

PARTICIPACIÓN, DEMOCRACIA Y MUJERES MAYORES: GERONTOFEMINISMO EXPERIENCIAS DE TRABAJO EN PANAMÁ

Conversando con las Mujeres

ESTE PROGRAMA ES SUYO

PROGRAMA DE CONTENIDOS

CONTACTO

7^ª CONFERENCIA ANUAL Y 3^ª INTERNACIONAL DOTIN. DE LAS MUJERES MAYORES EN PANAMÁ

DIPLOMADO en Derechos Humanos y Mujeres Mayores

02 MAYO hasta el 29 JUNIO

Modalidad Virtual

Autoras:

Gladys Miller Ramírez,
Coordinadora general

María del Pilar Leis - Roxana Muñoz

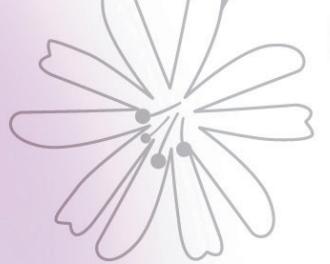
Panamá. Enero 2026

CLADEM PANAMA

Diakonia

Suecia Sverige

CEFA



Yo siempre he peleado por el respeto a las diferencias: somos mujeres, pero no somos iguales.

Sonia Henríquez Ledad,
lideresa indígena guna y defensora
de los derechos de las mujeres indígenas.

El autocuidado también es político.

Siria Martínez, activista afrodescendiente y
defensora de los derechos de las mujeres.

En la Asamblea aprendí que ser mujer no te
da, automáticamente, conciencia de género.

Ana Matilde Gómez, política independiente,
exprocuradora general de la Nación y exdiputada.

Juntas es el mejor camino para superar las
discriminaciones y desigualdades en el
ejercicio político y el poder.

Elia López Cano de Tulipano, lideresa política,
expresidenta del Foro Nacional de Mujeres de Partidos Políticos.



PARTICIPACIÓN,
DEMOCRACIA
Y MUJERES MAYORES:
GERONTOFEMINISMO,
EXPERIENCIAS DE
TRABAJO EN PANAMÁ

Presentación

Este informe es un aporte al trabajo desarrollado durante ocho años (2018–2025) para posicionar en Panamá la temática de las mujeres mayores en general, y de las mujeres mayores feministas en particular, un campo que continúa ausente en buena parte de las investigaciones y producciones actuales.

Este documento, uno de los pocos en el país elaborados desde una mirada feminista, busca contribuir a la memoria nacional, regional e internacional, afirmando que el feminismo no tiene edad, etnia ni clase. Como plantea bell hooks, feminista negra estadounidense: “El feminismo es para todo el mundo” (hooks 2000). Las siguientes páginas reúnen avances, desafíos y aprendizajes surgidos de ocho años de articulación entre organizaciones de mujeres, movimientos sociales, lideresas comunitarias, activistas, instituciones públicas y aliadas académicas comprometidas con la defensa de los derechos humanos de las mujeres mayores.

Es importante reconocer que la propuesta inicial surge en CEFA (Centro de Estudios y Capacitación Familiar), en alianza con CLADEM (Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de las Mujeres), en el año 2018. Posteriormente se sumaron otras organizaciones y espacios, entre ellas: EEM (Espacio Encuentro de Mujeres), Voces de Mujeres Afrodescendientes, el programa radial Agenda Ciudadana, Longeviarte, y el Instituto de la Mujer de la Universidad de Panamá (IMUP). Por parte de la cooperación internacional, se destaca el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA.

Estas agrupaciones han impulsado procesos de formación, investigación e incidencia orientados a reconocer a las mujeres mayores como sujetas de derechos y a avanzar en políticas públicas alineadas con instrumentos internacionales como

CEDAW, Belém do Pará, el Consenso de Montevideo y la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.

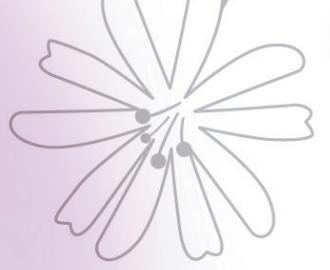
La primera parte expone los marcos conceptuales de feminismo, gerontofeminismo e intergeneracionalidad, así como la metodología utilizada. La segunda, presenta las principales acciones desarrolladas: la Conferencia Anual de Derechos Humanos de las Mujeres Mayores (2018–2025), el programa radial *Conversando con las Mujeres*, el Diplomado “Mujeres Mayores y Derechos Humanos”, y estudios como la investigación sobre violencia contra mujeres mayores, apoyada por UNFPA.

También aborda los fundamentos del gerontofeminismo como propuesta crítica para reinterpretar la vejez desde una perspectiva de género, empoderar a las mujeres mayores y cuestionar los modelos patriarcales y edadistas. En ese marco, se subraya la necesidad de garantizar seguridad económica, salud integral y entornos saludables, así como de promover autonomía, cuidado digno, participación plena y la erradicación de estereotipos.

La tercera parte expone aportes de mujeres mayores a través de sus experiencias de vida y luchas en defensa de los derechos de las mujeres y de la nación panameña.

En síntesis, este informe busca visibilizar los aportes y demandas de las mujeres mayores en Panamá, fortalecer su liderazgo y contribuir a su inclusión en la agenda pública desde un enfoque feminista, interseccional, generacional y de justicia social. Por ello, constituye un insumo relevante para el análisis presente y futuro del trabajo con mujeres mayores en general, y con mujeres mayores feministas en particular, en el país.

Magíster
Dora Arosemena Beitía



Créditos

Autoras

Gladys Miller Ramírez

Coordinadora general. Investigadora,
docente y trabajadora social feminista.

María del Pilar Leis Arce

Psicóloga clínica y de la salud.
Psicogerontóloga.

Roxana Muñoz

Editora y periodista

Portada

Stephanie Mejía

Diseño y armada

Dayra Ureña

Edición digital

Versión PDF

Programa Paridad

Panamá, enero de 2026



Índice

Presentación	4
Referencias generales de la organización y metodología del informe	9
PRIMERA PARTE	11
1.Feminismo y gerontofeminismo: demandas de las mujeres mayores feministas y intergeneracionalidad como práctica política	11
1.2 ¿Por qué surge el gerontofeminismo?	12
1.3 ¿Para qué surge el gerontofeminismo?	13
1.4 Androcentrismo y derechos de las mujeres mayores: la doble discriminación	15
1.5 Marcos normativos y derechos de las mujeres mayores	16
1.6 Mujeres mayores y las políticas sobre cuidados: implicaciones psicológicas, sociales y éticas.	17
1.7 Mujeres mayores, entre el cuidado y la necesidad de ser cuidadas	19
1.8 Implicaciones psicológicas y sociales del cuidado en mujeres mayores	21
SEGUNDA PARTE	24
2. Antecedentes del trabajo en pro de los derechos de las mujeres mayores en Panamá desde una óptica feminista 2018 a 2025	24
2.1 Orígenes de los Foros anuales y conferencias	24
2.2. Actividades conjuntas para la promoción de las mujeres mayores	25
2.2.1. Conferencia anual sobre Derechos Humanos de las Mujeres Mayores	25
2.2.2. El diplomado Mujeres mayores y derechos humanos	28
2.2.3 Programa radial Conversando con las Mujeres	31
2.2.4 La investigación	33
TERCERA PARTE: Aportes de las Mujeres Mayores	35
Experiencias de vida y lucha en defensa de los derechos de las mujeres y de la nación panameña	35
Sonia Henríquez Ledad	36
Siria Martínez	44
Ana Matilde Gómez	50
Elia López Cano de Tulipano,	58
BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXO	70
Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores	70
Guía de entrevista/cuestionario - experiencias de vida de mujeres mayores	102

DIPLOMADO
en Derechos Humanos y
Mujeres Mayores

02
MAYO
hasta el
29
JUNIO

Modalidad virtual

Inscripciones: diplomados.umecit.edu.pa

Logos: Longevitate, Comunicando con las Mujeres, CEFAP, CLADEM

7º CONFERENCIA ANUAL Y 3º INTERNACIONAL SOBRE LOS DDHH DE LAS MUJERES MAYORES EN PANAMÁ
Derecho a una vida digna para las mujeres mayores en Panamá

Temas:

- Cuidados
- Vida Digna
- Violencia de Género
- Políticas públicas
- Convenciones
- Pactos



Palomino

Martes, 17 de septiembre

10:00 a.m. -12:00 m

Universidad de Panamá, Galería Manuel E. Amador

Evento gratuito

Inscripciones: cefapanama22@gmail.com



ESTE PROGRAMA ES SUYO

Programa de radio iniciado en julio a diciembre 2018 y relanzado el 16 marzo 2019 en AGENDA CIUDADANA, SÁBADOS 2:00PM en RADIO PANAMA 94.5 FM

RETOS Y COMPROMISO

Las presentadoras e invitadas del programa compartirán sus experiencias y lecciones de vida en un espacio de intercambio y participación sobre las expectativas, intereses y desafíos, a los problemas que nos ocupan.

CON QUIÉNES NOS COMUNICAMOS

Público general y mujeres adultas en particular.

PROGRAMA DE CONTENIDOS

Autocuidado de adultos/as mayores: compromiso, conocimiento y responsabilidad para mantener la madurez".

- Puertas que se abren y nuevos caminos para las adultas mayores.
- Promoción de una imagen activa.
- Conocer nuevos puntos de vista sobre la vida adulta.
- Creatividad, arte, colores y recreación.
- Estilo de vida saludable: cuerpo y curso de vida.
- Beneficios de las prácticas y ejercicios físicos.
- Vida social y afectiva de la adulta mayor.
- Prejuicios, mitos y estereotipos alrededor de la mujer adulta.
- La soledad
- Tendencia demográfica y nuevos desafíos
- Espiritualidades
- La economía y formas novedosas
- La intergeneracional y saberes compartidos.
- Marco internacional: Consenso de Montevideo-ODS

ORGANIZACIONES DE APOYO

- CEFAP: CENTRO DE ESTUDIO Y CAPACITACIÓN FAMILIAR.
- CLADEM: COMITÉ DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE PARA LA DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LA MUJER.
- VOMAP: VOCES DE MUJERES AFRODESCENDIENTES
- AGENDA CIUDADANA

ACOMPAÑAMIENTO TÉCNICO UNPPA PANAMA.

CONTACTO

CONVERSANDO CON LAS MUJERES AHORA EN AGENDA CIUDADANA

cefa@cableonda.net
Teléfonos: 6673-5686

*"No te rindas,
que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños."*

- Mario
Bordettti.

Referencias generales de la organización y metodología del informe

La elaboración del documento organizó sus contenidos en torno a dos aspectos principales. En primer lugar, se presenta un apartado de antecedentes sobre el trabajo político con mujeres mayores y aportes en cuidados, gerontofeminismos y salud mental, elaborado a partir de información secundaria: bibliografía, investigaciones, documentos de trabajo e informes de consultorías.

La información se estructuró en cuatro (4) pilares vinculados a actividades desarrolladas por más de siete años, de manera simultánea y con retroalimentación mutua: el programa de radio Conversando con las mujeres, las investigaciones y documentos de trabajo, el Diplomado y las conferencias anuales.

Se incluye un apartado de testimonios y entrevistas elaboradas de manera directa con lideresas invitadas seleccionadas por sus trayectorias, aportes y trabajo social, con énfasis en su lucha por los derechos humanos y los derechos de las mujeres.

De manera estratégica, el informe abre un debate sobre el feminismo y, en particular, sobre el ejercido por mujeres mayores, denominado por algunas investigadoras como gerontofeminismo o gerofeminismo. Se trata de una corriente emergente y aún poco estudiada en la región.

Este enfoque no solo aporta reflexión teórica, sino también acciones prácticas que permiten comprender una forma particular de hacer feminismo desde y por mujeres que, a lo largo de su vida, se han activado y militado como feministas en etapas previas. En ese sentido, puede afirmarse que las gerofeministas son feministas en etapa de edad mayor: no “aprenden” a ser feministas de repente, sino que continúan y resignifican un recorrido político y vital.

*Estoy convencida
de que cada alcance
del movimiento de
mujeres a nivel local
o continental implica
avances en mi vida y
en la vida de futuras
generaciones.*

*Lo sensato es
saber diferenciar
que estrategia usar y
en qué momento de
lucha.*

**Gladys Miller
Ramírez,**
Ser Mujer. Entre Luces y
Sombras, 1997 Panamá

Por ello, esta visión no se plantea como un “relevo generacional” en el sentido tradicional, sino como el reconocimiento de que, en distintas etapas de la vida, las mujeres sostienen militancias y luchas por los derechos de todas, y que las mujeres mayores constituyen una fuente legítima de saber, experiencia y producción teórica.

Se trata de una aproximación generacional, en la medida en que hoy existe limitada literatura y documentación sistematizada sobre el activismo feminista de las mujeres mayores, pese a que sus aportes son amplios. Lo que suele faltar no es la trayectoria, sino su registro, sistematización y análisis desde una perspectiva generacional y en esta etapa de vida. Este es un asunto pendiente que el informe busca visibilizar y colocar como tema de reflexión.

Su relevancia aumenta en el siglo XXI por las transiciones demográficas asociadas al envejecimiento poblacional: las mujeres viven más años según datos demográficos, y los avances científicos y sanitarios han ampliado las posibilidades de supervivencia en comparación con siglos anteriores. Este escenario exige pensar y actuar en consecuencia, mediante políticas públicas y acciones específicas con enfoque de género y curso de vida, orientadas a responder a los derechos, necesidades y aportes de estas poblaciones.

PRIMERA PARTE

1. Feminismo y gerontofeminismo: demandas de las mujeres mayores feministas y intergeneracionalidad como práctica política

El feminismo, en sus diversas olas históricas, ha luchado por visibilizar y transformar las desigualdades estructurales que afectan a las mujeres; sin embargo, durante gran parte de su recorrido teórico, político y social, la vejez femenina fue un territorio invisibilizado.

Como apuntan Arber y Ginn (1991), el análisis de género en el envejecimiento llegó tardíamente, lo que provocó que las mujeres mayores quedaran fuera del debate feminista y también fuera de la gerontología tradicional, generando un vacío epistemológico y político. Esta ausencia ha sido interpretada como un “olvido generacional del feminismo” (Marín, 2016), o bien como una expresión del adultocentrismo dentro del propio movimiento.

El hecho de que las primeras teorías feministas se hayan centrado en experiencias vinculadas a la juventud, la sexualidad reproductiva, la maternidad o la participación pública en etapas activas del ciclo vital, dejó sin cuestionamiento las vivencias de las mujeres en la vejez, etapa en la que se expresan de forma más cruda las desigualdades acumuladas a lo largo de la vida.

(Freixas, 2021) Los patrones y roles de género internalizados desde edades tempranas condicionan la situación social y emocional de las mujeres mayores, demostrando que el envejecimiento está profundamente atravesado por construcciones socioculturales y mandatos de género. (Ramos Toro, 2017)

En este sentido, la vejez femenina no puede entenderse solo como un proceso biológico, sino como una experiencia “generizada” y socialmente construida, que ha sido moldeada por trayectorias vitales marcadas por subordinación, cuidados no remunerados, precariedades económicas y exclusión de los espacios de poder. (Leyra & Roldán, 2013)

Por ello, comprender la relación entre feminismo y envejecimiento implica aceptar que las mujeres mayores han vivido una doble invisibilización: una por el sistema patriarcal y otra por el edadismo social que asocia lo viejo con lo improductivo, lo dependiente y lo prescindible. Al incorporar la edad como categoría analítica dentro del feminismo, se revela cómo las

mujeres que envejecen no solo enfrentan discriminaciones de género, sino también discursos y prácticas edadistas que devalúan sus cuerpos, sus capacidades, su voz política y sus experiencias. (Freixas, Luque & Reina, 2009)

Los estereotipos patriarciales de la vejez femenina -asociados con la decrepitud, la pérdida de atractivo sexual y la dependencia se han naturalizado socialmente, borrando la heterogeneidad de las trayectorias y experiencias de las mujeres mayores. (Concha & García, s.f.)

Frente a este escenario, surge la necesidad de un marco crítico específico que vincule género y envejecimiento desde una perspectiva transformadora: el gerontofeminismo. Esta corriente no solo busca interpretar la vejez desde el género, sino también disputar las narrativas hegemónicas que han excluido a las mujeres mayores tanto del feminismo como de las políticas públicas tradicionales.

1.2 ¿Por qué surge el gerontofeminismo?

En primer lugar, el envejecimiento poblacional global tiene un rostro marcadamente femenino. La Organización Mundial de la Salud

(OMS, 2015) señala que las mujeres viven más años que los hombres, pero frecuentemente lo hacen en condiciones de mayor vulnerabilidad económica, social y sanitaria, debido a las desigualdades estructurales que enfrentaron durante su vida adulta. Es decir, la mayor longevidad femenina no se traduce automáticamente en mejores condiciones de vida, sino que muchas veces prolonga desigualdades históricas.

En segundo lugar, el feminismo tradicional se centró inicialmente en experiencias femeninas ligadas a etapas reproductivas o de participación activa en el mercado laboral, dejando a la vejez en un lugar periférico. Como señala Ramos Toro (2018), incluso cuando se analizaba la vida de las mujeres, los estudios tendían a concluir sus relatos en la adultez media, invisibilizando lo que ocurría en la etapa posterior del ciclo vital.

En este sentido, Freixas (2008) indica que la investigación gerontológica feminista nace precisamente para denunciar cómo las mujeres llegan a la vejez con trayectorias marcadas por desigualdades acumuladas, construcciones patriarciales de la feminidad y mandatos de género que moldean su experiencia del envejecer.

En tercer lugar, la gerontología tradicional había abordado la vejez desde una visión neutral, aparentemente objetiva, sin reconocer que las experiencias de envejecimiento están profundamente atravesadas por el género, lo que derivó en enfoques incompletos.

De manera similar, Leyra y Roldán (2013) advierten que las políticas públicas han tratado a las mujeres mayores como receptoras pasivas de servicios y no como ciudadanas activas con agencia y capacidad de transformación social.

En consecuencia, el gerontofeminismo surge como un campo teórico y político que articula los aportes del feminismo interseccional (Crenshaw, 1991) y la gerontología crítica, para denunciar el doble sistema de opresión que atraviesa a las mujeres mayores: el patriarcado y el edadismo. Se trata de reconocer que la vejez no es igual para mujeres y hombres, y que el envejecer femenino debe ser interpretado a la luz de las experiencias históricas de género, clase, etnia, salud, trabajo y cuidados.

Como plantea Navarro (2022), una gerontología verdaderamente feminista debe problematizar los discursos tradicionales del envejecimiento, poniendo en el centro las experiencias, saberes y resistencias de

las mujeres mayores. Este enfoque invita a transformar la mirada biomédica y asistencial hacia una perspectiva ética, crítica y política que reconozca a las mujeres mayores como sujetas activas de derechos y productoras de conocimiento.

1.3. ¿Para qué surge el gerontofeminismo?

El gerontofeminismo no solo surge como diagnóstico de una omisión histórica, sino como una propuesta transformadora que busca reivindicar, empoderar y reescribir la vejez femenina desde una perspectiva de derechos, justicia social y reconocimiento político. Su propósito es múltiple: epistémico, social, psicológico, afectivo, económico, cultural y normativo.

En primer lugar, desde un enfoque epistémico, cuestiona los marcos tradicionales que han retratado a las mujeres mayores como "dependientes", "asexuadas", "carentes" o relegadas al ámbito doméstico. Como señala Freixas (2008), la investigación feminista en gerontología debe evidenciar que la vejez femenina ha sido interpretada bajo lentes patriarcales y edadistas, lo que implica reconocer que las experiencias del envejecimiento son socialmente construidas y

profundamente marcadas por el género.

Desde una perspectiva social y política, este enfoque busca habilitar un nuevo marco de ciudadanía activa para las mujeres mayores.

Es necesario romper con la visión asistencialista que las concibe solo como beneficiarias de cuidados y promover su participación como sujetos de derechos y agentes de cambio. Esto supone reconocerlas como actores válidos en la esfera pública, capaces de incidir en decisiones que afectan su vida y la de sus comunidades.

