

Autodefensa Feminista

Creer en Ti

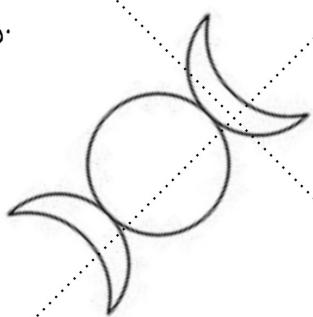
La autodefensa comienza desde la mente, nuestra postura frente al mundo parte de la confianza que nos tenemos, somos sobrevivientes, nunca más víctimas.

Entrena y entrena
aprender una técnica, un ejercicio u otra herramienta de defensa tiene que ver con la práctica, tratar de encontrar alguien con quien utilizar lo que has aprendido.



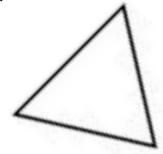
No bajes la guardia

El proceso de defenderte se relaciona con estar alertas y no dar "papaya", hazle caso a tus coronazónadas, es mejor ser prevenida, repasa en tu mente qué harías si te encontraras en una situación de peligro.



Conoce tu cuerpo, Conoce tu ser
Saben de tus fortalezas y debilidades es fundamental; hacen parte de nuestra realidad, de nuestras posibilidades, nadie es perfecto y siempre se puede mejorar.

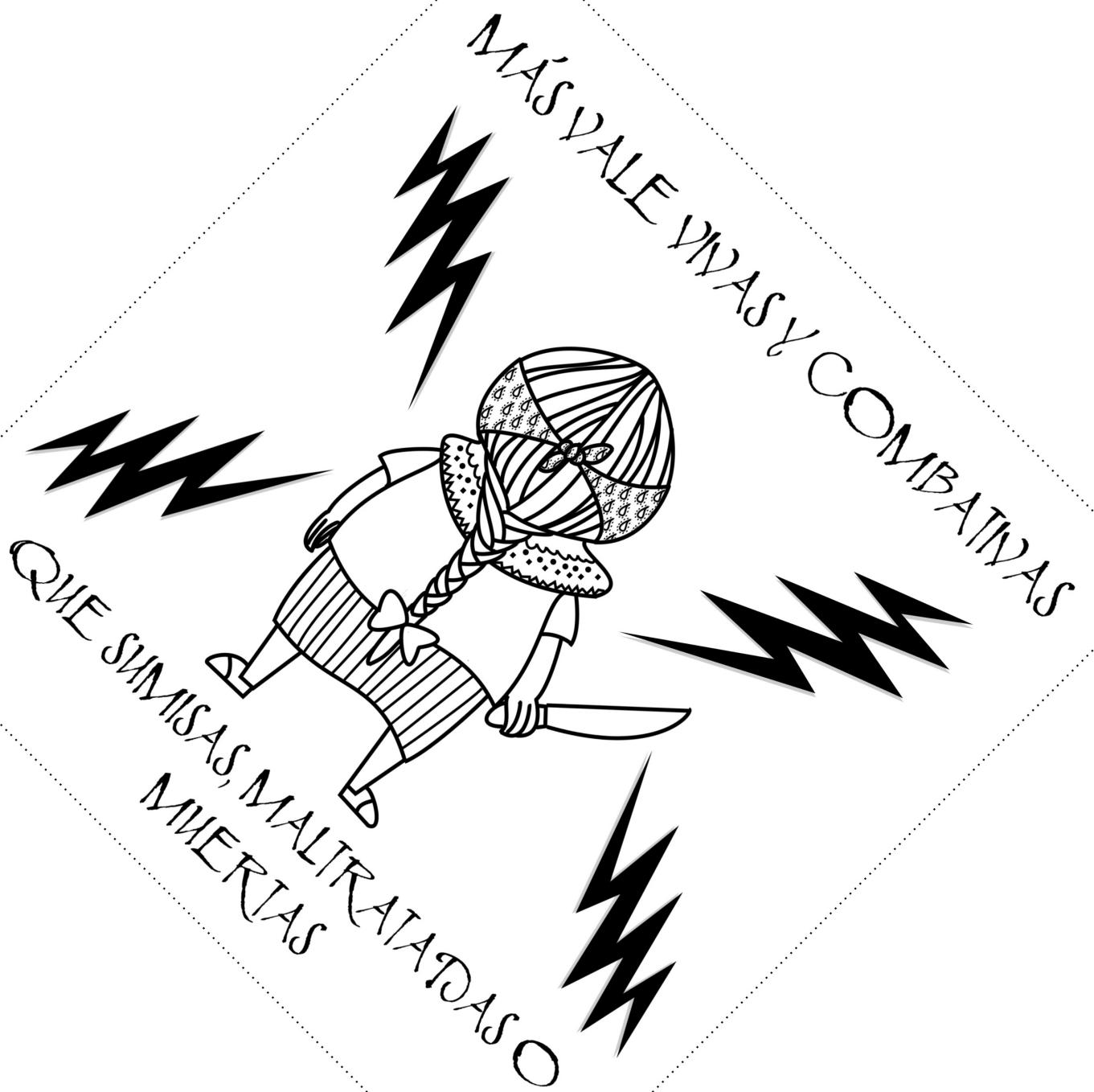
Ni una menos



Utiliza la estrategia

Debido a que estamos frente a muchxs oponentes que nos pueden superar en fuerza es importante tener estrategia siempre el más fuerte es quien resulta vencedorX en un encuentro físico.





MAS VALE MAS Y COMBATE LAS

QUE SUMISAS, MALTRATADAS O
MUERAS