

Contacto del Programa de Estudio, Promoción y Divulgación de la No-Violencia, Uaemex:

Paseo Tollocan, núm. 1402,
Cerro de Coatepec,
C. P. 50110, Toluca, México
no-violencia_1@hotmail.com
facebook.com/noviolenacia.uaem
(722) 214 53 51

Edificio sede de la Codhem:
Av. Nicolás San Juan, núm. 113, col. Ex Rancho Cuauhtémoc,
C. P. 50010, Toluca, México

Número de autorización del Comité Editorial: CE/PP/24/2020

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.



Ahimsa
no-violencia activa



30 de enero:

LXXIII Aniversario luctuoso de Gandhi
Día Escolar de la No-violencia y la Paz



AÑO XVII, NÚM. 189
ENERO, 2021



codhem_oficial
jorge_olverag



CODHEM(oficial)
Jorge Olvera García



@CODHEM
@JorgeOlveraG

La rueca como símbolo de la No-violencia y la autonomía

... es un instrumento que sirve para hilar, y se compone de una vara delgada con un roquero (armazón en forma de piña formada de tres o más varillas curvas, que en la parte superior de la rueca sirve para poner el copo que se ha de hilar) hacia la extremidad superior. El uso de la Rueca por parte de Gandhi, era un símbolo poderoso, pues las industrias textiles inglesas explotaban a la población hindú, por lo que propuso a las personas a fabricar su propia ropa y retomar modos de vida sencillos para evitar que los empresarios obtuvieran ganancias a costa de los hindúes.

Miguel Garrido



Sugerencias educativas para una cultura de paz y No-violencia

Hilda Vargas Cancino[®]

A) A partir del Glosario No-violencia, Paz y Buen trato del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF):

- **Entrenamiento asertivo.** Es una herramienta básica que se puede integrar a la formación transversal en todos los niveles educativos. ¿Qué es el asertividad? "... es la capacidad que tenemos de defender nuestros derechos, intereses y opiniones sin hacer daño a los demás. Cuando somos asertivos no nos dejamos arrastrar por otras personas, pero tampoco buscamos imponernos a ellas...".¹ La asertividad se trabaja a la par con la autoestima y la responsabilidad personal y hacia otros, incluyendo la naturaleza. Se puede entrenar por medio de talleres cortos de manera permanente con temas como la escucha del lenguaje no verbal del propio cuerpo; la expresión de emociones; solicitud de favores, otorgamiento de cumplidos; respeto a necesidades; estrategias para evitar caer en la manipulación emocional de otras personas por chantaje, terrorismo verbal, celos, acoso, etc. Las escuelas se pueden apoyar en videos en línea, lecturas cortas sobre el tema con tareas para practicarlas, o de simulaciones en aula virtual o presencial sobre los diferentes roles asertivos y sus técnicas.

- **El buen trato.** Resulta difícil establecer parámetros de buen trato, porque existen muchos elementos culturales que pueden identificar relaciones humanas poco expresivas, que, desde una cultura ajena, se considerarían como "frías"; sin embargo, hay algunos componentes que se pueden incluir dentro del buen trato: el uso de palabras de ayuda o apoyo, atención inmediata a necesidades o a la brevedad posible, ausencia de burlas o palabras peyorativas. El buen trato, aunque pareciera sencillo, solo lo puede otorgar una persona que se quiere, alguien asertivo, porque incluso para corregir a otros, lo hará amablemente y, al mismo tiempo, con firmeza.
- **La cooperación.** Se puede incluir en actividades colegiadas académicas y no académicas. Es importante que se fomenten de manera sistemática la elaboración de proyectos y actividades que involucren la colaboración de perfiles plurales, que pueda hacer evidente el otorgamiento de apoyos materiales e inmateriales entre los integrantes, donde cada uno de ellos reporte qué fue lo que recibió de positivo de cualquiera de los otros y que otorgó. Por otro lado, es deseable que desaparezcan las actividades competitivas que fomentan violencia y la falsa creencia de que alguien es mejor que otros.



'La No-violencia es ser y estar en armonía con toda expresión de vida, sin resistencia, con aceptación, amor y cuidado por todo aquello que nos rodea.

Sólo si sembramos amor y cuidado, podemos iluminar el camino hacia la paz"

Dra. H. E. Nancy Caballero Arriaga².

B) Desde el sentido común, comúnmente ausente

Nosotros nos convertimos en aquello que vemos, leemos, comemos o platicamos; por lo tanto, las siguientes estrategias nos pueden ayudar a cambiar nuestros propios paradigmas de comportamiento:

- El mantenimiento sistemático de un tablero de noticias de casos amorosos, incluyentes o de cooperaciones exitosas: locales, nacionales, e internacionales (con personas, animales y naturaleza en general), el cual deberá ser por toda la comunidad escolar, de manera escalonada, a través de comisiones.
- Creación de comités de diálogo con representatividad plural en donde participen alumnado, profesorado, directivos y administrativos; solución de conflictos a partir del diálogo, con el apoyo del comité si fuera necesario, o desde una estructura de mediación, inclusive.
- Diseño y práctica de estrategias de boicot a productos chatarra o ultraprocesados con altos índices de grasas, sodio o azúcares.
- Carteles con palabras respetuosas e inclusivas para varones y mujeres.
- Monitoreo constante del lenguaje incluyente en los juegos, la vida cotidiana y académica, acompañado de retroalimentación respetuosa

³ Investigadora del Instituto de Estudios sobre la Universidad (IESU), coord. del Programa de Estudio, Promoción y Divulgación de la No-Violencia, Universidad Autónoma del Estado de México (Uaemex).

¹ Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), *Glosario No-violencia, Paz y Buen trato*, s/a, p. 1, disponible en <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/recursos/unicef-educa-ase--glosario-paz-no-violencia.pdf>

² Egresada del Programa de Doctorado en Humanidades de Ética Social, de la Facultad de Humanidades, Uaemex