En el plano socioeconómico, el gerontofeminismo también denuncia la precarización que enfrentan muchas mujeres mayores como resultado de trayectorias laborales fragmentadas, desigualdades salariales y el peso histórico del trabajo de cuidados no remunerado. En el estudio de Ramos Toro (2018) subraya que muchas mujeres mayores han sostenido gran parte del bienestar familiar a través de los cuidados, lo cual paradójicamente no se tradujo en seguridad económica en la vejez.

En este sentido, se convierte en una herramienta teórico-política para visibilizar y valorar el trabajo de cuidados, a la vez que

plantea la necesidad de desnaturalizar el mandato de género que posiciona a las mujeres mayores como cuidadoras eternas, incluso en etapas en las que requieren ser cuidadas.

Desde una mirada psicológica y cultural, promueve nuevas narrativas sobre la vejez, superando las representaciones negativas que asocian el envejecimiento femenino con pérdida de belleza, capacidad y valor social. Las mujeres mayores del siglo XXI, influenciadas por los avances del feminismo, construirán nuevas formas de vivir su vejez, cuestionando los mandatos patriarcales y reclamando autonomía en el amor, el cuerpo, la sexualidad y los vínculos afectivos. (Freixas, 2021)

Finalmente, desde un horizonte ético-político, el gerontofeminismo llama a construir políticas públicas basadas en la justicia de género y edad, promoviendo el empoderamiento, la dignidad, la participación y el derecho a una vejez libre de violencia simbólica, estructural, económica o afectiva. Así lo evidencian los colectivos feministas de mujeres mayores en países como Chile, Argentina y México, que se posicionan activamente contra el patriarcado y el viejismo.

I.4 Androcentrismo y derechos de las mujeres mayores: la doble discriminación

El análisis de los derechos de las mujeres mayores exige partir de una comprensión crítica de los sistemas de opresión que atraviesan sus vidas. Dos de los más relevantes, androcentrismo y edadismo, actúan de manera articulada, produciendo una forma sistemática de exclusión conocida como doble discriminación. Ser mujer y envejecer en un mundo patriarcal y adultocéntrico implica enfrentar una jerarquía de poder que devalúa tanto el género femenino como la vejez, ubicando a las mujeres mayores entre los segmentos más desprotegidos e invisibilizados de la sociedad.

El androcentrismo se define como una visión del mundo que coloca a los hombres y sus experiencias como medida universal de lo humano, relegando lo femenino a una posición secundaria, dependiente o residual (Lagarde, 2012). Como señala Amelia Valcárcel, el feminismo históricamente ha combatido esta estructura de pensamiento que presenta lo masculino como norma y lo femenino como excepción (Valcárcel, 2001). Esta perspectiva no solo

invisibiliza las experiencias de las mujeres, sino que condiciona su ciudadanía, agencia y presencia institucional.

Durante gran parte del siglo XX, la construcción de derechos, ciudadanía y participación pública estuvo basada en la figura del "hombre adulto, productivo y autónomo", dejando a las mujeres, y particularmente a las mujeres mayores, fuera de los imaginarios de participación política, económica y social (Butler, 2006). Así, la vejez femenina ha sido históricamente percibida desde un prisma patriarcal que la asocia con inutilidad, dependencia o pérdida de valor social, especialmente cuando deja de cumplir roles reproductivos o de cuidado según mandatos de género.

Por otro lado, el edadismo se entiende como la discriminación hacia las personas por razón de edad, especialmente cuando son mayores, basada en estereotipos que asocian el envejecimiento con declive, fragilidad y obsolescencia (Butler, 1969; OMS, 2021). Este sistema de opresión se manifiesta en prácticas sociales, institucionales y culturales que relegan a las personas mayores a posiciones de dependencia y pasividad, afectando su autopercepción y su acceso a

derechos.

En el caso de las mujeres, este fenómeno es particularmente intenso, ya que el mandato patriarcal vincula su valor social a la juventud, la belleza, la maternidad y el rol de cuidadoras. Como señala Freixas (2013), las mujeres mayores enfrentan una “doble estigmatización”: pierden reconocimiento tanto por dejar atrás atributos asociados a la feminidad normativa como por ingresar en una etapa socialmente desvalorizada. La vejez, por tanto, es una etapa en la que los efectos del género se amplifican y se vuelven más visibles en términos de desigualdad.

Ante esta realidad, surge la necesidad de analizar cómo los marcos normativos, institucionales y políticos han reconocido, o no, los derechos de las mujeres mayores.

Esta reflexión conduce al examen de instrumentos internacionales de derechos humanos y su relación con la edad y el género.

I.5 Marcos normativos y derechos de las mujeres mayores

El reconocimiento jurídico de los derechos de las personas mayores es relativamente reciente en el ámbito internacional. Durante décadas, la legislación de derechos humanos no consideró de forma explícita la

discriminación por edad, y menos aún su intersección con el género. Esto contribuyó a que las mujeres mayores permanecieran invisibilizadas en marcos jurídicos y políticas públicas, perpetuando su subordinación y exclusión en ámbitos como la salud, la protección social, la participación ciudadana y el acceso a cuidados dignos.

Un hito relevante es la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, adoptada por la OEA en 2015. Este es el primer instrumento internacional vinculante que reconoce explícitamente derechos como la autonomía, la vida digna, la salud integral, la participación social, los cuidados y la no discriminación por edad. La Convención establece obligaciones estatales para garantizar que las personas mayores vivan libres de violencia, abandono o abuso, reconociendo su capacidad jurídica y promoviendo entornos inclusivos. Sin embargo, su implementación y garantía aún enfrentan desafíos en distintos países de América Latina y, en particular, en Panamá.

La Convención introduce un enfoque de derechos que rompe con la visión asistencialista aplicada tradicionalmente a la vejez, donde las personas mayores eran concebidas como sujetos pasivos. No obstante, aunque reconoce la discriminación múltiple, su desarrollo

sobre la condición específica de las mujeres mayores sigue siendo limitado: no profundiza en medidas para enfrentar el patriarcado y el viejismo como sistemas estructurales que afectan de manera particular a las mujeres mayores.

Desde una mirada gerontofeminista, se insiste en fortalecer la incorporación de la perspectiva de género en su implementación y en la elaboración de políticas nacionales derivadas de este instrumento, considerando que los marcos legales pierden eficacia si no integran experiencias situadas e interseccionales. En ausencia de una perspectiva interseccional, la legislación corre el riesgo de reproducir patrones de exclusión que pretende combatir.

Aunque la Convención Interamericana representa un hito, requiere complementarse con otros instrumentos internacionales orientados a garantizar los derechos humanos de las mujeres. En este marco, la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), adoptada en 1979, es uno de los instrumentos jurídicos más relevantes a nivel mundial. Sin embargo, desde enfoques gerontofeministas se cuestiona que, si bien aborda ampliamente la discriminación contra las mujeres, no desarrolla

de manera específica la situación de las mujeres mayores. Al centrarse mayoritariamente en mujeres en edad reproductiva o en etapas de inserción económica, deja vacíos sobre cómo la discriminación de género se profundiza en la vejez, especialmente cuando se intersecta con la pobreza, el acceso desigual a pensiones y los estereotipos de edad.

Si bien el Comité CEDAW ha emitido recomendaciones generales que mencionan la discriminación múltiple, no existe una recomendación específica que aborde de forma integral los derechos de las mujeres mayores, lo que constituye una laguna significativa. La ausencia de un enfoque gerontofeminista en marcos jurídicos clave, así como la insuficiencia de políticas regionales sensibles a la interseccionalidad del envejecimiento femenino, evidencian una deuda pendiente en la garantía efectiva de los derechos humanos de las mujeres mayores. No basta con el reconocimiento formal: la ciudadanía plena requiere que los derechos se ejerzan, se vivan y transformen realidades.

1.6 Mujeres mayores y las políticas sobre cuidados: implicaciones psicológicas, sociales y éticas.

El cuidado ha sido históricamente asignado a

las mujeres como una responsabilidad natural, moral y afectiva, más que como una labor social o política. Esta asignación responde a un mandato de género que ha colocado a las mujeres como principales responsables de la reproducción social; es decir, del sostentimiento emocional, físico y relacional de la vida cotidiana (Federici, 2013). En este sentido, el trabajo de cuidados, frecuentemente invisibilizado y no remunerado, ha contribuido a sostener los sistemas económicos y familiares, mientras que la figura masculina ha sido asociada a la producción y al espacio público.

Autoras como Carol Gilligan (1982) y Joan Tronto (1993) introdujeron la noción de una “ética del cuidado”, señalando que cuidar implica responsabilidad, atención al otro y vínculos empáticos. Sin embargo, desde una mirada feminista crítica, esta ética ha sido instrumentalizada por sociedades patriarciales para justificar la subordinación femenina, ya que se ha utilizado para sostener la idea de que las mujeres “cuidan mejor” por naturaleza. Cristina Carrasco (2011) denuncia que este ideal de cuidado “desinteresado” reproduce la desigualdad al exigir sacrificio constante, disponibilidad plena y renuncia personal, configurando una identidad femeni-

na centrada en la entrega y la abnegación. Este mandato del cuidado no solo se inscribe en roles concretos, sino también en la subjetividad femenina, convirtiéndose en parte de la identidad internalizada de millones de mujeres. A lo largo del curso de vida, muchas mujeres definen su valor social en función de su capacidad para cuidar a hijas e hijos, parejas, familiares enfermos o personas dependientes.

Este fenómeno se acentúa en contextos latinoamericanos y en Panamá, donde los modelos familiares siguen asignando a las mujeres la centralidad emocional y operativa del cuidado (CEPAL, 2017). En países como Panamá, gran parte del apoyo cotidiano a las familias se sostiene sobre mujeres adultas y mayores, quienes con frecuencia continúan cuidando incluso en etapas avanzadas de la vida.

Desde una perspectiva gerontofeminista, el envejecimiento de las mujeres no puede entenderse sin considerar la carga acumulada de cuidados. Como plantea Diniz (2015), muchas mujeres llegan a la vejez como “supervivientes del cuidado”, con trayectorias marcadas por el desgaste físico, emocional y económico derivado de una vida dedicada

a otras personas. De este modo, el cuidado no solo configura su identidad, sino que también condiciona su salud, sus oportunidades laborales y sus posibilidades de autonomía en la vejez.

Este proceso produce múltiples implicaciones: acceso más limitado a recursos económicos por trayectorias laborales fragmentadas, menor participación en espacios de decisión y una tendencia a la autoexigencia que puede generar sentimientos de culpa cuando el cuidado ya no puede sostenerse con la misma intensidad. La feminización del cuidado, por tanto, se traduce en una feminización del desgaste vital, que impacta la manera en que se vive el envejecimiento.

Así, el curso de vida de muchas mujeres mayores está atravesado por una lógica de servicio que prolonga el mandato de cuidado incluso cuando su cuerpo envejece y sus necesidades personales aumentan. El gerontofeminismo denuncia que esta carga no es producto de una supuesta vocación natural, sino de una estructura social patriarcal que ha expropriado el tiempo, el cuerpo y la energía de las mujeres en nombre del amor, la moral y la familia.

1.7 Mujeres mayores, entre el cuidado y la necesidad de ser cuidadas

El gerontofeminismo permite observar cómo las mujeres mayores habitan una doble posición en la estructura social del cuidado: muchas continúan siendo cuidadoras, incluso en edades avanzadas, mientras comienzan a enfrentar la experiencia de necesitar cuidados. Esta transición no es neutra; implica un profundo cuestionamiento de la identidad femenina y del valor social que se les ha atribuido históricamente. Como plantea Joan Tronto (1993), el cuidado no es solo una práctica privada, sino un asunto político y ético que revela la interdependencia humana y las jerarquías de poder que regulan quién cuida y quién merece ser cuidado.

En las sociedades latinoamericanas, esta interdependencia se sostiene sobre una división sexual del trabajo que invisibiliza el aporte de las mujeres mayores. Aun después de haber cuidado a hijos, parejas, nietos o familiares enfermos, muchas continúan asumiendo tareas domésticas y de apoyo emocional, incluso cuando sus cuerpos muestran signos de fragilidad o enfermedad.

Eva Illouz (2012) advierte que las estructuras afectivas de las mujeres se

moldean en torno a la disponibilidad y la entrega, lo que genera un habitus emocional de responsabilidad constante, reforzado por la cultura patriarcal y por modelos familiares donde el amor se expresa mediante el sacrificio.

La dificultad de transitar del rol de cuidadora al de persona que necesita cuidados refleja la tensión entre autonomía y dependencia. Como señaló Simone de Beauvoir (1970), la dependencia femenina no es una condición natural, sino una construcción histórica que, en la vejez, se transforma en una fuente de angustia y resistencia. Muchas mujeres mayores rechazan la idea de “ser una carga”, reproduciendo el mandato de fortaleza silenciosa aprendido durante toda su vida. Cristina Carrasco (2011) sostiene que esta autoexigencia y la negación de la necesidad de cuidado son expresiones de una socialización que valora la entrega, pero no el autocuidado ni la reciprocidad.

Diniz (2015) amplía esta mirada desde el contexto latinoamericano, destacando que las mujeres mayores se enfrentan a un “doble espejismo”: el de seguir siendo responsables del bienestar de otros y el de ser invisibilizadas cuando necesitan apoyo. En este sentido,

el cuidado se convierte en un terreno simbólico de desigualdad que acompaña todo el curso vital femenino, perpetuando una cadena de vulnerabilidades que se expresan en el cuerpo, la economía y la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (2020) advierte que las políticas públicas aún no reconocen plenamente esta desigualdad estructural, lo que impide generar sistemas de cuidados equitativos y sostenibles que consideren la perspectiva de género y el envejecimiento.

El tránsito del dar al recibir cuidados implica una reconfiguración profunda de la identidad. Para muchas mujeres mayores, aceptar ayuda desafía la autoimagen de competencia y sacrificio que ha definido su vida. Sin embargo, desde una perspectiva gerontofeminista, esta transición también puede interpretarse como una oportunidad de reconstruir significados: reconocer la interdependencia no como debilidad, sino como parte constitutiva de la condición humana (Tronto, 2013). La ética del cuidado, resignificada desde la igualdad y la justicia, abre la posibilidad de que las mujeres mayores sean vistas no solo como proveedoras, sino como sujetas de derechos y bienestar.

1.8 Implicaciones psicológicas y sociales del cuidado en mujeres mayores

El análisis gerontofeminista del cuidado permite comprender que los malestares emocionales y psicológicos que viven muchas mujeres mayores no son expresiones individuales de fragilidad, sino efectos estructurales. Como señala Eva Illouz (2012), las mujeres son formadas emocionalmente en un sistema afectivo que privilegia la disponibilidad y la empatía hacia los demás, a costa de la propia subjetividad.

Como ya advirtió Susan Sontag (1972), la cultura occidental impone un juicio desigual sobre la edad en función del género, penalizando el envejecimiento femenino como perdida y declive. Esta doble moral sigue vigente en las representaciones y expectativas sociales que recaen sobre las mujeres mayores, especialmente aquellas que continúan asumiendo roles de cuidado. Desde el gerofeminismo, esta crítica permite comprender cómo el mandato del cuidado se combina con el miedo social a la vejez femenina, generando una carga emocional que impacta en la identidad, la autoestima y el bienestar psicológico de las mujeres mayores.

Desde esta perspectiva, la autoexigencia es el reflejo de un proceso de socialización emocional profundamente desigual. Cristina Carrasco (2011) sostiene que la economía del cuidado se apoya en la sobrecarga afectiva de las mujeres, que continúan respondiendo al deber moral del amor y la entrega incluso cuando sus propios recursos físicos o psíquicos son limitados. En esta lógica, el sufrimiento emocional se convierte en una forma de capital moral: ser buena madre, hija o esposa implica resistir el cansancio y silenciar la frustración. Tal como advierte Pascale Molinier (2018), el cuidado se ha construido históricamente como un trabajo moral más que como un derecho, reforzando la idea de que el dolor y la abnegación son parte de la identidad femenina.

Silvia Federici (2013) y Tamar Pitch (2009) ya habían advertido que el cuerpo femenino ha sido históricamente expropiado como recurso de trabajo y afecto, y, en la vejez, esta expropiación se prolonga en forma de autoexigencia y agotamiento emocional.

En palabras de Diniz (2015), el cuidado en América Latina sigue siendo un terreno donde se intersectan las desigualdades de

género, edad y clase: las mujeres mayores pobres son quienes más cuidan y menos son cuidadas.

En términos psicológicos, este escenario se traduce en lo que la OMS (2020) identifica como una “carga emocional acumulada” que incrementa la vulnerabilidad a la depresión, el insomnio y la ansiedad en mujeres mayores. El mandato del cuidado se internaliza como una obligación afectiva que impide reconocer el derecho al descanso y la necesidad de pedir ayuda. Desde un punto de vista psicosocial, el sufrimiento femenino en la vejez se vuelve un espejo de las estructuras patriarcales que moldearon toda una vida de subordinación emocional.

La culpa por necesitar cuidado emerge así como una herencia afectiva del patriarcado. Tal como plantea Margaret Cruikshank (2009), la identidad de la mujer mayor se ha construido históricamente a través del cuerpo útil, servicial y disponible. Cuando ese cuerpo envejece o enferma, muchas experimentan no solo pérdida de autonomía, sino también pérdida de sentido: el yo que cuidaba a otros debe ahora aprender a recibir. Este tránsito puede generar sentimientos de inutilidad o vergüenza, pero también constituye una oportunidad

de reconstrucción identitaria si se aborda desde la ética gerontofeminista del cuidado. Por tanto, los malestares psicológicos en las mujeres mayores deben entenderse como efectos sociales internalizados. No se trata de “problemas personales”, sino de consecuencias emocionales de una cultura que ha desvalorizado la vejez femenina y exaltado la entrega sin reciprocidad. La resignificación del cuidado —como acto de interdependencia y no de sacrificio— es fundamental para avanzar hacia un envejecimiento emocionalmente saludable y con justicia de género. Este enfoque invita a transformar la culpa en autocompasión y el deber moral en derecho a ser cuidadas.

El gerontofeminismo nos recuerda que la vejez femenina no puede ser comprendida fuera de las relaciones históricas de poder que han configurado el cuerpo, el tiempo y las emociones de las mujeres. Las desigualdades de género y edad no son inevitables, sino producto de estructuras patriarcales y edadistas que deben ser cuestionadas desde la teoría y la acción colectiva. Revalorizar las experiencias de las mujeres mayores implica reconocer su autoridad vital, su memoria y su agencia, así como transformar las

narrativas sociales que las reducen a la dependencia o al sacrificio.

Siguiendo a Gilligan (1982) y Tronto (2013), el cuidado, cuando se desvincula del mandato moral y se concibe como práctica ética y política, puede convertirse en un espacio de resistencia y reconstrucción del lazo social. En este sentido, el gerontofeminismo no solo denuncia la opresión estructural, sino

que abre la posibilidad de un envejecimiento digno, con justicia emocional y relacional, donde el cuidado de sí y el cuidado de los otros se reconcilien como expresiones de libertad y humanidad compartida. Solo así será posible avanzar hacia sociedades que reconozcan la vejez no como pérdida, sino como una etapa plena de sentido, sabiduría y derecho a ser vistas.

SEGUNDA PARTE

2. Antecedentes del trabajo en pro de los derechos de las mujeres mayores en Panamá desde una óptica feminista 2018 a 2025

2.1 Orígenes de los foros anuales y conferencias

Este apartado presenta breves antecedentes del proyecto Conferencia anual sobre Familias en Panamá, impulsado por CEFA (Centro de Estudios y Capacitación Familiar), así como del proceso de creación de los Foros sobre los Derechos Humanos de las Niñas y las Mujeres Adultas Mayores. CEFA es una organización fundadora de CLADEM Panamá, aliada programática y socia estratégica en el marco de CLADEM Regional (Comité de Latinoamérica y el Caribe para la Defensa de los Derechos de la Mujer).

Desde 1990, año de creación de CEFA, la organización incorpora en sus planes de trabajo el interés por contribuir, mediante incidencia política, investigación y capacitación, en temas vinculados a las familias a nivel nacional y regional. En efecto, la visión y misión institucional de CEFA establece como eje central la intervención familiar como vía para la transformación social, considerando que es en la familia donde se inicia la socialización de género.

Al ser la familia la institución que se proyecta

en toda la sociedad y en las distintas esferas –política, económica y cultural– resulta indispensable abordarla como un eje estratégico para el desarrollo. En la década de los años noventa, CEFA desarrolló tres eventos relativos a las familias y sus repercusiones frente a las políticas de ajuste estructural, así como actividades vinculadas a las reformas legales de aquella época y a las políticas sobre familias. Estas iniciativas resultaron de gran interés y fueron publicadas en años posteriores (1993 y 1996).

La estrategia general ha sido resaltar las necesidades de grupos particulares dentro de las familias que son discriminados en razón de su género. En este nuevo siglo XXI, particularmente en el año 2014, iniciamos el Foro sobre los Derechos Humanos de las Niñas y las Adolescentes, enmarcado en el 11 de octubre, Día Internacional de la Niña, declarado por las Naciones Unidas en 2011.

A la fecha, hemos desarrollado cuatro foros, con la coordinación general de la Dirección de Protección de los Derechos Humanos de las Mujeres de la Defensoría del Pue-

blo y de CLADEM. De igual forma, se ha contado de manera puntual con el apoyo de organizaciones como APLAFA, IMUP y la Asociación de Mujeres Universitarias.

Particularmente, en el año 2017, con la claridad de que debatir sobre el estado de las familias contribuye a la formulación de políticas y acciones para su desarrollo —especialmente en favor de grupos históricamente excluidos— se elaboró el proyecto de Foros dirigido a las mujeres adultas mayores, población que ha enfrentado desventajas estructurales en razón de su género.

Para ello, y siguiendo la dinámica de los foros anteriores, se toma como marco el 1 de octubre, Día Internacional de las Personas de Edad, declarado por las Naciones Unidas. La pertinencia de visibilizar esta fecha se sustenta en los siguientes elementos:

La composición de la población ha cambiado en las últimas décadas. En la actualidad, cerca de 700 millones de personas tienen 60 años o más. Para el año 2050, las personas de 60 años o más ascenderán a 2,000 millones, es decir, más del 20% de la población mundial.

En Panamá, la esperanza de vida de las mujeres es alta. Para el año 2010 se estimaba

en 79.92 años, mientras que para los hombres era de 73.71 años. La población panameña mantiene una tendencia hacia el envejecimiento, y la población de mujeres adultas mayores representa 10.2% de la población total femenina.

Según concluye el V Informe “Clara González” (2008–2010), Situación de la mujer adulta mayor en Panamá, se identifican, entre otras, las siguientes prioridades:

Inclusión de las mujeres adultas mayores en la Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva.

Seguimiento a programas específicos de salud integral.

Atención a la violencia de género en este grupo, en sus distintas formas de expresión.

2.2. Actividades conjuntas para la promoción de las mujeres mayores

2.2.1. Conferencia anual sobre Derechos Humanos de las Mujeres Mayores

La estrategia de incidencia y abogacía en favor de las personas mayores tuvo como eje central la promoción de una Conferencia anual, concebida como un espacio para

convocar actores clave y posicionar una agenda de debate y reflexión sobre la situación de las personas mayores en Panamá, con énfasis en los derechos humanos de las mujeres mayores.

En coherencia con los objetivos establecidos, las Conferencias anuales se orientan a:

Visibilizar la situación particular de las mujeres mayores en una sociedad patriarcal.

Promover políticas públicas y programas dirigidos a este grupo.

Estimular la producción y circulación de conocimiento sobre las mujeres mayores, como base para el diseño de políticas y acciones a su favor.

El público objetivo incluye organizaciones de mujeres y afines, instituciones del Estado vinculadas al tema y especialistas. A partir de esta convocatoria, se ha logrado generar interés por conocer la situación de las mujeres mayores en el país y en la región, así como fortalecer el intercambio intergeneracional.

De manera específica, las Conferencias buscan contribuir a la incorporación de las necesidades y derechos de las personas mayores, y en particular de las mujeres, en las agendas públicas y mediáticas, como condición para

avanzar hacia su inclusión social y el ejercicio efectivo de sus derechos y deberes. Este objetivo se vincula con la necesidad de que el Estado adopte políticas y programas que promuevan la construcción y el ejercicio de la ciudadanía en la vejez, garantizando condiciones para el goce de derechos individuales y colectivos.

Asimismo, se plantea promover el empoderamiento de las mujeres adultas mayores, a través del fortalecimiento de su identidad, su capacidad organizativa, la formación de redes y la educación, reconociéndolas como protagonistas en la difusión y exigibilidad de sus derechos humanos bajo el enfoque: “Respetá mis derechos”.

Finalmente, las Conferencias anuales se conciben como un mecanismo para propiciar acciones y compromisos por parte de las personas asistentes, generar sinergias entre participantes e impulsar iniciativas basadas en información actualizada, con líneas de acción para la incidencia. De igual forma, se espera que contribuyan a identificar vacíos y prioridades que orienten investigaciones derivadas de la realidad y de los compromisos asumidos.

En base a la experiencia acumulada duran-

te estos años, se identifican las siguientes reflexiones y aprendizajes:

Se generaron sinergias con especialistas que participaron en el programa radial *Conversando con las Mujeres*, lo que facilitó nuevas alianzas y espacios de debate y reflexión. Destacan, por ejemplo, intercambios vinculados a ciencia y tecnología (incluyendo el movimiento Ciencia en Panamá), así como colaboraciones con estudiantes y docentes de la Universidad Tecnológica, quienes aportaron contenidos en segmentos sobre Alzheimer, robótica e inteligencia artificial y su dimensión social. Asimismo, se abrieron espacios para abordar temas desde la cultura y el arte, la psicología, la soledad, y encuentros con escritoras jóvenes, promoviendo el diálogo intergeneracional.

Se confirmó que el tema puede abordarse mediante enfoques atractivos, pertinentes y actualizados para la audiencia, incorporando formatos innovadores y propositivos, sin perder el componente de denuncia social y análisis político.

Se evidenció la carencia de información positiva y diferenciada sobre el envejecimiento activo y saludable, en un contexto cultural donde predominan narrativas

opuestas o estigmatizantes sobre la vejez. El intercambio con personas invitadas desde otros segmentos del programa Agenda Ciudadana resultó enriquecedor e interactivo, y permitió establecer nuevos contactos y compromisos, ampliando redes y alianzas en torno a los derechos de las mujeres adultas mayores.

Algunas proyecciones

A partir de una reunión previa con las coordinadoras de Conversando con las Mujeres, se acordaron las siguientes iniciativas:

Ampliar la presencia anual del programa, con una programación sostenida de enero a diciembre (2019).

Alinear contenidos y enfoques del programa con las políticas públicas y marcos de derechos de las mujeres adultas mayores, articulando la participación de instituciones y organizaciones sociales mediante un cronograma anual.

Vincular la agenda temática a efemérides nacionales e internacionales, y promocionar los episodios en redes sociales con al menos una semana de anticipación.

Incorporar mensualmente la participación de mujeres jóvenes, con el fin de fortalecer el encuentro intergeneracional.

Organizar tres jornadas académicas

en 2020 sobre los derechos de las mujeres adultas mayores en universidades (Universidad de Panamá, Universidad Tecnológica de Panamá y Universidad Latina de Panamá).

Dar continuidad al apoyo comunicacional de la Tercera Conferencia Anual sobre los Derechos Humanos de las Mujeres Adultas Mayores, mediante vocerías, cobertura en medios y promoción en redes sociales.

Incrementar la duración del programa radial.

Fortalecer la difusión a nivel provincial tanto del programa radial como de la Conferencia anual.

Desarrollar la Conferencia en las provincias.

2.2.2. El diplomado Mujeres mayores y derechos humanos

Para el año 2050, se proyecta un incremento de la población de edad mayor y, como ocurre en la actualidad, las mujeres mantendrán la mayor longevidad. No obstante, su condición y posición social se encuentran en situación de desventaja, producto de prácticas de discriminación de género que se presentan en distintas etapas de la vida y que, en esta fase, tienden a intensificarse.

Las mujeres se ubican en gran parte de los hogares extensos y contribuyen de manera significativa en tareas de cuidado de descendientes y nietos/as. De acuerdo con los datos disponibles, el 23.6% de los hogares tiene como jefatura a una persona de 60 años o más. Por ello, resulta imperioso abordar esta población con especificidad. A lo largo de las luchas y movimientos de mujeres, las mujeres

mayores no han sido visibilizadas de manera suficiente, pese a la necesidad de impulsar logros concretos a su favor. Si bien esto se relaciona, entre otros factores, con la amplitud de la agenda de reivindicación de derechos, atender esta dimensión constituye un mecanismo estratégico que impacta a todas las mujeres, particularmente a las más jóvenes, en tanto todas transitarán hacia la vejez, y lo deseable es que lo hagan en condiciones positivas, con calidad de vida y derechos garantizados.

En consecuencia, el abordaje requiere un enfoque interseccional, intergeneracional e interdisciplinario. La ausencia significativa de experiencias en Panamá orientadas a trabajar los derechos humanos de las mujeres mayores con enfoque de género motivó la promoción de un diplomado para formar capaci-

dades (“cuadros”) con una mirada feminista, centrada en las necesidades de las mujeres de no ser subordinadas ni discriminadas en esta etapa de vida, así como en la deconstrucción de estereotipos, mitos y prácticas edadistas que refuerzan su exclusión.

En este marco, se definieron objetivos gene-

rales y específicos para el primer diplomado en Panamá sobre mujeres mayores. El diplomado cuenta con 4 módulos y una duración total de 100 horas (25 horas por módulo), en modalidad virtual no presencial, con clases sincrónicas y asincrónicas.

El equipo docente del diplomado ha estado conformado por:

PROFESORAS DEL DIPLOMADO (2022-2023)

DOCENTES	INSTITUCIÓN	AÑO
María Antonieta Adames	Universidad de Panamá, [Instituto de la Mujer de la Universidad de Panamá] IMUP	2022
Hermelinda Rodríguez	Universidad de Panamá, IMUP	2022
Gladys Miller Ramírez	Universidad de Panamá, IMUP	2022
María del Pilar Leis Arce	Universidad de Panamá, IMUP	2022
Gladys Miller Ramírez	Universidad de Panamá, IMUP	2023
Claudia Figueroa	UMECIT (Universidad Metropolitana de Ciencia, Tecnología e Innovación)	2023
Siria Martínez	UMECIT	2023
María del Pilar Leis Arce	UMECIT	2023
María Antonieta Adames	UMECIT	2023

TÍTULOS DE LOS MÓDULOS

Módulo 1. Género y mujeres mayores: marco conceptual.

Módulo 2. Aspectos normativos y jurídicos nacionales e internacionales de las personas mayores: logros y desafíos para la satisfacción de derechos y una vida digna.

Módulo 3. Movimientos sociales y estrategias intergeneracionales.

Módulo 4. Políticas públicas y programas de cuidado en población de mujeres mayores (gubernamentales, académicas y de sociedad civil).

2. OBJETIVOS GENERALES

Promover la generación de estudios sobre las temáticas de las mujeres mayores desde el feminismo y con base en los derechos humanos.

Formar profesionales sensibles a enfoques inclusivos orientados a erradicar viejismos y edadismos, así como estereotipos discriminatorios hacia las personas mayores.

Contribuir a la formulación y fortalecimiento de políticas públicas y programas que coadyuven a una adultez activa y saludable.

Visibilizar la condición y posición de las mujeres mayores como grupo humano discriminado por su condición de género.

Posicionar el conocimiento de la realidad de las mujeres mayores para impulsar planes y programas específicos para este grupo poblacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar bases teóricas y prácticas desde la teoría de género para la reivindicación de las mujeres en las distintas etapas del ciclo vital, especialmente en las vejeces.

Conocer los aportes históricos de las mujeres, en general, y de las mujeres adultas mayores, en particular, respecto a los derechos humanos a nivel nacional y continental.

Promover el desarrollo de espacios de discusión, análisis y puesta en práctica de políticas públicas en favor de las mujeres mayores.

Reconocer la necesidad de posicionar la condición y posición de las mujeres mayores entre las organizaciones de mujeres y en los movimientos feministas regionales, nacionales e internacionales.

Contribuir a la intergeneracionalidad y a la sostenibilidad de logros a favor de los derechos humanos de las mujeres durante su trayectoria de vida.

IMPLEMENTACIÓN

El diplomado se ejecutó en dos versiones (2022 y 2023), en la Universidad de Panamá, a través del IMUP (Instituto de la Mujer de la Universidad de Panamá), y en UMECIT (Universidad Metropolitana de Ciencia, Tecnología e Innovación). Actualmente, se gestiona la continuidad de su ejecución para los años venideros.

2.2.3 Programa radial Conversando con las Mujeres

El programa radial *Conversando con las Mujeres* es una iniciativa impulsada por organizaciones de mujeres feministas para el intercambio de ideas y opiniones sobre la vida de las mujeres adultas. Busca identificar expectativas, intereses y necesidades, y aportar a distintas áreas orientadas a sostener la calidad de vida en esta etapa. Su lema ha sido: “Porque el cuerpo, la mente y el espíritu no tienen tiempo”.

Este esfuerzo se enmarca en compromisos y marcos internacionales que reconocen la necesidad de abordar los derechos y necesidades de las mujeres, incluyendo a las mujeres mayores, tales como: la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (El Cairo, 1994), la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), la Convención de Belém do Pará, el Consenso de Montevideo (2013)

y el Acuerdo de Madrid.

Asimismo, se vincula con los compromisos de los Estados para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), incluyendo a las poblaciones rezagadas de los beneficios del desarrollo, y promueve como estrategia visibilizar los aportes de las mujeres mayores sin discriminación.

En Panamá, a partir de 2018, CLADEM, CEFA y otras organizaciones —entre ellas el Espacio Encuentro de Mujeres y Voces de Mujeres Afrodescendientes—, con el apoyo técnico del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), realizaron la Primera Conferencia Anual sobre los Derechos de las Mujeres Adultas Mayores en Panamá. En este espacio se planteó iniciar un programa radial que se constituyera en un lugar de debate, intercambio y análisis sobre la realidad de las mujeres mayores en Panamá y la

región, iniciando su transmisión en Radio Hogar.

A partir de abril de 2019, las productoras del programa decidieron ampliar su cobertura y, en alianza con el programa radiofónico Agenda Ciudadana, conducido por Bárbara Bloise, se incorporaron al espacio transmitido los sábados a las 2:00 p.m. por Radio Panamá. Durante 2019, el programa fue coordinado por CLADEM, CEFA y Voces de Mujeres Afro. Sus conductoras fueron Gladys Miller Ramírez, Siria Martínez, Pilar Leis, Zagraño Pérez, Hermelinda Rodríguez y Dora Arosemena Beitía.

Con el fin de fortalecer las iniciativas para visibilizar y promover el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres mayores, desde un enfoque inclusivo, intergeneracional y de género, basado en derechos frecuentemente desconocidos por las propias mujeres, instituciones, familias y sociedad en general, se planteó su continuidad. En ese marco, con el apoyo de los programas radiofónicos Agenda Ciudadana y Conversando con las Mujeres, y con asesoría técnica del UNFPA, se suscribió un convenio de cooperación.

En la actualidad, el programa radial es coordinado por CEFA/CLADEM, con la colaboración de UNFPA.

2.2.4 La investigación

TÍTULO: Violencia contra las mujeres mayores en Panamá

Subtítulo: Aproximación al conocimiento de la situación de la violencia contra las mujeres mayores en Panamá

Se trata de un estudio exploratorio sobre la violencia contra las mujeres mayores, que utiliza fuentes primarias y secundarias para la generación de información y análisis.

La investigación tuvo una duración de 10 meses (marzo a noviembre de 2021). En la revisión bibliográfica nacional no se identificaron investigaciones en esta línea, por lo que el estudio se considera pionero.

OBJETIVO GENERAL

Conocer la realidad de las mujeres mayores en relación con la violencia ejercida contra este grupo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aproximarse al conocimiento de la violencia contra las mujeres mayores, particularmente la violencia intrafamiliar.

Identificar las modalidades de la violencia intrafamiliar ejercida contra las mujeres mayores, factores causales y consecuencias.

Aportar a la elaboración de programas, planes y proyectos orientados a atender este problema social.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Las mujeres mayores identifican que son afectadas por la violencia al interior de sus hogares?

¿Las mujeres mayores son afectadas por la violencia, particularmente la violencia en la familia?

¿Cuáles son las formas más comunes de violencia contra las mujeres mayores?

¿Existen programas específicos orientados a atender la violencia contra las mujeres mayores?

¿Las mujeres mayores han recibido atención por las violencias experimentadas en esta etapa de vida?

METODOLOGÍA

El estudio adoptó un diseño exploratorio con una muestra no representativa (intencional). Combinó técnicas de captación de información cuasicualitativas y cuantitativas, con enfoque de género. Los instrumentos utilizados fueron entrevista y encuesta, con cobertura en cuatro provincias: Colón, Chiriquí, Veraguas y Panamá Centro.

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN Y APOYOS

El equipo profesional se conformó de manera interdisciplinaria, con participación de investigadoras, abogadas, sociólogas, trabajadoras sociales y psicólogas. Contó con apoyo técnico y financiero del UNFPA, por medio de Dora Arosemena. Las investigadoras principales fueron: Gladys Miller Ramírez y Siria Martínez. Co-investigadoras: Hermelinda Rodríguez, Elia González, Iris Reyes, Mariblanca Staff, María del Pilar Horna y Claudia Ameijeiras.

ESTRUCTURA DEL INFORME

El informe se organiza en: introducción y presentación; marco teórico y conceptual; estudios previos; situación de la violencia y su relación con la pandemia por COVID-19; legislaciones y convenciones; metodología; resultados por provincia (Colón, Chiriquí, Panamá y Veraguas); conclusiones y recomendaciones; bibliografía y anexos.

LIMITACIONES

Una de las limitaciones más relevantes fue su ejecución durante el periodo de pandemia, con las dificultades asociadas, especialmente para realizar entrevistas a personas mayores.

HALLAZGOS Y ORIENTACIONES

GENERALES

Las preguntas planteadas en el estudio fueron respondidas a través de la aplicación de los instrumentos. Entre las conclusiones, se señala que la mayoría de las mujeres identifica la violencia y la ha padecido a lo largo de su vida, ya sea por parte de parejas u otros familiares, particularmente hijos e hijas. Asimismo, se reporta la ausencia de atención especializada para abordar estas situaciones.

Como recomendación general, se plantea la necesidad de continuar promoviendo y respaldando investigaciones sobre violencia contra las mujeres, identificando grupos específicos por edad, etnia y discapacidad, y, en paralelo, crear mecanismos para dar seguimiento y sostenibilidad a las recomendaciones derivadas, mediante políticas públicas, asignación presupuestaria y concertación institucional orientada a resultados.

TERCERA PARTE:

Aportes de las Mujeres Mayores

Experiencias de vida y lucha en defensa de los derechos de las mujeres y de la nación panameña

Este apartado reúne las voces de mujeres mayores que, a lo largo de sus vidas, han participado en procesos de organización, liderazgo e incidencia en distintos ámbitos de la vida social y política del país. Son mujeres que no solo hicieron historia, sino que continúan haciéndola hoy, desde sus comunidades, organizaciones y espacios de participación.

A través de sus experiencias de vida, estas lideresas narran trayectorias marcadas por la lucha por los derechos de las mujeres, la justicia social, la democracia y la dignidad humana, así como por su compromiso con la construcción de una nación panameña más inclusiva y plural. Sus testimonios permiten comprender que el liderazgo femenino no termina con la edad, sino que se transforma, se profundiza y se proyecta hacia las nuevas generaciones.

Escuchar a estas mujeres mayores es reconocer su aporte histórico y político, pero tam-

bien afirmar que sus saberes, memorias y experiencias siguen siendo fundamentales para el presente y el futuro de los derechos de las mujeres en Panamá.

Este capítulo se inscribe en el marco del debate sobre la paridad como un ejercicio de contextualización histórica y política. Como diagnóstico de referencia, la encuesta nacional sobre participación política de las mujeres en Panamá (2021) evidenció una brecha persistente entre el respaldo social a la participación femenina en cargos de decisión y su traducción efectiva en candidaturas y representación política.

Dichos hallazgos permiten comprender que las desigualdades en el acceso y permanencia en la vida política no son coyunturales, sino estructurales, y se acumulan a lo largo del ciclo de vida de las mujeres, especialmente en las trayectorias de las mujeres mayores aquí presentadas.

Sonia Henríquez Ledad

Líder de organizaciones de mujeres indígenas

Soy Sonia Henríquez Ledad, mujer indígena guna, lideresa y defensora de derechos humanos. Pertenezco a una comunidad indígena de la Comarca Guna Yala y estoy motivada a luchar por la justicia, la igualdad y el respeto a los derechos de las mujeres indígenas y de los pueblos indígenas.

Nací el 6 de noviembre de 1959 en la comunidad de Sasardi Muladub, isla del corregimiento de Tubualá, en la Comarca Guna Yala, también conocida como Dulenega, situada en la costa este del Caribe panameño. Tengo 65 años.

Mis primeros años los viví rodeada del mar, de la cultura, de las tradiciones y de los valores que mis mayores me transmitieron en aquel entorno comunitario, que marcó profundamente mi identidad. Crecí en mi isla natal, disfrutando de la cercanía familiar, aprendiendo de la sabiduría ancestral y compartiendo la vida comunitaria que caracteriza a nuestro pueblo. Mi padre ha sido saila de la comunidad (autoridad tradicional) y es un conocedor profundo de los saberes espirituales del pueblo guna. Mi madre trabajaba en la agricultura y confeccionaba molas con dedicación.

Mi abuelo era médico tradicional y conocedor de la chichica para las ceremonias (*inna sobed*). En ese mundo de saberes, la figura de mi padre —como saila y autoridad tradicional— fue también una escuela. Una autoridad tradicional tiene que ver con preservar la cultura, la identidad y la historia, y esa preservación se enseña a la comunidad entera, tanto a hombres como a mujeres. Y al mismo tiempo crecí escuchando que las mujeres gunas siempre han tenido un liderazgo fuerte. En nuestras historias se recuerda que la mujer está presente, que es el centro de la vida, desde la creación, de la naturaleza y de todo lo que nos rodea y que su fuerza no es algo nuevo ni algo prestado: viene de lo que nos han transmitido nuestras mayoras y nuestros mayores. Venimos de lo matrilineal.

A los ocho años, mis padres tomaron la difícil decisión de enviarme a la ciudad de Panamá para que pudiera estudiar. Sin embargo, no me acostumbré a ese entorno. El idioma español me consumió y me fui alejando de mi lengua materna. A los doce años regresé a mi comunidad natal, reencontrándome con mis raíces y retomando el idioma guna, que había quedado dormido en mí. Esa experiencia me en-

señó que, aunque el camino nos lleve lejos, las raíces siempre permanecen y nos llaman de vuelta.

Mi formación inicial comenzó en la comunidad de Sasardi Muladub, donde cursé la educación primaria. Posteriormente continué en una escuela primaria en Chilibre, aunque no logré adaptarme completamente. Como niña indígena, ejercí mi derecho a la educación enfrentando el desafío de estar lejos de mis padres y hermanas.

Al regresar a mi comunidad, y para poder continuar el primer ciclo de secundaria, mis padres tomaron la decisión de enviarme a estudiar a otra comunidad donde sí existía educación secundaria, algo que en mi isla aún no estaba disponible. Tuve que alejarme nuevamente para estudiar en la escuela Félix Esteban Oller, en la isla de Narganá. A pesar de la distancia, regresaba con frecuencia a mi comunidad.

Durante esa etapa aprendí en medio de nuestra cultura, nuestra espiritualidad y el trabajo comunitario. Esa experiencia fue fundamental para fortalecer mi identidad como mujer guna y para comprender el valor de la educación como una herramienta de transformación

personal y comunitaria.

Aunque desde muy temprana edad tuve que salir de mi hogar y enfrentar el reto de vivir lejos de mi comunidad, nunca estuve del todo alejada. Regresaba con frecuencia, manteniendo siempre el vínculo con mis raíces, con mi cultura y con mi gente. Ese ir y venir entre la escuela y mi comunidad me permitió crecer con una doble mirada: la de valorar y defender mis orígenes, y al mismo tiempo abrirme a nuevas oportunidades de aprendizaje y desarrollo.

Hoy reconozco que esa experiencia marcó mi vida, pues desde pequeña aprendí a transitar entre dos mundos: el de mi comunidad Guna, con su riqueza cultural y espiritual, y el del sistema educativo nacional, que me abrió puertas y me preparó para aportar más adelante a mi pueblo y a la sociedad panameña en general.

Mi interés por la defensa de los derechos de las mujeres surgió a los 22 años. En ese momento residía en Panamá Oeste, en una comunidad indígena fundada gracias al esfuerzo de varios comuneros; entre ellos, fui

una de las fundadoras. Con el tiempo, muchas familias comenzaron a adquirir sus propios terrenos y a buscar un mejor estilo de vida. Durante ese proceso me involucré activamente en el trabajo colectivo y ocupé el cargo de presidenta de la comunidad de Abia Yala durante cuatro años consecutivos. Con esto se dejó un precedente y oportunidades para que las mujeres ocupen puestos de decisión en la comunidad. En ese rol impulsé cambios en normas que regían las costumbres de la comunidad. Por ejemplo, logré que las mujeres tuvieran derecho a participar con voz y voto en las asambleas, y que el título de propiedad, tradicionalmente exclusivo para los hombres, pudiera otorgarse también a las mujeres, reconociéndolas como propietarias de sus terrenos.

Estos cambios permitieron que las mujeres adquirieran derechos y fueran reconocidas públicamente. Esta experiencia me enseñó el poder de la organización y del liderazgo comunitario para promover la igualdad y el respeto de los derechos de las mujeres.

Pero esos cambios no ocurrieron sin resistencias. He vivido barreras a nivel nacional y también a nivel comunitario. A veces, incluso en espacios donde se habla de derechos de

las mujeres, se piensa que todas vivimos lo mismo y no se reconoce que los pueblos y las mujeres indígenas tenemos particularidades y diferencias, incluso entre los siete pueblos. Yo siempre he peleado por el respeto a esas diferencias, porque sí somos mujeres, pero no somos iguales. Y en la comunidad también lo enfrenté: cuando inicié mi liderazgo y gané para ser presidenta, hubo hombres que decían que cómo una mujer iba a dirigir, como si una tuviera que demostrar capacidad una y otra vez.

Fui presidenta de la comunidad Abiayala durante cuatro años. Participé en seminarios y encuentros comarcales de Gunayala, donde escuchaba a los guías espirituales. Ser parte de ese proceso dio origen a la Coordinadora Comarcal de Mujeres Guna OLOWAILI; fui una de sus fundadoras. En esa organización fortalecí mi formación en temas de género, liderazgo y participación, y recorrió con mayor profundidad los saberes ancestrales desde la espiritualidad y la cosmovisión del pueblo guna. También me han motivado historias propias que uno va escuchando y que le van enseñando. Se cuenta que cuando había desorden o abuso de poder, cuando la paz del pueblo se veía afectada por decisiones de au-

toridades, aparecía una mujer con la valentía de pararse firme y hacer un llamado de atención. Para nosotras esas memorias son motivadoras, porque recuerdan que el liderazgo de las mujeres no es reciente: es parte de cómo nuestro pueblo ha entendido la vida comunitaria y el cuidado de lo común. Esa experiencia me impulsó y me mantuvo en un liderazgo colectivo basado en la solidaridad, la hermandad y el bien común para todas y todos.

Ocupé diferentes cargos dentro de esta organización comarcal: fui coordinadora sectorial de barriadas y de mujeres fuera de la comarca de Gunayala, y también coordinadora comarcal. Lo hice con el objetivo de impulsar la participación y el empoderamiento de mujeres y jóvenes gunas desde nuestros saberes ancestrales, promoviendo el ejercicio pleno de sus derechos individuales y colectivos, así como el respeto por los valores culturales, expresiones y conocimientos de nuestra comunidad.

Una de las etapas más importantes en esta organización fue liderar un sector de la comarca Guna Yala para oponernos al proyecto de establecer una base naval militar en territorio

guna, en 1997. Nuestro trabajo consistió en organizarnos por sectores, dividir a las mujeres y recorrer las islas para informar y movilizar en contra de la base. El esfuerzo colectivo de ir isla por isla —enfrentando el sol, el viento y hasta mareas altas— resultó en un rotundo NO. Para nosotras, esto fue una forma de defender el territorio, el derecho a vivir en armonía con la Madre Tierra y de prevenir riesgos sociales que, en ese momento, percibíamos como reales.

Ejercer ese cargo me llevó a otros espacios. Fui una de las fundadoras de la Coordinadora Nacional de Mujeres Indígenas de Panamá (CONAMUIP), donde llegué a conocer más de cerca la problemática social, las injusticias y la discriminación que enfrentan las mujeres indígenas.

En lo colectivo, este camino me ha dado una visión más amplia de las realidades y desafíos que enfrentan las mujeres indígenas en Panamá. Compartir experiencias con otras líderes me ha enseñado que, unidas, podemos aportar al cambio y construir propuestas que beneficien a nuestras comunidades.

Desde este espacio se ha elevado la voz de las mujeres indígenas y se ha llegado a las comunidades para hablar sobre los derechos

de las mujeres indígenas y de los pueblos indígenas. También se participa en marchas y protestas frente a injusticias como la violencia, la discriminación y los despojos territoriales. Además, se apoya el liderazgo de mujeres indígenas en sus comunidades para que tomen parte activa en la toma de decisiones, a través de talleres.

Por eso, cuando se nos llama, yo siempre he estado ahí. Si hay que ir a las asambleas, si hay que ir a las marchas, si hay que ir a hacer incidencia, yo he llevado mi voz, siempre trayéndolo a mi realidad y a la realidad de las mujeres indígenas. También he estado en espacios institucionales y de articulación, como cuando se transitó del Instituto al Ministerio de la Mujer, y en procesos donde era necesario insistir en que las mujeres indígenas tenían que ser tomadas en cuenta. Me tocó incluso levantar la mano para decirlo en espacios donde no se estaba considerando a las mujeres en planes y propuestas, y con esa presión se fueron abriendo caminos para que existieran instancias y consejos donde nuestra mirada estuviera presente. He apoyado igualmente a las mujeres y a los pueblos indígenas que defienden sus tierras y recursos naturales frente a la explotación y el despojo, por ejemplo en el caso del pueblo Ngäbe.

Busco construir una sociedad más justa e inclusiva, donde se reconozcan el valor, la dignidad y los derechos de las mujeres indígenas. Aspiro a que nuestras voces sean escuchadas y a que tengamos una participación real en las decisiones que afectan nuestras vidas y nuestras comunidades. Quiero igualdad de oportunidades, el reconocimiento de nuestros derechos culturales, sociales y políticos, y la erradicación de la discriminación, la violencia y la exclusión que enfrentamos en distintos ámbitos.

Quiero que se respeten nuestros saberes ancestrales, nuestra cultura y nuestra identidad. Deseo que las mujeres indígenas accedan a educación de calidad, salud integral, empleo digno y participación política. Mi lucha también busca que nuestras jóvenes y niñas indígenas crezcan con orgullo, confianza y libertad para soñar y alcanzar sus metas.

La finalidad es una sociedad más justa e inclusiva, donde las mujeres indígenas puedan ejercer plenamente sus derechos y contribuir de manera significativa a sus comunidades y al país.

Como mujer indígena mayor, me preocupa profundamente la situación que viven hoy las mujeres de las comunidades. Muchas siguen

enfrentando discriminación y desigualdad en distintos espacios, tanto dentro como fuera de nuestras comunidades. Me preocupa que nuestras jóvenes y niñas carezcan de oportunidades reales para estudiar, formarse y desarrollarse plenamente; y que, en muchos casos, sean víctimas de violencia, enfrenten falta de acceso a salud integral y tengan posibilidades limitadas de acceder a un trabajo digno.

También me preocupa que los saberes ancestrales, transmitidos por nuestras abuelas y abuelos, estén en riesgo de perderse, porque muchas mujeres enfrentan obstáculos para transmitir y practicar su cultura en medio de la modernidad. Aún falta que nuestras voces sean escuchadas y respetadas en los espacios de decisión, donde pocas veces se reconoce la experiencia, la sabiduría y la fuerza de las mujeres indígenas.

Como mujer mayor, temo que, si no actuamos hoy, las nuevas generaciones seguirán cargando con los mismos problemas. Me preocupa que las niñas y jóvenes indígenas crezcan sin conocer plenamente sus derechos, sin contar con espacios seguros y sin la libertad de decidir sobre su propio futuro.

Por eso, este tema me preocupa y me mueve

a la acción: las mujeres indígenas todavía tenemos que luchar día a día por el respeto, la participación y la igualdad. Porque sin nosotras no habrá comunidades verdaderamente fuertes ni un desarrollo con justicia para todas y todos.

Si me preguntan hacia dónde deseo ir hoy, como mujer indígena mayor, diría que hacia un camino de dignidad, respeto e igualdad para todas nosotras. Deseo avanzar hacia una vida en la que las mujeres indígenas podamos participar sin miedo y sin barreras en los espacios de decisión, donde nuestras voces sean escuchadas y valoradas. Quiero avanzar hacia un futuro donde se respeten nuestros derechos humanos, nuestras culturas, nuestros idiomas y nuestras formas propias de organización, porque en ellas está la esencia de nuestra identidad.

Lo que deseo dejar a las generaciones que vienen es un legado de fortaleza, unidad y sabiduría. Quiero que nuestras hijas y nietas crezcan con orgullo de ser mujeres indígenas, libres de violencia y discriminación, con la certeza de que tienen derecho a soñar y a construir una vida plena. Quiero dejarles caminos abiertos: más educación, más oportunidades y más espacios de participación, para

que no tengan que luchar solas ni empezar desde cero. Quiero que encuentren una sociedad que valore sus aportes y les permita vivir con respeto, libertad y esperanza.

Mi mayor anhelo es que nunca olviden que nuestras raíces son la base de nuestro futuro. Como parte y presidenta de CONAMUIP, se ha trabajado de manera constante y se ha contribuido a visibilizar la realidad de las mujeres indígenas en Panamá, llevando nuestra voz a espacios donde antes no éramos escuchadas. Hemos logrado mayor conciencia sobre la importancia de garantizar nuestros derechos en todos los ámbitos: político, social, cultural y económico.

Uno de los principales aportes ha sido la formación de liderazgos femeninos indígenas, creando oportunidades para que las mujeres participen activamente en procesos de decisión, tanto dentro de sus comunidades como a nivel nacional e internacional. Se han impulsado talleres, capacitaciones y encuentros que permiten a las mujeres conocer sus derechos, defenderlos y convertirse en agentes de cambio.

Otro aporte relevante ha sido la incidencia política y social, logrando que nuestras deman-

das sean consideradas en planes, programas y políticas públicas relacionadas con género, pueblos indígenas y desarrollo sostenible. CONAMUIP, como espacio colectivo, ha levantado la voz en temas de violencia contra las mujeres, acceso a educación y salud, protección de la cultura y los conocimientos tradicionales, en la preservación de nuestro idioma y defensa de los territorios, siempre desde una perspectiva intercultural e inclusiva.

También se ha promovido la preservación de saberes ancestrales y se han construido redes con otras organizaciones, fortaleciendo la defensa de los derechos humanos. Estos aportes representan avances hacia la igualdad, la justicia y el reconocimiento de las mujeres indígenas en Panamá. Considero que otro gran aporte ha sido la construcción de redes y alianzas con otras organizaciones de mujeres y movimientos sociales. Esto nos ha permitido unir fuerzas y tener mayor impacto en la defensa de los derechos humanos.

En resumen, los aportes construidos a través de CONAMUIP representan un avance en el camino hacia la igualdad, la justicia y el reconocimiento de las mujeres indígenas en Panamá, dejando huellas importantes para las generaciones presentes y futuras.

Además de los espacios organizativos y de incidencia mencionados, considero que mi aporte como mujer indígena guna ha sido también espiritual, cultural y pedagógico. He sido testigo y portadora de saberes ancestrales que fortalecen la identidad de nuestro pueblo, y he contribuido a que las mujeres mayores se reconozcan como guardianas de la memoria, del idioma, de la espiritualidad y de la historia viva de nuestras comunidades.

Desde mi rol como mujer mayor, he acompañado procesos de formación intergeneracional, compartiendo con jóvenes y niñas los valores de respeto, reciprocidad y lucha que heredamos de nuestras abuelas. He participado en encuentros, foros y espacios de diálogo donde he representado no solo mi voz, sino la de muchas mujeres que no han tenido oportunidad de ser escuchadas.

También he aportado en la construcción de propuestas colectivas para la protección de los territorios indígenas, el fortalecimiento de la autonomía de nuestras organizaciones y la articulación con otras luchas sociales en Panamá. Mi activismo ha estado siempre guiado por el principio de que los derechos de las mujeres indígenas no pueden separarse de los derechos de nuestros pueblos, nuestras culturas y nuestras formas propias de vida.

Otro aspecto que considero relevante es el acompañamiento emocional y comunitario que he brindado a otras mujeres en situaciones de violencia, exclusión o discriminación. He aprendido que el liderazgo también se ejerce desde el cuidado, la escucha y la solidaridad, y que las mujeres mayores tenemos un papel fundamental en la sanación colectiva.

Mi vida misma es un testimonio de resistencia, de retorno a las raíces, de reconstrucción de identidad y de compromiso con la justicia. Desde la experiencia vivida como niña adoptada, como mujer que volvió a su comunidad y como lideresa que aprendió a hablar nuevamente su idioma materno, he reafirmado que el camino de las mujeres indígenas mayores es también parte del camino de Panamá hacia una sociedad más plural, más justa y más consciente de su diversidad.

Ahora que soy una mayor, siento que las jóvenes están siguiendo esas huellas. Y eso es lo que sí siento: que valió la pena haber estado en esa lucha, y también haber estado en el proceso colectivo, porque los colectivos te dan fuerza. No es que soy Sonia Henríquez sola. Sí, me enfrenté a muchas cosas, claro, y hay una parte que es individual, como persona. Pero lo colectivo también da fuerza.

Siria Martínez

Activista por los derechos de las mujeres, con trayectoria en organizaciones de mujeres afrodescendientes y en articulación con CLADEM.

Nací en la ciudad de Panamá en 1961. En la Maternidad María Cantera de Remón, entonces parte del Hospital Santo Tomás. Tengo 64 años. Provengo de una familia con profunda tradición oral, debido a que mi abuela materna era oriunda de la provincia de Darién. Menciono este detalle para enhebrar esta historia sobre mi nacimiento, porque agregaré otros elementos que considero de interés para entender mejor mi trayectoria.

A mi madre le practicaron una cesárea. Entiendo, por los relatos de mi abuela materna, que fue porque mi mamá era considerada una “parturientaañosa”: así llamaban en esa época a las mujeres que parían después de los 30 años. Yo nací cuando mi mamá tenía 34. Al salir del hospital, fuimos a vivir al populoso y maravilloso barrio de El Marañón, antiguamente conocido como “Guachapalí”. Este barrio se caracterizaba por sus casonas de la época de la construcción del Canal y estaba compuesto, en su mayoría, por inmigrantes afros provenientes de las Antillas y otras regiones de Centroamérica y el Caribe.

Esa población mezclada se encontraba con

panameñas y panameños oriundos principalmente de Darién, Colón, Bocas del Toro y las provincias centrales, en un momento histórico en que aún se sentía, en el corazón del país, el malestar por la presencia de la llamada “quinta frontera” o Zona del Canal.

La condición socioeconómica del barrio dependía en gran medida de los emprendimientos, realizados principalmente por mujeres, que mantenían ventas de comida durante todo el día en mesas bien arregladas, ubicadas en las aceras de las casonas. Mi abuela se dedicaba a preparar chiceme y decían que era el mejor de la ciudad de Panamá. Así crecí y me crié en medio de toda esta variedad cultural, rodeada de familiares con una complejidad étnica y política muy diversa.

El 9 de enero de 1964, y a seis meses de cumplir tres años, yo nací el 10 de junio, estalló uno de los enfrentamientos más desiguales registrados en los anales de nuestra historia. Los estadounidenses acantonados en la Zona del Canal arremetieron ferozmente contra un grupo de jóvenes estudiantes panameños, de varios colegios de la capital, que estaban

desarmados y reclamaban el derecho a que ondeara la bandera de Panamá en ese territorio ocupado.

Aunque a mi corta edad no entendía por qué mi mamá nos encerró en el cuarto, puso colchones en la puerta y afuera se oían muchos gritos, años después —según me narró mi abuela— me enteré de que en esa heroica gesta murió un sobrino de mi mamá. Este hecho marcó profundamente a mi familia.

Decidieron organizarse para abandonar el barrio en cuanto pudieran, porque sentían que vivir en el centro de la ciudad los dejaba cada vez más expuestos: cada vez que había marchas, enfrentamientos u otros acontecimientos, las personas moradoras de El Maraño quedaban en primera línea.

Mis primeros estudios primarios iniciaron en la Escuela Gil Colunge, que quedaba en Calle 21, El Maraño, paralela a la casa de inquilinato donde vivía con mi familia. Allí cursé el kínder.

Cuando mi familia se mudó hacia Parque Lefevre, hice primero y segundo grado en la escuela primaria Manuel Espinosa Batista. Tres años después nos cambiamos a Monte Oscuro, en San Miguelito, y fui matriculada en la escuela primaria del sector, donde funcio-

naban dos escuelas en la misma estructura: en la mañana, República de Alemania, y en la tarde, Amelia Denis de Icaza. Yo inicié clases en el turno vespertino y allí curse tercero, cuarto y quinto grado.

Posteriormente la escuela fue reestructurada, quedó con un solo turno (matutino) y todas y todos los estudiantes del turno vespertino fuimos trasladados al turno diurno, en la Escuela República de Alemania.

Al finalizar la primaria fui matriculada en el Instituto Comercial Panamá. Yo misma lo pedí: le manifesté a mi madre y a mi padre que, aunque tenía las notas para aspirar a un bachillerato de Ciencias, mi sueño era trabajar para independizarme y, más adelante, estudiar Trabajo Social en la Universidad de Panamá. Con ese objetivo en mente quise una carrera comercial que me permitiera, al graduarme, conseguir trabajo de inmediato.

Mis sueños y aspiraciones no encontraron el apoyo familiar que yo esperaba. Mis padres trataron de convencerme de seguir una carrera en ciencias de la salud: mi padre soñaba con que entrara a Medicina, y mi mamá con que estudiara para enfermera. Ambos repetían que “me vería hermosa de blanco”. Yo respondí que no y mantuve firme

mi punto de vista, a pesar de que en esa época eran los padres y madres quienes escogían lo que sus hijas e hijos debían estudiar, y las personas menores de edad teníamos muy poca voz. Contrariarlos se consideraba un irrespeto. Aun así, mi resistencia fue férrea y sostuve mi decisión hasta pocos días antes de que abrieran las matrículas.

Me gradué en 1979 como Bachiller en Comercio, con especialización en Contabilidad. En ese acto solo estuvo mi madre, porque mi padre falleció ese mismo año.

Una vez graduada inicié la búsqueda de trabajo y conseguí empleo en el Instituto de Acueductos y Alcantarillados Nacionales (IDAAN), como oficinista. No entré de inmediato a la universidad debido al duelo familiar. Un año después comencé en la Facultad de Humanidades, porque en la Universidad de Panamá se exigían los llamados “estudios generales” y luego debíamos hacer un examen que determinaba hacia qué carrera podíamos ingresar.

Finalizado ese proceso de forma exitosa, entré a la Facultad de Administración Pública, en la Escuela de Trabajo Social. Esos fueron mis primeros pasos formativos en relación con la cuestión social, los derechos humanos y la justicia social.

Cabe mencionar que, fuera de la estructura escolarizada, viví otro proceso formativo que también estructuró mi pensamiento social e ideológico: mi participación, en los años setenta, en grupos juveniles de la Iglesia católica, en tiempos de la teología de la liberación. Ese movimiento, en América Latina, integró la fe cristiana con el análisis de estructuras sociales injustas y promovió una praxis orientada a los pobres y oprimidos. Aun así, el tema de las mujeres seguía invisibilizado dentro de las estructuras eclesiales.

Tenía ciertas inquietudes personales desde niña. Crecí en una familia donde los prejuicios en torno a lo que “debe” ser una niña y un niño estaban muy arraigados. Mientras mis dos hermanos varones, con quienes crecí, podían salir y entrar con ciertas libertades, a mí me criaban con una rigidez extrema. Y cuando preguntaba por qué, la respuesta era siempre la misma: “las niñas no hacen eso”.

Durante mi crecimiento viví muy inconforme. La entrada a la adolescencia marcó un antes y un después. Al iniciar mi desarrollo biológico, y con la llegada de la menstruación, la sentencia fue drástica: “ella no sale de aquí”. Desde entonces, mis salidas y entradas dependían de la presencia de mis padres o de mis hermanos; nunca sola, nunca con amigas. Esa situación fue sembrando en mí una se-

rie de cuestionamientos. Esa diferencia entre ser hombre y ser mujer, tan marcada en mi familia, me hacía pensar y también comentarlo con amigas que podían llegar a mi casa y que vivían algo parecido, con algunas variantes.

En mi adultez, alrededor de los 18 años, viví dos escenarios muy significativos. El primero fue que empecé a trabajar: eso me dio cierta independencia del entorno familiar y me permitió conocer otras formas de vida y de ser, a través de compañeras y compañeros de trabajo que incluso me doblaban la edad. El segundo momento fue la llegada a mi comunidad, en Monte Oscuro, del Centro de la Mujer Panameña (CEMP), justo al frente de mi casa, dirigido por Cecilia Moreno. Ella inició una serie de capacitaciones en la comunidad y allí comencé mi camino en la temática de los derechos humanos. Empecé a entender por qué sentía tanta inconformidad con mi crianza y comprendí que sí había otras formas de vida para las mujeres; y, además, que era un derecho vivir cada quien a su ritmo y según su decisión.

Al finalizar los estudios en Trabajo Social ocurrió otro hito importante en mi historia: fui contratada en la ONG conocida como la Cruz Blanca Panameña. Allí desarrollé muchas de mis competencias como profe-

sional. Estuve diez años en esa organización y tuve la oportunidad de salir del país varias veces, y de estar en contacto con diversas temáticas, incluidos los derechos humanos, desde la perspectiva del trabajo en adicciones.

Este caminar profesional me llevó a trabajar en el Ministerio de Salud. Allí, a través de procesos de formación vinculados al Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA, profundicé en derechos humanos, género y violencia basada en género. En ese trayecto me encontré con el feminismo y descubrí mi vocación ideológica.

En esta lucha por la promoción de los derechos de todas las personas y de las mujeres en particular, busco lo siguiente:

- 1- Enseñar a las personas cuáles son sus derechos humanos y que muchas situaciones que les ocurren no son "naturales", sino resultado de discriminaciones y opresiones sociales basadas en la raza, la clase y el género.
- 2- Promover que las mujeres reconozcan sus derechos, los demanden, y descubran todo lo que pueden hacer, aun cuando una sociedad conservadora las han limitado por prejuicios y roles impuestos.
- 3- Disminuir y, de ser posible, erradicar la violencia contra las mujeres.
- 4- Impulsar la creación de políticas públicas,

presupuestos y mecanismos que actúen a favor de las mujeres.

Me preocupa, como mujer mayor, que las estructuras patriarcales y androcéntricas mantengan a las mujeres mayores en un rol secundario. Si durante el ciclo de vida productivo y reproductivo las mujeres, en general, enfrentamos desigualdad, opresión y estereotipos de género que aumentan nuestra vulnerabilidad, esas mismas situaciones se recrudecen en la adultez mayor. Allí suele asumirse que hemos “perdido” valor: el reproductivo y también el productivo.

Por lo tanto, es imperante que, desde los grupos organizados de mujeres, se impulsen procesos de incidencia política que jerarquicen en la agenda del Estado panameño la igualdad y la equidad como condiciones para el logro de los derechos humanos, y que este tema siga siendo una prioridad en la agenda feminista. A todo esto, se suman los retrocesos impulsados por gobiernos ultraconservadores y de extrema derecha.

Como mujer mayor siento que quiero avanzar el tema del autocuidado, en especial cuando me refiero a las emociones de las mujeres mayores. Este tema no está siendo muy abordado y es necesario para que encontremos la voz que el injusto sistema de dominación patriarcal nos ha quitado.

Proporcionar espacios de sanación entre

mujeres también debe considerarse un compromiso político que repercute en el bienestar de las mujeres, en las organizaciones donde nos desarrollamos y en la sociedad en general.

La contribución que he realizado ha sido principalmente desde una participación activa en organizaciones de la sociedad civil y en procesos de incidencia política. He trabajado temas relevantes como la primera ley de Salud Sexual y Salud Reproductiva presentada ante la Asamblea Legislativa; acompañé la propuesta de una Guía para la Educación Integral en Sexualidad; impulsé la formación de líderes juveniles en derechos sexuales y derechos reproductivos; y participé en la capacitación de equipos docentes a nivel nacional en la temática de la EIS y en herramientas didácticas para impartirla en el aula. También he formado a mujeres jóvenes y mayores en prevención de la violencia de género. Estas acciones las realicé desde APLAFA.

Asimismo, participé en la investigación sobre la violencia hacia mujeres mayores realizada desde CLADEM–Panamá. A nivel comunitario, he trabajado con mujeres afrodescendientes en procesos de formación sobre participación, abogacía e incidencia, y en temas de derechos humanos, género, racismo, sexis-

mo y otras formas de discriminación.

En Voces de Mujeres Afrodescendientes en Panamá, mi accionar está dirigido al fortalecimiento de las miembros en temas relacionados con las diversas formas de racismo y discriminación, y a promover un análisis crítico sobre raza, género y clase. Es un trabajo que me compromete, pero también me ha formado.

Para mi crecimiento como persona y como mujer afrodescendiente, racializada, ha sido muy valioso pertenecer como voluntaria a organizaciones donde he podido aportar mis conocimientos y, a la vez, enriquecerme con la diversidad de experiencias de cada una. Ahí una aprende a mirar(se) mejor: lo que duele, lo que sostiene, lo que se repite, lo que se transforma.

Por eso considero que la sororidad entre mujeres debe abordarse con profundo respeto, reconociendo las diversidades que nos conforman. En estos momentos en que se profundiza la crisis neoliberal, necesitamos mirarnos desde nuestras cosmovisiones, sin romantizar lo que nos separa, pero buscando también lo que nos une cuando toca defender la vida y la dignidad.

Siento, además, que es necesario que desde las organizaciones de mujeres aportemos a la nueva generación de mujeres jóvenes una

formación que dé profundidad a sus accionares. No basta con la urgencia del día a día: hace falta pensamiento, herramientas, y raíces.

Y hay un tema que me preocupa especialmente: el cuidado emocional. En nuestro país se carece de espacios institucionales y comunitarios para que las mujeres desarrollen procesos de autocuidado y sanación. Muchas de las que estamos como activistas en organizaciones feministas o de mujeres cargamos conflictos y traumas no resueltos, y con toda esa carga entramos a las organizaciones. A veces, sin darnos cuenta, nos manejamos desde la confrontación y el conflicto, porque es lo que aprendimos para sobrevivir. Colocar el autocuidado desde los derechos humanos significa a la persona: nos da la oportunidad de sanarnos para poder acompañar a otras y trabajar por el bienestar de las demás. Por eso digo que el autocuidado también es político. No solo ayuda a lo interno de los grupos; también permite integrar estos temas en los contenidos que llevamos a las comunidades y a otros espacios, para el fortalecimiento de las mujeres. Cuando hablamos de empoderamiento, debemos asumir que también pasa por mirar las heridas que llevamos y por contar con herramientas para sanarlas desde la mente, el cuerpo y las emociones.

Ana Matilde Gómez

Exprocuradora General de la Nación, política independiente, exdiputada y candidata a la presidencia de la república

Nací en la ciudad de Panamá el 5 de noviembre de 1962. Entiendo que fue en un hospital que ya no existe, se llamaba el Hospital Panamá. Soy la segunda de tres hermanos, hija de una pareja formada por Anita Ruiloba y César Gómez. Mi mamá tiene raíces interioranas; mi papá es citadino. Por el lado paterno, tengo un abuelo mulato que vino en la época de la construcción del Canal.

Mis padres se conocieron en el Instituto Nacional. Mi papá fue el único novio de mi mamá; mi mamá, la novia eterna de mi papá. Cuando nací vivíamos en El Chorrillo, en la Renta 1, y a los dos meses nos mudamos a Calidonia. Después compraron su primera casa en Betania.

Mi primera infancia la recuerdo en Altos de Betania, por el supermercado Panamá, que ya tampoco existe. Jugábamos en la calle la lata, la tiene, las escondidas, e íbamos en bicicleta. Pero mi mamá quería sacar a mis abuelos, originarios de Aguadulce, de la Renta 2. Vendió la casa de Betania para comprar dos en un proyecto en Parque Lefevre. Allí hago la segunda etapa de mi infancia.

Pasé por diferentes escuelas. Hice la guardería en Niño Jesús de Praga, en San Felipe Neri, en el Casco Antiguo. Luego en Nuestra Señora de Lourdes, una escuela que unas monjas comenzaron en La Sabana, Hato Pintado. Luego pasó a María Auxiliadora, en la Avenida Balboa. Mi papá trabajaba en la IBM, cerca, al otro lado de la Ave. México. Así que él me llevaba y traía al salir de su trabajo.

Después, cuando nos mudamos camino a Las Cumbres, me iría a otra escuela.

Pero antes de eso pasé un año en La Normal de Santiago, porque mi mamá trabajaba en el MIDA y esa institución fue trasladada allá en esa época. Cada domingo viajábamos en un bus que salía desde el Parque Porras; recuerdo esa despedida y lo difícil que era. Nos tuvimos que regresar y mi mamá consiguió un cupo para que yo terminara ese año en el Rubiano, en San Miguelito. Al año siguiente entro al Instituto Pedagógico. Ser nueva, una y otra vez, en tantas escuelas me generó resiliencia.

Mi mamá fue dirigente estudiantil en el

Instituto Nacional y después en la Universidad de Panamá. Era ella la más política, la que siempre militó partidariamente. Teníamos como los dos mundos: mi papá trabajaba en la empresa privada, mi mamá en el sector público.

En la casa se hablaba muchísimo de las desigualdades, del desequilibrio en la sociedad. Y aunque con el tiempo y con las ocupaciones domésticas, mi mamá fue dejando esa militancia, siempre trató de ayudar a otros. Mis padres siempre abrieron las puertas de su casa. Por eso, para el verano cruzábamos el Puente de las Américas y nos íbamos al interior: siempre alguien nos recibía, incluso en Centroamérica. Nosotros aprendimos cómo se ordeñaban las vacas, cómo se pilaba el arroz o lo que era un trapiche para sacar el guarapo.

Recuerdo a mi mamá aceptando llevar encargos, y a ella misma embalando artículos que ya no se necesitaban en casa, pero que ella sabía que podían servirle a alguien más en algún pueblo. En mi casa no había lujos y mi mamá era muy buena administradora. Ella cuidaba de sus padres y pagó la educación de sus hermanas.

Todos los pelaítos venían a mi casa a hacer tareas porque teníamos esas enciclopedias que se vendían de puerta en puerta; mi papá y mi mamá las compraban. También estaban las revistas Selecciones y la revista Lotería, que era como un culto. Mi papá siempre tenía una conversación de algo, y era por esa lectura.

Mi mamá decía que el trabajo doméstico era un resabio de la esclavitud. Nosotros teníamos una persona que ayudaba en casa, y mi mamá siempre exigió respeto y consideración para su trabajo, porque si no fuera por ella mi mamá no podría salir a hacer su trabajo. Faltarle el respeto o tratarla mal nos hacía merecedores de castigo. Las ideas de mi mamá eran adelantadas para su tiempo.

Me anoté en Psicología en la universidad, influida por mi mamá, que leía sobre psicólogos y hablaba del tema. Yo era buena alumna, pero también viajaba mucho porque estaba en el ballet folclórico con Pepe Sarsaneda. En segundo o tercer año de Psicología salí embarazada. Eso cambió mi vida.

Yo estaba inscrita en la Universidad Santa María la Antigua, pero sentía que estaba en una burbuja y el mundo no era así. Lo sabía por experiencias vividas; por ejemplo, cuan-

do a mitad de año me tuvieron que sacar de la Normal, mi mamá logró inscribirme en el Rubiano. Estuve en el turno vespertino, en el salón Z3, y eso me dio la oportunidad de ver otras realidades.

Cuando pude volver a estudiar me inscribí en Derecho en la Universidad de Panamá. Allí encontré profesores exigentes, pero también con ideas de otra época. Había uno que solía decirles a las alumnas que, si no estudiaban, estaban perdiendo el tiempo. "Usted hasta bonita es", como diciendo que mejor se fueran a casar. A él le estudié mucho. Hacía exámenes orales y a él le llegué a ganar A. Yo, tal como lo hacía en la escuela secundaria, confrontaba a la gente por copiarse: ¿por qué se copiaban, si todos los demás habíamos estudiado? Eso me traía problemas. El sentido de la justicia, en un entorno que no favorece esa justicia, trae problemas a quien trata de defenderla.

Mi tesis para graduarme de la universidad quise hacerla primero de Derecho Civil.

Me acerqué al profesor Carlos Iván Zúñiga. Mi tema era sobre quiebra e insolvencia. Pero el profesor me dijo que necesitaba, para un buen primer capítulo, seis meses. Me cayó como un balde de agua. Yo le dije: "Profesor, no puedo. Yo tengo una hija ya. Yo necesito

salir adelante". Y es que había una plaza abierta para el primero que sustentara; éramos cuatro candidatos.

El profesor Miguel Antonio Bernal me dijo: "Hagamos una compilación de todos los convenios internacionales, todas las obligaciones que Panamá ha contraído en materia de derechos humanos". Me puso toda su biblioteca a disposición, con muchos libros sobre derechos humanos, y ahí es donde me empezó a interesar el mundo de las normativas de los derechos humanos. Sustenté y obtuve la plaza. Mis experiencias profesionales fueron rápidamente con el mundo criminal, porque el trabajo que pude conseguir fue en el Ministerio Público. Allí es donde me fui conectando con el mundo de la justicia. Por ejemplo, tuve un jefe que se llamaba Rogelio Arosemena, que confió mucho en mí y me dio oportunidad: yo hice nueve audiencias con jurado de conciencia, audiencias de homicidio.

Recuerdo haberme enfrentado con abogados como Rafael Rodríguez. Una vez, hasta las dos de la madrugada, estábamos esperando un veredicto y él decía: "Esta niña no es para que me tenga a mí aquí". El primer caso que atendí como abogada me marcó para siempre. Fue el caso de una niña

de cuatro años: el abusador le había contagiado gonorrea. ¡Tenía cuatro años! Aquel día salí del Ministerio Público a comprarle avena porque estaba malnutrida, y me decían que necesitaba comer bien para sanar más rápido. Yo cierro los ojos y casi puedo verla, peinada con sus dos moñitos.

Años después atendí el caso de un papá que usaba una salchicha para abusar de sus hijas, con una creencia atávica de que, antes de que otro hombre estuviera con ellas, él tenía que estar. Te digo estos casos, pero realmente es una suma de todo lo que vi, y de lo que aprendí en mi casa, lo que me fue inclinando por la defensa de los derechos humanos.

En el Ministerio Público fui desde escribiente hasta oficial mayor. Fui secretaria judicial y asistente de fiscal superior. Si tú eres oficial mayor y tienes que ir a hacer un levantamiento de cadáver, no importa si tú eres hombre o eres mujer: si te toca, te toca.

Y cuando vas a la calle, a un área que es altamente criminógena, tienes que aguantar todo lo que dicen los que están en la calle, incluso te tiran orines desde los pisos de arriba. Pero ahí aprendes a recogerte el pelo, ponerte zapatillas, ir con jeans a hacer la diligencia.

El Ministerio Público es una escuela que tú terminas amando, porque es una institución donde conoces la miseria humana, pero también la grandeza: cómo el ser humano se puede levantar de sus propias cenizas. Ahí están como los dos mundos: el que clama justicia y el justiciero.

Por eso, cuando a mí me designan procuradora, yo lo veía como la culminación de muchas experiencias, y me sentía preparada. Fui la primera procuradora mujer en la historia del país durante el periodo de Martín Torrijos. Él estudiaba un año abajo de mí en el Instituto Pedagógico, pero no éramos cercanos. Yo sí era cercana de una compañera cuya familia tenía un estilo de vida diferente al de la mía: viajaban, y ella hasta tenía su propio chofer. Durante unas vacaciones, estando en la universidad, mi mamá permitió que yo fuera con ella a Estados Unidos. Ella estudiaba en Texas A&M y también Martín Torrijos. Ahí fue que me relacioné un poco más con él. Después de eso, yo no lo volví a ver.

Cuando él gana la presidencia de la República, yo trabajaba como vicepresidenta de Asuntos Legales del Banco Continental de Panamá. Entré al banco por mi experiencia en el Ministerio Público: empezaba a verse la necesidad

de atender los delitos financieros. Ellos vieron en mí una persona que podía apoyarles, y yo también pude aprender de banca y pulir mi trato en el derecho corporativo.

En 2003, el 8 de diciembre, Día de la Madre en Panamá, recibí una llamada de Martín Torrijos felicitándome por el día. Fue una llamada muy rápida. Cuando se lo comenté a mi esposo, entonces era mi novio, me dice que quizás fue una casualidad, un político se relaciona con muchas personas, que quizas iba a llamar a una Ana, me marcó por error y terminó felicitándome. A los días, el 31 de diciembre, recibo otra llamada de él, felicitándome por el Año Nuevo. Ahí sí le tuve que preguntar el motivo de sus llamadas después de tantos años. Entonces me dijo que si ellos ganaran, quería que fuera a trabajar con ellos.

He pensado que mi nombre vino de una recomendación de alguien con quien hablé en el banco. Una de esas personas fue Jimmy Arias, quien era de la junta directiva del banco. Y en esas conversaciones me hizo preguntas de distintos temas, y se interesó por lo que yo decía, entonces me preguntó “¿A ti te gusta la política?”. Yo le dije: “sí, me encanta”. Me preguntó quién yo creía que iba a ganar y le dije que por lo que se oía en la calle iba a ganar Martín Torrijos. Seguimos conversando y

al final me dijo “Tú me has resuelto un gran problema.” No sé si eso significaba que él era uno de los asesores de Martín Torrijos y que le estaba recomendando nombres. Siempre me quedará la duda.

No haberme activado desde muy joven en organizaciones de sociedad civil hizo que la sociedad civil dudara de mí. Encontré mucha gente a la que yo le despertaba aprensiones o temores: “¿Esta quién es? ¿De dónde salió? ¿Esta qué pensará de los derechos de las mujeres?”, etcétera, etcétera. Si bien había estudiado en la universidad el feminismo, no lo había vivido desde el activismo. Entonces, para esos movimientos, yo también era una figura dudosa.

Pero tenía claro que un procurador general de la Nación —sobre todo la primera mujer— no podía tener sesgos, ni siquiera positivos. Lo que había que cuidar era que, fuera un hombre o fuera una mujer, se encontrara la verdad: esa es la misión del Ministerio Público frente a un delito.

Al mismo tiempo, sí me di cuenta de que había que tener una perspectiva de género. Un ejemplo es cuando yo pretendía implantar los brazaletes electrónicos. Mi visión era

otra: era para las mujeres que, defendiéndose de un maltrato dentro de la familia o con la pareja, matan a la pareja. Yo decía: "Esas mujeres no pueden estar en la cárcel, porque ese niño tiene doble pérdida: el padre que intentó matar a la madre; la madre que, en defensa, acaba con el padre; el padre muerto y la madre en la cárcel. Hemos perdido esa criatura". Yo decía: "A esa mujer hay que ponerle brazalete y ponerla en su casa para que siga cocinándole a los hijos, atendiéndolos". Esa fue mi primera visión de los brazaletes.

Igual que con las niñas, necesitábamos Cámara de Gesell. Había que hacerlo. Es imposible seguir con los niños expuestos de esa manera, revictimizándolos para eso. Una vez me vino a renunciar una funcionaria porque tenía que quedarse con los hijos. Pensé, el hombre no puede renunciar, pero la mujer sí. Necesitábamos hacer un parvulario y un centro de orientación para los hijos del Ministerio Público.

Pero para hacer cosas como esas nos pusieron todas las trabas del mundo.

Otra vez, desde el Sistema Penitenciario, nos contestaron que no podían trasladar a un detenido para hacer una audiencia porque su bus estaba dañado. Yo se lo dije a la secretaría general y a la secretaría administrativa:

Hasta hoy nos contestan eso. Encontramos un remate en el Banco Nacional, estaban vendiendo buses de segunda. Compramos y le hicimos las adaptaciones. Ningún detenido se iba a quedar porque el bus esté dañado. El bus es nuestro.

También instituí el "plato de sopa": una comida diaria para todo el que venía a indagatoria, hombre o mujer, no importaba. Pero el que viene detenido está con hambre; ¿cómo se puede defender?

Empezamos a recoger donaciones: que todos donaran —los fiscales— camisas que no usarán, corbatas. Yo les decía: "Se van a presentar dignamente ante quien los acusa. Él es el victimario, sí, pero no sabemos si es culpable o inocente. Y si es culpable, es culpable; ese no era el problema. El problema era la dignidad de ese hombre o de esa mujer, y el plato de sopa que se le daba". Fue un programa muy bonito que hice con el Instituto de Criminología de la Universidad de Panamá.

Cuando llegó el presidente Ricardo Martinelli, él me pidió poner a un expresidente preso. Y yo dije: un momento, esto no es así. ¿Cuáles son los casos? Si hay pruebas, se actúa. Si no, no. Yo decía: hay que ver qué delitos, hay que ver pruebas. Si no se podía documentar, la justicia no podía actuar. No se puede

inventar un caso.

Entonces se da toda esta trama, manipulan la justicia y me sacan. Pero cuando yo salgo, los medios de comunicación empezaron a buscarme para conocer mi opinión sobre diferentes temas y venían a entrevistarme. Yo les decía: "Vayan a preguntarle al procurador que está". En el cargo en el que yo debí ocupar 10 años estuvieron cuatro procuradores más. La gente quería saber qué decía yo.

Un día, sentada en un programa de televisión junto al diputado Sergio Chello Gálvez, quien ha repetido en varios periodos, me dijo: "¿Pero usted habla en nombre de quién? ¿Quién ha votado por usted?". Claro, sacaba el pecho, porque él tenía su puesto casi vitalicio.

Al salir de allí, me lo pregunté: cuando doy mis opiniones, ¿a quién represento? ¿Cuántas personas realmente piensan como yo? Empecé a darle vueltas a esa idea. Además, si quienes me sacaron de la Procuraduría conseguían que yo me quedara encerrada, lamiéndome mis propias heridas, la corrupción ganaba. Yo tenía que hacer algo con ese endoso de credibilidad que la gente me estaba dando.

Ahí vi ese paso con claridad de presentarme como diputada independiente.

Obviamente recibí muchos acercamientos de partidos para que no me fuera sola; inclu-

so me propusieron correr en mancuerna presidencial. Pero yo tenía que validarme. Quería saber con qué capital político contaba. Y tenía que hacer ese esfuerzo primero sola. Logré arrebatar una curul a partidos tradicionales.

En la Asamblea aprendí que ser mujer no te da, automáticamente, conciencia de género. Aprendí también que la mezquindad masculina —y el temor que muchos hombres sienten frente a mujeres capaces de rebatirlos y desplazarlos— es terrible: un temor casi ancestral, visceral.

Me pasaron cosas como esta: un diputado se me acercó para decirme que dejara de promover "esas leyes", porque iba a quedar como Gloria Young y Teresita de Arias. Yo lo sentí como un reconocimiento. Era una lucha que no empezó conmigo: es generacional.

Un ejemplo: la ley de acoso callejero. La estigmatizaron como "la ley del piropo". Me cayeron en pelonera. Y hoy se ve lo importante y necesaria que es.

Cuando propuse la ley de trabajo digno para reconocer el trabajo doméstico, me cayeron en pandilla muchas mujeres: las del Club Unión, las de la Cámara de Comercio, las esposas de empresarios. "Ay, Ana Matilde se fue para la izquierda", decían. Yo les

respondía: hay 70 mil personas dedicadas al trabajo doméstico en el país; 60 mil son mujeres. ¿Cómo no vamos a aprobar el Convenio 189 de la OIT?

Les decía: ustedes pueden trabajar y divertirse porque hay otra mujer que cuida a sus hijos, les da de comer. No hubo manera de que lo entendieran. Todo eso me encasilló. Me estigmatizaron.

Tuve que sacar el acoso callejero para que pasara la ley con otros tipos de discriminación. Increíble. Encontré una sociedad retrógrada, machista, cerrada.

¿Ha cambiado? No. Cambian los actores; algunas mujeres tienen más o menos voz, pero no se atreven a dar las luchas como corresponde.

Sobre las mujeres mayores: la situación es de abandono casi total. Yo quise crear centros gerontológicos de atención primaria anexos a los centros de salud, para adelantarnos a la vejez.

No hubo voluntad. Hoy las mujeres mayores viven en abandono. Las que no tuvieron hijos, peor. Y las que los tienen, muchas veces sus hijos no pueden desarrollar sus vidas porque no hay acompañamiento para cuidar a esas madres.

Hay maltrato y hay que entender lo difícil que es cuidar. Yo cuido a dos padres de 89 años

junto a mis hermanos, somos tres, y personas que contratamos. No es fácil: las enfermedades, los medicamentos, el gasto. No hay una política pública real para la vejez. Y para las mujeres mayores, menos. He roto paradigmas. Fui la primera mujer procuradora general en 102 años de vida republicana. Fui la única candidata independiente que lo logró en el periodo 2014–2019. Fui la primera mujer en usar la libre postulación para aspirar a la Presidencia; la única mujer en esa papeleta.

Eso permitió que niñas de este país sueñen con ser presidentas. Porque Mireya Moscoso, para muchas, es historia. Y a ella la juzgan con una dureza que no se aplica a los hombres.

Mientras yo viva y pueda, seguiré. ¿Qué me da satisfacción? Cuando una jovencita me dice: "yo estudié Derecho por usted". O cuando unos padres me dicen: "quisiera que mi hija hable como usted". Cuando jóvenes me dicen que están en oratoria por mí. Ahí siento que no he vivido en vano.

Y cuando veo a mis hijos y veo que les importa la vida de los demás, que son correctos, incapaces de robarse un real, sé que algo hice bien.

Elia López Cano de Tulipano,

Exdirectora de mecanismo de la mujer, expresidenta del Foro de Mujeres de Partidos Políticos.

Soy hija, esposa y madre de tres hijas: Ángela, Cynthia y Daysi Tulipano López, mi mayor logro y orgullo. Nací el 27 de julio de 1953. Tableño de nacimiento, del barrio de Punta Fogón, famoso por su tradición carnavalesca y su legado cultural, soy la segunda hija del matrimonio de Elia Eneida Cano Aparicio y José Hilario López Castillero. Mi madre, oriunda de Paritilla, hija de Bienvenida Aparicio Montenegro y de Cayetano Cano Cerrud, marcó mi vida con la fuerza de su legado matriarcal: una mujer de otros tiempos cuya influencia estuvo presente hasta el final de su vida. Mi padre, tableño de nacimiento, hijo de Etelvina Castillero Vásquez y de Jacinto López y León, un insigne político liberal de gran influencia fue diputado por la provincia de Los Santos y ministro de Estado; su herencia política la asimilé como parte natural de la vida.

Mi niñez y adolescencia transcurrieron entre Las Tablas, donde el círculo de vecindad juzgaba un factor importante pues compartíamos andanzas en el diario vivir, y Paritilla, comunidad donde vivía mi abuela materna: una mujer de un regazo enorme donde

todas y todos sus nietos cabíamos juntos. Ella nos permitió la cercanía de la vida familiar, los juegos colectivos, las idas mañaneras al río, a montar a caballo, las festividades pueblerinas; también la responsabilidad personal y colectiva, aprender y enseñar, teniendo presente el respeto, la convivencia, la identidad. Mi abuela materna nos enseñó el valor de la gente sin distingo; siempre hacía espacio para apoyar a quienes lo necesitaban cuando estábamos de vacaciones en su casa. Cuando era posible, llevábamos alimentos a personas adultas mayores de la comunidad que no podían valerse por sí mismas, entre muchas otras enseñanzas y buenos hábitos.

Mis estudios primarios los cursé en la insigne Escuela Modelo Presidente Porras de la ciudad de Las Tablas. Los estudios secundarios en la Escuela Secundaria de Las Tablas, hoy Colegio Manuel María Tejada Roca, y terminé mi formación media en la Escuela Profesional Isabel Herrera Obaldía. Más tarde me gradué en la Universidad de Panamá, en la Facultad de Educación, como profesora de segunda enseñanza, y en la Facultad de Agronomía como licenciada en Educación para el Hogar.

Laboré como docente durante 28 años en distintos centros educativos, todos en la ciudad de Panamá y en áreas urbanas, como maestra de Educación para el Hogar. En 1972 trabajé en la escuela Manuel Espinosa Batista, en el turno vespertino, una primera experiencia maravillosa que me mostró los contrastes entre lo urbano y lo marginal. Luego estuve en la Escuela San Juan Bosco, en Paitilla, de 1973 a 1983, y en la escuela Ricardo Miró de 1984 a 2006, cuando me acogí a la jubilación.

En este último periodo también tuve la oportunidad de ocupar otros cargos públicos, a través de licencias. De 1990 a 1994 ocupé el cargo de Directora de Desarrollo Social de la Lotería Nacional de Beneficencia, una función administrativa que planteó otro contexto: atender el trabajo social y benéfico de la institución. Entre mis responsabilidades estaban la evaluación social de las personas aspirantes a billeteros(as) para la toma de decisiones, el seguimiento y atención a la beneficencia institucional y promover que los subsidios llegaran donde se necesitaban. También coordiné la labor cultural y las publicaciones de la histórica Revista Lotería, que recoge los aportes de escritores y la historia en Panamá. Propuse que algunas obras de artistas interioranos sirvieran como portadas, y logré que se

aprobaran varias.

Entre 1995 y mediados de 1996 realicé la labor de directora encargada de la escuela Sara Sotillo, ubicada en Parque Lefevre. En 1996 me reintegro a la escuela Ricardo Miró a la labor como docente y, de mediados de 1997 a agosto de 1999, hago las funciones de directora encargada de ese centro educativo.

En septiembre de 1999 a agosto de 2004 fui nombrada Directora Nacional de la Mujer. En ese periodo, además, fui designada por el gobierno nacional como delegada alterna de Panamá ante la Comisión Interamericana de Mujeres (CIM-OEA); participé en reuniones de la Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe —órgano subsidiario de la CEPAL y principal foro intergubernamental de las Naciones Unidas sobre los derechos de las mujeres y la igualdad de género en la región— y en las evaluaciones de Beijing + 5 en Naciones Unidas, por mencionar algunas.

Finalmente, en septiembre de 2004 me reincorporé a la labor docente hasta mi jubilación en 2006. Una trayectoria como funcionaria pública de muchos desafíos, digo hoy. De manera simultánea al ejercicio de mi profesión, se desarrollaba mi vida como

activista política y social. Crecí en un entorno familiar donde la política también era parte de la vida: mi padre fue alcalde del municipio de Las Tablas entre 1964 y 1968, hasta el golpe de Estado de ese año. La familia López, liberales por excelencia, me enseñó que la política era una actividad ligada al bien común, a las necesidades de la gente y al desarrollo de las comunidades.

El activismo político me llevó a tener claro que el desarrollo y la democracia se logran cuando se respetan los derechos humanos de la gente. Aprendí que las dificultades de las mujeres no tienen fronteras; están presentes en todas partes y, a veces, se agravan de forma desproporcionada por la interseccionalidad que las atraviesa. Participé en las marchas y actividades de la Cruzada Civilista como ciudadana y miembro de mi partido.

Para entonces ya me había casado y tenía a mis tres hijas, quienes, reconozco, sufrieron los embates de la represión política y de la invasión al país en su niñez.

Con la reactivación de los movimientos sociales de mujeres en 1990, a mis 37 años, participé en reuniones y actividades de diferentes grupos feministas cuya intención fue y sigue siendo la igualdad y la no discriminación de las mujeres. Entendimos que, en el ámbito

político, la discriminación hacia nosotras es esencialmente patriarcal. El movimiento de mujeres logró conjugar esfuerzos y crear diversos espacios para abordar una agenda común sobre los derechos humanos de las mujeres.

En ese contexto formé parte y fundé, junto con una treintena de mujeres, el Foro Nacional de Mujeres de Partidos Políticos, cuya base era y es estar inscritas en algún partido político. Considerando la oportunidad que me brinda este espacio, copio unas líneas de aquel pri-mer pronunciamiento público, del 29 de junio de 1993, que definió por lo que hoy todavía luchamos:

Nos sentimos protagonistas de todos los momentos decisivos de la vida política de nuestro país y nos interesa denunciar los aspectos centrales de la opresión que viven las mujeres panameñas y rescatar nuestra memoria histórica, en la búsqueda de un perfil de nuestra identidad como mujeres de la Nación Panameñas.

Somos una gran fuerza electoral, el 51%, pero nos negamos a ser consideradas solamente clientela electoral. Deseamos que la sociedad en su conjunto se comprometa y saque de la oscuridad realidades que han permanecido ocultas y negadas respecto a nuestra vida como mujeres... Son más de 33 años de activismo permanen-

te en esa organización, que me han permitido aprender y encarar lo profundo del patriarcado, sus códigos y sus exclusiones políticas, y reafirmar que juntas es el mejor camino para superar las discriminaciones y desigualdades en el ejercicio político y el poder. Son años de activismo y voluntariado promoviendo acciones de formación política y apoyando cambios legislativos en el ámbito electoral: de la cuota del 30% a la paridad en las postulaciones, imperfecta todavía por las evasiones, pero un avance en sí misma.

En ese mismo periodo caminé junto a diferentes lideresas y organizaciones de mujeres. En 1994 participamos en el tercer Encuentro Nacional Unidad y Desarrollo, conocidos como los Encuentros de Bambito, en la consulta para el Plan Nacional con Visión de Estado 2020. También en esos años se inicia el primer proceso de incidencia en políticas públicas en Panamá, cuyo resultado fue el Primer Plan de Igualdad de Oportunidades 1 y el primer Pacto Electoral Mujeres y Desarrollo 1994-2000, firmado el 12 de noviembre de 1993 por todas las candidaturas presidenciales de la contienda electoral de 1994. Han transcurrido 35 años y se han concertado y suscrito seis Pactos Mujeres, Desarrollo e Igualdad, el último el 22 de marzo de 2024, previo a las elecciones genera-

les del país. Me siento sumamente orgullosa, como panameña, de ser parte de ese esfuerzo concertado entre el movimiento social de mujeres, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, que hemos demostrado, quinquenio tras quinquenio, que es posible generar un trabajo con visión de Estado que permite avanzar y garantizar condiciones de igualdad y equidad para todas las generaciones de mujeres y hombres y, como siempre señalamos, sustentado en el respeto a la diversidad y al sentido de autonomía del movimiento de mujeres. Entendiendo que somos diferentes, pero con iguales derechos, no solo entre mujeres y hombres, sino entre las propias mujeres, hemos aprendido, en el transcurrir del tiempo, a interpretar la democracia desde nuestros saberes y legados, parte de la herencia que dejamos al país.

Reconociendo que las condiciones de vida de nosotras las mujeres no pueden cambiar si no hacemos nada para ello, tuve la oportunidad, a mis 46 años, de ocupar el cargo de Directora Nacional de la Mujer en el Ministerio de la Juventud, la Mujer, la Niñez y la Familia en el periodo 1999-2004. Llegue allí por voluntad de la presidenta de la República, Mireya Moscoso, esto dentro del contexto de dos hechos políticos ya mencionados, primero mi activismo como miembro de un partido político y

segundo como parte de las organizaciones de mujeres, recuerdo que previo a asumir el cargo, algunas representantes de organizaciones de mujeres sostuvimos una reunión con la Presidenta de la República recién electa en la sede de su partido político, expresando las preocupaciones sobre los avances en materia de igualdad de género, fundamentales para que se propusieran y desarrollan políticas públicas en favor de la igualdad y no discriminación, compromisos con las mujeres y el país.

Como segunda mujer en ocupar el cargo de Directora Nacional de la Mujer, las expectativas del movimiento de mujeres eran grandes y muchas. Primero, porque había que consolidar la dirección como mecanismo nacional de la mujer, en un contexto difícil: su ubicación jerárquica no correspondía con su mandato. Estaba en el tercer nivel de toma de decisiones —Despacho Superior (ministra y viceministra), Secretaría General y direcciones nacionales—, con recursos limitados y escaso personal técnico, lo que hacía que la tarea de articulación nacional de políticas públicas fuera casi imposible. Hubo mucha cooperación de organismos internacionales y la voluntad de funcionarias que no desmayaron: una labor de nunca acabar.

Había procesos ya avanzados de la admi-

nistración anterior y, con la visión de un nuevo gobierno, dimos seguimiento a la función administrativa y a la articulación de políticas públicas a favor de las mujeres con instituciones estatales, organizaciones de mujeres y en el ámbito internacional. Al mismo tiempo, se planificó y ejecutó tanto los proyectos existentes como otros que contribuyeran al logro de la igualdad. Se dio continuidad al Programa Promoción de la Igualdad de Oportunidades en Panamá (PAN/B7-3010/95/100), convenio suscrito entre la República de Panamá y la Unión Europea, que se desarrolló de 1997 a 2002 a través de 6 proyectos y aproximadamente 36 componentes ejecutados por instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil.

Cada uno de los componentes de este proyecto aportó para avanzar en políticas de igualdad. Uno de los avances que pudo tener mayor repercusión fue el trabajo realizado con el Ministerio de Educación, donde se desarrollaron manuales para la educación en igualdad, tanto metodológicos para el personal docente como materiales para el estudiantado. Sin embargo, corrieron la suerte de muchos procesos: con el cambio de gobierno se ralentizaron o quedaron archivados.

En ese periodo se firmó y aprobó el Protocolo

Facultativo de la CEDAW, constituyéndose en ley de la República. Se presentaron las evaluaciones de Beijing + 5; se reglamentó la Ley 4 de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres; se creó el Sistema de Información Estadística con Perspectiva de Género de Panamá (SIEGPA); se elaboró el Segundo Plan de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres 2002-2006 y se amplió la Red de Mecanismos Nacionales para la Igualdad de Oportunidades, con oficinas de la mujer en instituciones públicas. Asimismo, se diseñó el primer Plan Nacional contra la Violencia Doméstica y Políticas de Convivencia Ciudadana, incorporando por primera vez este último concepto para orientar las luchas, para disminuir la violencia doméstica y sus consecuencias, con dos proyectos piloto en Soná (provincia de Veraguas) y en San Miguelito (provincia de Panamá).

También en ese periodo se aprobaron importantes leyes y decretos ejecutivos, tales como la Ley N.º 4 del 29 de enero de 1999, por la cual se instituye la Igualdad de Oportunidades para las Mujeres, y el Decreto Ejecutivo N.º 53 del 25 de junio de 2002, que la reglamenta. Hubo avances legislativos de promoción de la igualdad, y uno que siempre he considerado vital es la Ley N.º 6 del 4 de mayo de 2000, que establece el uso obligatorio del lenguaje,

contenido e ilustraciones con perspectiva de género en las obras y textos escolares, ley que aún requiere voluntad política para su debida implementación.

A la par, se promulgaron decretos que reforzaron este marco: el Decreto 33 de 24 de abril de 2000, que declara marzo como Mes de la Mujer; el Decreto Ejecutivo 31 de 16 de abril de 2001, que crea el Sistema Nacional de Capacitación en Género; el Decreto 443 de 5 de noviembre de 2001, que obliga al Ministerio de Educación a garantizar la continuidad y terminación de los estudios de las menores embarazadas; y el Decreto Ejecutivo 99 de 20 de noviembre de 2000, que crea una comisión especial para elaborar el primer Plan Nacional contra la Violencia Doméstica y Políticas de Convivencia Ciudadana.

En esos años también se aprobaron leyes clave para los derechos de las mujeres, como la que aprueba el Protocolo Facultativo de la CEDAW (Ley 17 de 28 de marzo de 2001); la que establece la titulación conjunta para adquirir la tierra y modifica el Código Agrario (Ley 68 de 19 de diciembre de 2001); la que garantiza la salud y la educación de la adolescente embarazada (Ley 29 de 29 de junio de 2002); la que regula el reconocimiento de la paternidad (Ley 39 de 30 de

abril de 2003); la que refuerza la prevención y tipificación de delitos contra la integridad y la libertad sexual y modifica los Códigos Penal y Judicial (Ley 16 de 31 de marzo de 2004); y la que reforma el tratamiento de la violencia doméstica y el maltrato a niños, niñas y adolescentes en el Código Penal y Judicial (Ley 38 de 10 de julio de 2001), entre otras.

Fue un periodo de mi vida de mucho aprendizaje. Quedaron tareas inconclusas, por diferentes factores y por las condiciones en las que se trabajó. Mi eterno agradecimiento a todos los organismos internacionales y nacionales que nos apoyaron: ese acompañamiento hizo la diferencia.

Pero allí no termina mi activismo ni mi voluntariado. Participo todavía hoy como consejera en el Consejo de la Concertación Nacional, en representación de las organizaciones de mujeres, espacio creado a través de la Ley 20 del 25 de febrero de 2008, que establece el mecanismo de verificación y seguimiento de los acuerdos y metas de la Concertación, donde aún quedan muchas tareas pendientes.

Con una vida colmada de compromisos familiares, profesionales, sociales y políticos, cuando creía que ya había dado bastante, surge otro movimiento y en 2015 me involucro en la cruzada por el rescate de la Tuna de

Calle Abajo de Las Tablas. Este proceso involucró a cientos de personas en todo el país, porque ser Calle Abajo de Las Tablas es un sentimiento de identidad y pertenencia. Para quienes no conocen Las Tablas, las tunas son las agrupaciones carnavalescas que organizan el Carnaval y concentran buena parte de la vida cultural del pueblo. Me correspondió presidir la organización creada para ese propósito, la Asociación Punta Fogón Unido. Fue un periodo interesante, lleno de nuevos retos, con mucha exposición mediática por el tema carnavalero, con incidencia ante las autoridades locales y nacionales, y con el desafío de superar las demandas legales que finalmente devolvieron a las y los tableños la conducción de una tuna dentro de un proceso democrático. Lo resumo así: ¡Viva la Tuna de Calle Abajo de Las Tablas, viva Punta Fogón! Como tableña, amo la pollera y el tamborito. Cuando, durante el gobierno de la presidenta Mireya Moscoso, se iniciaron los Desfiles de las Polleras —y luego se retomaron—, mi madre, Elia Cano, nos entusiasmó a participar y unirnos como una gran familia. Así surgió, entre generaciones adultas y jóvenes, la “Tuna de Las López Tableñas”, que participa en el Desfile de las Mil Polleras en la ciudad de Las Tablas. Con sentido de pertenencia y amor a las tradiciones procuramos influir en las nuevas generaciones de la familia y la comunidad.

Llevamos más de diez años organizándonos y participando, y hoy se nos reconoce como una tuna de familia tradicional tableña.

Dedicamos tiempo y esmero para que sea un espacio de encuentro, donde nos unimos más allá de los lazos sanguíneos y compartimos con la gran vecindad y las amistades.

Hoy estamos en otros tiempos, donde la tecnología y la inteligencia artificial parecen mejorar las condiciones de vida para toda la humanidad y donde las barreras parecen no existir. Sin embargo, también nos damos cuenta de que tenemos que mantenernos vigilantes, al reconocer que su uso puede perpetuar discriminaciones y desigualdades hacia las mujeres y las niñas.

Las nuevas generaciones de mujeres viven con derechos conquistados históricamente por otras: al trabajo, al sufragio, a la educación, a la salud, al medio ambiente y, en general, al bienestar. Sin embargo, persisten las condiciones de discriminación, la violencia y las brechas de la desigualdad. Me preocupa un retroceso en los derechos humanos de las mujeres, producto de nuevas corrientes ideológicas, de la no superación de la pobreza —que condena a miles de mujeres y niñas a vivir de la dádiva—, de la fuerza de las políticas conservadoras y de la creencia

de que la tecnología, por sí sola, resolverá las desigualdades y la discriminación.

Se requiere un liderazgo fuerte y un reconocimiento mutuo de las capacidades y oportunidades que tienen las nuevas generaciones de mujeres, hoy más cerca de alcanzar cambios radicales. Están mejor preparadas, han irrumpido en profesiones consideradas masculinizadas, son emprendedoras y, aunque sus entornos y condiciones también ponen sus vidas en riesgo, confío en que encontrarán el camino y la fuerza para seguir adelante. Como adulta mayor, los retos siguen ligados a la vida cotidiana. En esta nueva etapa el sentimiento de dependencia y necesidad de acompañamiento se hace más palpable; juegan en contra las condiciones de salud, la precariedad de los ingresos económicos, la inseguridad. Después de haber puesto, en los tiempos productivos y reproductivos, nuestros ideales, energías y fuerzas, y de haber compartido con tantas otras las preocupaciones y los retos por superar las desigualdades, la realidad a veces nos abruma.

Hablo también en nombre de muchas mujeres de mi generación cuando digo que hemos puesto un grano de arena, quizás imperceptible, pero allí está. Nuestra intención siempre ha sido contribuir a la superación de las desigualdades y las injusticias, con

aciertos y desaciertos, tratando de mantener el norte. Porque, como dice una frase, nada cambia si no cambia nada.

Cuando doy una mirada retrospectiva a este caminar y trato de definir qué de todo fue lo más relevante, me cuesta priorizar cuáles fueron esos aportes; en cada uno hay algo de mí, de mis ideales, luchas y esperanzas. A veces pienso que pudo ser mi paso por la educación, un proceso complejo, pero lleno de buenos frutos y aprendizajes. O tal vez los períodos en la administración pública: como Directora de Desarrollo Social de la Lotería Nacional de Beneficencia, influyendo en la labor social, en la atención a las y los billeteros, en las donaciones a escuelas, en el apoyo a la cultura y al folclor; o como Directora Nacional de la Mujer, impulsando cambios y mejoras en las políticas públicas para las mujeres. Tambiénuento entre mis mayores aportes todos los años de voluntariado en las organizaciones de mujeres, apoyando y contribuyendo al logro de los seis Pactos Mujeres, Desarrollo e Igualdad, una agenda de políticas públicas para las mujeres desde la cual hemos solicitado la creación y el fortalecimiento de un mecanismo nacional de la mujer en el más alto nivel de toma de decisiones. Hoy tenemos un Ministerio de la Mujer que no podemos dejar perder. Son tantas cosas.

El Panamá de hoy, con sus desafíos, nos debe llamar a la reflexión. Las mujeres adultas mayores hemos aportado al desarrollo nacional sin importar desde qué espacio o lugar: cuidamos al país cuando reclamamos mejores condiciones de vida; a nuestras familias en las tareas de cuidado; a otras mujeres y niñas cuando actuamos ejerciendo derechos; al ambiente, oponiéndonos a su destrucción porque sabemos que dependemos de la naturaleza; y también a los hombres y niños, porque son nuestros hijos, padres, hermanos y familia. La maternidad juega ese rol protector y desafiante en la vida de las mujeres.

La edad es una condición de la vida más allá de los años cumplidos. Con el paso y el peso del tiempo aprendemos que el valor de las cosas debemos dársele cada una, sin distingo. A veces acertamos, otras no; a veces nuestros aportes son reconocidos, la mayoría de las veces no, porque somos parte consustancial de la vida y, sin nosotras, nada. Valgo porque soy mujer sin edad.

Muchas gracias, Gladys Miller, por pensar en mí. Me has obligado a mirarme retrospectivamente y me honras al hacerme parte de las vivencias de otras.

Bibliografía

- Arber, S., & Ginn, J. (1991). *Gender and later life: A sociological analysis of resources and constraints*. Sage.
- Beauvoir, S. de. (1970). *La vejez*. Gallimard.
- hooks, b. (2000). *Feminism is for everybody: Passionate politics*. South End Press.
- Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Paidós.
- Butler, R. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9 (4 Part 1), 243-246.
- Calasanti, T., & Slevin, K. (2001). *Gender, social inequalities, and aging*. AltaMira Press.
- Carrasco, C. (2011). *La economía del cuidado: un espacio en la intersección del trabajo y el bienestar*. Madrid: La Catarata.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2017). *Envejecimiento, personas mayores y protección social en América Latina y el Caribe*. CEPAL.
- Concha González, C., & García Vallejo, V. (s.f.). *Configuraciones viejistas patriarcales que influyen en las vivencias y afectividades de mujeres mayores de 60 a 78 años en Chile y Argentina*. Universidad Central de Chile.
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241-1299.
- Cruikshank, M. (2009). *Learning to be old: Gender, culture and aging*. Rowman & Littlefield.
- Diniz, D. (2015). *O que é deficiência*. São Paulo: Brasiliense.
- Federici, S. (2013). *El patriarcado del salario: Críticas feministas al marxismo*. Traficantes de Sueños.
- Freixas, A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología*, 39(1), 41-57.

- Freixas, A. (2013). *Tan frescas: Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Freixas, A. (2021). *Yo, vieja. Apuntes de supervivencia para seres libres*. Madrid: Capitán Swing.
- Freixas, A., Luque, B., & Reina, A. (2009). *El ciclo vital revisado: Las vidas de las mujeres mayores a la luz de los cambios sociales*. RECERCA, Revisita de Pensament i Anàlisi, 9, 59-80.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
- Illouz, E. (2012). *Por qué duele el amor: Una explicación sociológica*. Katz Editores.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2012). *El feminismo en mi vida: Hitos, claves y utopías*. México: Instituto de las Mujeres.
- Leyra, B., & Roldán, E. (2013). Reflexiones feministas sobre las mujeres mayores, el envejecimiento y las políticas públicas. Aproximaciones al caso español. *Ex Aequo*, 28, 103-117.
- Marín, B. (2016). *Mujeres mayores y envejecimiento feminista*. Editorial Cátedra.
- Molinier, P. (2018). *El trabajo del cuidado: Ensayo sobre la ética del cuidado*. Buenos Aires: Paidós.
- Naciones Unidas. (1979). *Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)*. <https://www.ohchr.org/sites/default/files/cedaw.pdf>
- Navarro, M. (2022). *La gerontología será feminista*. Barcelona: Bellaterra.
- Organización de los Estados Americanos (OEA). (2015). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Informe mundial sobre el edadismo*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra.

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. OMS.
- Ramos Toro, M. (2017). *Envejecer siendo mujer: Dificultades, oportunidades y retos*. Barcelona: Edicions Bellaterra.
- Ramos Toro, M. (2018). Estudio etnográfico sobre el envejecer de las mujeres mayores desde una perspectiva de género y curso vital. *Revista Prisma Social, 21(2º trimestre)*, 75–107.
- Sontag, S. (1972). *The double standard of aging*. *Saturday Review of the Society*, September 23, 1972. (Reimpreso en Sontag, S. (1982). *The Susan Sontag Reader*. New York: Farrar, Straus and Giroux.)
- Tronto, J. C. (2013). *Caring Democracy: Markets, Equality, and Justice*. New York University Press.

Anexo

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (A-70) Fuente: Organización de Estados Americanos (OEA), Departamento de Derecho Internacional. Texto oficial del tratado adoptado en Washington, D.C. (15 de junio de 2015). OEA+1 Nota editorial: Se incorpora el texto oficial íntegro, sin modificaciones

CONVENCIÓN INTERAMERICANA SOBRE LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES

PREÁMBULO :

Los Estados Parte en la presente Convención,

Reconociendo que el respeto irrestricto a los derechos humanos ha sido consagrado en la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre y en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y reafirmado en otros instrumentos internacionales y regionales;

Reiterando el propósito de consolidar, dentro del marco de las instituciones democráticas, un régimen de libertad individual y de justicia social, fundado en el respeto de los derechos fundamentales de la persona;

Teniendo en cuenta que, con arreglo a la Declaración Universal de los Derechos Humanos y a la Convención Americana sobre

Derechos Humanos, solo puede realizarse el ideal del ser humano libre, exento del temor y de la miseria, si se crean condiciones que permitan a cada persona gozar de sus derechos económicos, sociales y culturales, tanto como de sus derechos civiles y políticos;

Reafirmando la universalidad, indivisibilidad, interdependencia e interrelación de todos los derechos humanos y libertades fundamentales, así como la obligación de eliminar todas las formas de discriminación, en particular, la discriminación por motivos de edad;

Resaltando que la persona mayor tiene los mismos derechos humanos y libertades fundamentales que otras personas, y que estos derechos, incluido el de no verse sometida a discriminación fundada en la edad ni a ningún

tipo de violencia, dimanan de la dignidad y la igualdad que son inherentes a todo ser humano;

Reconociendo que la persona, a medida que envejece, debe seguir disfrutando de una vida plena, independiente y autónoma, con salud, seguridad, integración y participación activa en las esferas económica, social, cultural y política de sus sociedades;

Reconociendo también la necesidad de abordar los asuntos de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva de derechos humanos que reconoce las valiosas contribuciones actuales y potenciales de la persona mayor al bienestar común, a la identidad cultural, a la diversidad de sus comunidades, al desarrollo humano, social y económico y a la erradicación de la pobreza;

Recordando lo establecido en los Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad (1991); la Proclamación sobre el Envejecimiento (1992); la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (2002), así como los instrumentos regionales tales como la Estrategia Regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción

Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (2003); la Declaración de Brasilia (2007), el Plan de Acción de la Organización Panamericana de la Salud sobre la salud de las personas mayores, incluido el envejecimiento activo y saludable (2009), la Declaración de Compromiso de Puerto España (2009) y la Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe (2012);

Decididos a incorporar y dar prioridad al tema del envejecimiento en las políticas públicas, así como a destinar y gestionar los recursos humanos, materiales y financieros para lograr una adecuada implementación y evaluación de las medidas especiales puestas en práctica;

Reafirmando el valor de la solidaridad y complementariedad de la cooperación internacional y regional para promover los derechos humanos y las libertades fundamentales de la persona mayor;

Respalmando activamente la incorporación de la perspectiva de género en todas las políticas y programas dirigidos a hacer efectivos los derechos de la persona mayor y destacando la necesidad de eliminar toda forma de discriminación;

Convencidos de la importancia de facilitar la formulación y el cumplimiento de leyes y programas de prevención de abuso, abandono, negligencia, maltrato y violencia contra la persona mayor, y la necesidad de contar con mecanismos nacionales que protejan sus derechos humanos y libertades fundamentales; y

Convencidos también de que la adopción de una convención amplia e integral contribuirá significativamente a promover, proteger y asegurar el pleno goce y ejercicio de los derechos de la persona mayor, y a fomentar un envejecimiento activo en todos los ámbitos,

Han convenido suscribir la presente Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (en adelante, la “Convención”):

CAPÍTULO I

OBJETO, ÁMBITO DE APLICACIÓN Y DEFINICIONES

Artículo 1 Ámbito de aplicación y objeto

El objeto de la Convención es promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Lo dispuesto en la presente Convención no se interpretará como una limitación a derechos o beneficios más amplios o adicionales que reconozcan el derecho internacional o las legislaciones internas de los Estados Parte, a favor de la persona mayor.

Si el ejercicio de los derechos y libertades mencionados en esta Convención no estuviere ya garantizado por disposiciones legislativas o de otro carácter, los Estados Parte se compro-

meten a adoptar, con arreglo a sus procedimientos constitucionales y a las disposiciones de esta Convención, las medidas legislativas o de otro carácter que fueren necesarias para hacer efectivos tales derechos y libertades.

Los Estados Parte solo podrán establecer restricciones y limitaciones al goce y ejercicio de los derechos establecidos en la presente Convención mediante leyes promulgadas con el objeto de preservar el bienestar general dentro de una sociedad democrática, en la medida en que no contradigan el propósito y razón de los mismos.

Las disposiciones de la presente Convención se aplicarán a todas las partes de los Estados federales sin limitaciones ni excepciones.

Artículo 2 Definiciones

A los efectos de la presente Convención se entiende por:

“Abandono”: La falta de acción deliberada o no para atender de manera integral las necesidades de una persona mayor que ponga en peligro su vida o su integridad física, psíquica o moral.

“Cuidados paliativos”: La atención y cuidado activo, integral e interdisciplinario de pacientes cuya enfermedad no responde a un tratamiento curativo o sufren dolores evitables, a fin de mejorar su

calidad de vida hasta el fin de sus días. Implica una atención primordial al control del dolor, de otros síntomas y de los problemas sociales, psicológicos y espirituales de la persona mayor. Abarcan al paciente, su entorno y su familia. Afirman la vida y consideran la muerte como un proceso normal; no la aceleran ni retrasan.

“Discriminación”: Cualquier distinción, exclusión, restricción que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y las libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada.

“Discriminación múltiple”: Cualquier distinción, exclusión o restricción hacia la persona mayor fundada en dos o más factores de discriminación.

“Discriminación por edad en la vejez”: Cualquier distinción, exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada.

“Envejecimiento”: Proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psico-sociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio.

“Envejecimiento activo y saludable”: Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de envejecimiento activo y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población.

“Maltrato”: Acción u omisión, única o repetida, contra una persona mayor que produce daño a su integridad física, psíquica y moral y que vulnera el goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales, independientemente de que ocurra en una relación de confianza.

“Negligencia”: Error involuntario o falta no deliberada, incluido entre otros, el descuido, omisión, desamparo e indefensión que le causa un daño o sufrimiento a una persona mayor, tanto en el ámbito público como privado, cuando no se hayan tomado las precauciones normales necesarias de conformidad con las circunstancias.

“Persona mayor”: Aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor.

“Persona mayor que recibe servicios de cuidado a largo plazo”: Aquella que reside temporal o permanentemente en un establecimiento regulado sea público, privado o mixto, en el que recibe servicios socio-sanitarios integrales de calidad, incluidas las residencias de larga estadía, que brindan estos servicios de atención por tiempo prolongado a la persona mayor, con dependencia moderada o severa que no pueda recibir cuidados en su domicilio.

“Servicios socio-sanitarios integrados”: Beneficios y prestaciones institucionales para responder a las necesidades de tipo sanitario y social de la persona mayor, con el objetivo de garantizar su dignidad y bienestar y promover su independencia y autonomía.

“Unidad doméstica u hogar”: El grupo de personas que viven en una misma vivienda, comparten las comidas principales y atienden en común las necesidades básicas, sin que sea necesario que existan lazos de parentesco entre ellos.

“Vejez”: Construcción social de la última etapa del curso de vida.

CAPÍTULO II

PRINCIPIOS GENERALES

Artículo 3

Son principios generales aplicables a la Convención:

- a) La promoción y defensa de los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor.
- b) La valorización de la persona mayor, su papel en la sociedad y contribución al desarrollo.
- c) La dignidad, independencia, protagonismo y autonomía de la persona mayor.
- d) La igualdad y no discriminación.
- e) La participación, integración e inclusión plena y efectiva en la sociedad.
- f) El bienestar y cuidado.
- g) La seguridad física, económica y social.
- h) La autorrealización.
- i) La equidad e igualdad de género y enfoque de curso de vida.
- j) La solidaridad y fortalecimiento de la protección familiar y comunitaria.
- k) El buen trato y la atención preferencial.
- l) El enfoque diferencial para el goce efectivo de los derechos de la persona mayor.
- m) El respeto y valorización de la diversidad cultural.
- n) La protección judicial efectiva.
- o) La responsabilidad del Estado y participación de la familia y de la comunidad en la integración activa, plena y productiva de la persona mayor dentro de la sociedad, así como en su cuidado y atención, de acuerdo con su legislación interna.

CAPÍTULO II

DEBERES GENERALES DE LOS ESTADOS PARTE

Artículo 4

Los Estados Parte se comprometen a salvaguardar los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor enunciados en la presente Convención, sin discriminación de ningún tipo, y a tal fin:

- a) Adoptarán medidas para prevenir, san-

cionar y erradicar aquellas prácticas contrarias a la presente Convención, tales como aislamiento, abandono, sujeciones físicas prolongadas, hacinamiento, expulsiones de la comunidad, la negación de nutrición, infantilización, tratamientos médicos ina-

decuados o desproporcionados, entre otras, y todas aquellas que constituyan malos tratos o penas crueles, inhumanas o degradantes que atenten contra la seguridad e integridad de la persona mayor.

b) Adoptarán las medidas afirmativas y realizarán los ajustes razonables que sean necesarios para el ejercicio de los derechos establecidos en la presente Convención y se abstendrán de adoptar cualquier medida legislativa que sea incompatible con la misma. No se considerarán discriminatorias, en virtud de la presente Convención, las medidas afirmativas y ajustes razonables que sean necesarios para acelerar o lograr la igualdad de hecho de la persona mayor, así como para asegurar su plena integración social, económica, educacional, política y cultural. Tales medidas afirmativas no deberán conducir al mantenimiento de derechos separados para grupos distintos y no deberán perpetuarse más allá de un período razonable o después de alcanzado dicho objetivo.

c) Adoptarán y fortalecerán todas las medidas legislativas, administrativas, judiciales, presupuestarias y de cualquier otra índole, incluido un adecuado acceso a la justicia a fin garantizar a la persona mayor un trato dife-

renciado y preferencial en todos los ámbitos.

d) Adoptarán las medidas necesarias y cuando lo consideren en el marco de la cooperación internacional, hasta el máximo de los recursos disponibles y tomando en cuenta su grado de desarrollo, a fin de lograr progresivamente, y de conformidad con la legislación interna, la plena efectividad de los derechos económicos, sociales y culturales; sin perjuicio de las obligaciones que sean aplicables de inmediato en virtud del derecho internacional.

e) Promoverán instituciones públicas especializadas en la protección y promoción de los derechos de la persona mayor y su desarrollo integral.

f) Promoverán la más amplia participación de la sociedad civil y de otros actores sociales, en particular de la persona mayor, en la elaboración, aplicación y control de políticas públicas y legislación dirigida a la implementación de la presente Convención.

g) Promoverán la recopilación de información adecuada, incluidos datos estadísticos y de investigación, que le permitan formular y aplicar políticas, a fin de dar efecto a la presente Convención.

CAPÍTULO IV

DERECHOS PROTEGIDOS

Artículo 5

Igualdad y no discriminación por razones de edad

Queda prohibida por la presente Convención la discriminación por edad en la vejez.

Los Estados Parte desarrollarán enfoques específicos en sus políticas, planes y legislaciones sobre envejecimiento y vejez, en relación con la persona mayor en condición de vulnerabilidad y aquellas que son víctimas de discriminación múltiple, incluidas las mujeres, las personas con discapacidad, las personas de diversas orientaciones sexuales e identidades de género, las personas migrantes, las personas en situación de pobreza o marginación social, los afrodescendientes y las personas pertenecientes a pueblos indígenas, las personas sin hogar, las personas privadas de libertad, las personas pertenecientes a pueblos tradicionales, las personas pertenecientes a grupos étnicos, raciales, nacionales, lingüísticos, religiosos y rurales, entre otros.

Artículo 6

Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez

Los Estados Parte adoptarán todas las medidas necesarias para garantizar a la persona mayor el goce efectivo del derecho a la vida y el derecho a vivir con dignidad en la vejez hasta el fin de sus días, en igualdad de condiciones con otros sectores de la población.

Los Estados Parte tomarán medidas para que las instituciones públicas y privadas ofrezcan a la persona mayor un acceso no discriminatorio a cuidados integrales, incluidos los cuidados paliativos, eviten el aislamiento y manejen apropiadamente los problemas relacionados con el miedo a la muerte de los enfermos terminales, el dolor, y eviten el sufrimiento innecesario y las intervenciones fútiles e inútiles, de conformidad con el derecho de la persona mayor a expresar el consentimiento informado.

Artículo 7

Derecho a la independencia y a la autonomía

Los Estados Parte en la presente Convención reconocen el derecho de la persona mayor a tomar decisiones, a la definición de su plan de vida, a desarrollar una vida autónoma e

independiente, conforme a sus tradiciones y creencias, en igualdad de condiciones y a disponer de mecanismos para poder ejercer sus derechos.

Los Estados Parte adoptarán programas, políticas o acciones para facilitar y promover el pleno goce de estos derechos por la persona mayor, propiciando su autorealización, el fortalecimiento de todas las familias, de sus lazos familiares y sociales, y de sus relaciones afectivas. En especial, asegurarán:

- a) El respeto a la autonomía de la persona mayor en la toma de sus decisiones, así como a su independencia en la realización de sus actos.
- b) Que la persona mayor tenga la oportunidad de elegir su lugar de residencia y dónde y con quién vivir, en igualdad de condiciones con las demás, y no se vea obligada a vivir con arreglo a un sistema de vida específico.
- c) Que la persona mayor tenga acceso progresivamente a una variedad de servicios de asistencia domiciliaria, residencial y otros servicios de apoyo de la comunidad, incluida la asistencia personal que

sea necesaria para facilitar su existencia y su inclusión en la comunidad, y para evitar su aislamiento o separación de ésta.

Artículo 8

Derecho a la participación e integración comunitaria

La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.

Los Estados Parte adoptarán medidas para que la persona mayor tenga la oportunidad de participar activa y productivamente en la comunidad, y pueda desarrollar sus capacidades y potencialidades. A tal fin:

- a) Crearán y fortalecerán mecanismos de participación e inclusión social de la persona mayor en un ambiente de igualdad que permita erradicar los prejuicios y estereotipos que obstaculicen el pleno disfrute de estos derechos.
- b) Promoverán la participación de la persona mayor en actividades intergeneracionales para fortalecer la solidaridad y el apoyo mutuo como elementos claves del desarrollo social.

c) Asegurarán que las instalaciones y los servicios comunitarios para la población en general estén a disposición, en igualdad de condiciones, de la persona mayor y tengan en cuenta sus necesidades.

Artículo 9

Derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia

La persona mayor tiene derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia, a recibir un trato digno y a ser respetada y valorada, independientemente de la raza, el color, el sexo, el idioma, la cultura, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen social, nacional, étnico, indígena e identidad cultural, la posición socioeconómica, discapacidad, la orientación sexual, el género, la identidad de género, su contribución económica o cualquier otra condición.

La persona mayor tiene derecho a vivir una vida sin ningún tipo de violencia y maltrato. Para los efectos de esta Convención, se entenderá por violencia contra la persona mayor cualquier acción o conducta que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la persona mayor, tanto en el ámbito público como en el privado.

Se entenderá que la definición de violencia contra la persona mayor comprende, entre otros, distintos tipos de abuso, incluso el financiero y patrimonial, y maltrato físico, sexual, psicológico, explotación laboral, la expulsión de su comunidad y toda forma de abandono o negligencia que tenga lugar dentro o fuera del ámbito familiar o unidad doméstica o que sea perpetrado o tolerado por el Estado o sus agentes dondequiera que ocurra.

Los Estados Parte se comprometen a:

- a) Adoptar medidas legislativas, administrativas y de otra índole para prevenir, investigar, sancionar y erradicar los actos de violencia contra la persona mayor, así como aquellas que propicien la reparación de los daños ocasionados por estos actos.
- b) Producir y divulgar información con el objetivo de generar diagnósticos de riesgo de posibles situaciones de violencia a fin de desarrollar políticas de prevención.
- c) Promover la creación y el fortalecimiento de servicios de apoyo para atender los casos de violencia, maltrato, abusos, explotación y abandono de la persona mayor. Fomentar el acceso de la persona mayor a dichos servicios y a la

información sobre los mismos.

- d) Establecer o fortalecer mecanismos de prevención de la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones, dentro de la familia, unidad doméstica, lugares donde recibe servicios de cuidado a largo plazo y en la sociedad para la efectiva protección de los derechos de la persona mayor.
- e) Informar y sensibilizar a la sociedad en su conjunto sobre las diversas formas de violencia contra la persona mayor y la manera de identificarlas y prevenirlas.
- f) Capacitar y sensibilizar a funcionarios públicos, a los encargados de los servicios sociales y de salud, al personal encargado de la atención y el cuidado de la persona mayor en los servicios de cuidado a largo plazo o servicios domiciliarios sobre las diversas formas de violencia, a fin de brindarles un trato digno y prevenir negligencia y acciones o prácticas de violencia y maltrato.
- g) Desarrollar programas de capacitación dirigidos a los familiares y personas que ejerzan tareas de cuidado domiciliario a fin de prevenir escenarios de violencia en el

hogar o unidad doméstica.

- h) Promover mecanismos adecuados y eficaces de denuncia en casos de violencia contra la persona mayor, así como reforzar los mecanismos judiciales y administrativos para la atención de esos casos.
- i) Promover activamente la eliminación de todas las prácticas que generan violencia y que afectan la dignidad e integridad de la mujer mayor.

Artículo 10

Derecho a no ser sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes

La persona mayor tiene derecho a no ser sometida a tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes.

Los Estados Parte tomarán todas las medidas de carácter legislativo, administrativo o de otra índole para prevenir, investigar, sancionar y erradicar todo tipo de tortura u otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes hacia la persona mayor.

Artículo 11

Derecho a brindar consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud

La persona mayor tiene el derecho irrenunciable a manifestar su consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud. La negación de este derecho constituye una forma de vulneración de los derechos humanos de la persona mayor.

Con la finalidad de garantizar el derecho de la persona mayor a manifestar su consentimiento informado de manera previa, voluntaria, libre y expresa, así como a ejercer su derecho de modificarlo o revocarlo, en relación con cualquier decisión, tratamiento, intervención o investigación, en el ámbito de la salud, los Estados Parte se comprometen a elaborar y aplicar mecanismos adecuados y eficaces para impedir abusos y fortalecer la capacidad de la persona mayor de comprender plenamente las opciones de tratamiento existentes, sus riesgos y beneficios.

Dichos mecanismos deberán asegurar que la información que se brinde sea adecuada, clara y oportuna, disponible sobre bases no discriminatorias, de forma accesible y presentada de manera comprensible de acuerdo con la identidad cultural, nivel educativo y necesidades de comunicación de la persona mayor.

Las instituciones públicas o privadas y los

profesionales de la salud no podrán administrar ningún tratamiento, intervención o investigación de carácter médico o quirúrgico sin el consentimiento informado de la persona mayor.

En los casos de emergencia médica que pongan en riesgo la vida y cuando no resulte posible obtener el consentimiento informado, se podrán aplicar las excepciones establecidas de conformidad con la legislación nacional.

La persona mayor tiene derecho a aceptar, negarse a recibir o interrumpir voluntariamente tratamientos médicos o quirúrgicos, incluidos los de la medicina tradicional, alternativa y complementaria, investigación, experimentos médicos o científicos, ya sean de carácter físico o psíquico, y a recibir información clara y oportuna sobre las posibles consecuencias y los riesgos de dicha decisión.

Los Estados Parte establecerán también un proceso a través del cual la persona mayor pueda manifestar de manera expresa su voluntad anticipada e instrucciones respecto de las intervenciones en materia de atención de la salud, incluidos los cuidados paliativos. En estos casos, esta voluntad anticipada podrá ser expresada, modificada o ampliada

en cualquier momento solo por la persona mayor, a través de instrumentos jurídicamente vinculantes, de conformidad con la legislación nacional.

Artículo 12

Derechos de la persona mayor que recibe servicios de cuidado a largo plazo

La persona mayor tiene derecho a un sistema integral de cuidados que provea la protección y promoción de la salud, cobertura de servicios sociales, seguridad alimentaria y nutricional, agua, vestuario y vivienda; promoviendo que la persona mayor pueda decidir permanecer en su hogar y mantener su independencia y autonomía.

Los Estados Parte deberán diseñar medidas de apoyo a las familias y cuidadores mediante la introducción de servicios para quienes realizan la actividad de cuidado de la persona mayor, teniendo en cuenta las necesidades de todas las familias y otras formas de cuidados, así como la plena participación de la persona mayor, respetándose su opinión.

Los Estados Parte deberán adoptar medidas tendientes a desarrollar un sistema integral de cuidados que tenga especialmente en cuenta la perspectiva de género y el respeto a la dignidad e integridad física y mental de la

persona mayor.

Para garantizar a la persona mayor el goce efectivo de sus derechos humanos en los servicios de cuidado a largo plazo, los Estados Parte se comprometen a:

- a) Establecer mecanismos para asegurar que el inicio y término de servicios de cuidado de largo plazo estén sujetos a la manifestación de la voluntad libre y expresa de la persona mayor.
- b) Promover que dichos servicios cuenten con personal especializado que pueda ofrecer una atención adecuada e integral y prevenir acciones o prácticas que puedan producir daño o agravar la condición existente.
- c) Establecer un marco regulatorio adecuado para el funcionamiento de los servicios de cuidado a largo plazo que permita evaluar y supervisar la situación de la persona mayor, incluyendo la adopción de medidas para:
 - i. Garantizar el acceso de la persona mayor a la información, en particular a sus expedientes personales, ya sean físicos o digitales, y promover el acceso a los distintos medios de comunicación e informa-

ción, incluidas las redes sociales, así como informar a la persona mayor sobre sus derechos y sobre el marco jurídico y protocolos que rigen los servicios de cuidado a largo plazo.

ii. Prevenir injerencias arbitrarias o ilegales en su vida privada, familia, hogar o unidad doméstica, o cualquier otro ámbito en el que se desenvuelvan, así como en su correspondencia o cualquier otro tipo de comunicación.

iii. Promover la interacción familiar y social de la persona mayor, teniendo en cuenta a todas las familias y sus relaciones afectivas.

iv. Proteger la seguridad personal y el ejercicio de la libertad y movilidad de la persona mayor.

v. Proteger la integridad de la persona mayor y su privacidad e intimidad en las actividades que desarrolle, particularmente en los actos de higiene personal.

d) Establecer la legislación necesaria, conforme a los mecanismos nacionales, para que los responsables y el personal de

servicios de cuidado a largo plazo respondan administrativa, civil y/o penalmente por los actos que practiquen en detrimento de la persona mayor, según corresponda.

e) Adoptar medidas adecuadas, cuando corresponda, para que la persona mayor que se encuentre recibiendo servicios de cuidado a largo plazo cuente con servicios de cuidados paliativos que abarquen al paciente, su entorno y su familia.

Artículo 13

Derecho a la libertad personal

La persona mayor tiene derecho a la libertad y seguridad personal, independientemente del ámbito en el que se desenvuelva.

Los Estados Parte asegurarán que la persona mayor disfrute del derecho a la libertad y seguridad personal y que la edad en ningún caso justifique la privación o restricción arbitrarias de su libertad.

Los Estados Parte garantizarán que cualquier medida de privación o restricción de libertad será de conformidad con la ley y asegurarán que la persona mayor que se vea privada de su libertad en razón de un proceso tenga, en igualdad de condiciones con otros sectores de la población, derecho a garantías de con-

formidad con el derecho internacional de los derechos humanos y a ser tratada de conformidad con los objetivos y principios de la presente Convención.

Los Estados Parte garantizarán el acceso de la persona mayor privada de libertad a programas especiales y atención integral, incluidos los mecanismos de rehabilitación para su reinserción en la sociedad y, según corresponda, promoverán medidas alternativas respecto a la privación de libertad, de acuerdo con sus ordenamientos jurídicos internos.

Artículo 14

Derecho a la libertad de expresión y de opinión y al acceso a la información

La persona mayor tiene derecho a la libertad de expresión y opinión y al acceso a la información, en igualdad de condiciones con otros sectores de la población y por los medios de su elección.

Los Estados Parte adoptarán medidas destinadas a garantizar a la persona mayor el ejercicio efectivo de dichos derechos.

Artículo 15

Derecho a la nacionalidad y a la libertad de circulación

La persona mayor tiene derecho a la libertad de circulación, a la libertad para elegir su residencia y a poseer una nacionalidad en igualdad de condiciones con los demás sectores de la población, sin discriminación por razones de edad.

Los Estados Parte adoptarán medidas destinadas a garantizar a la persona mayor el ejercicio efectivo de dichos derechos.

Artículo 16

Derecho a la privacidad y a la intimidad

La persona mayor tiene derecho a la privacidad y a la intimidad y a no ser objeto de injerencias arbitrarias o ilegales en su vida privada, familia, hogar o unidad doméstica, o cualquier ámbito en el que se desenvuelvan, así como en su correspondencia o cualquier otro tipo de comunicación.

La persona mayor tiene derecho a no ser objeto de agresiones contra su dignidad, honor y reputación, y a la privacidad en los actos de higiene o en las actividades que desarrolle, independientemente del ámbito en el que se desenvuelva.

Los Estados Parte adoptarán las medidas necesarias para garantizar estos derechos,

particularmente a la persona mayor que recibe servicios de cuidado a largo plazo.

Artículo 17

Derecho a la seguridad social

Toda persona mayor tiene derecho a la seguridad social que la proteja para llevar una vida digna.

Los Estados Parte promoverán progresivamente, dentro de los recursos disponibles, que la persona mayor reciba un ingreso para una vida digna a través de los sistemas de seguridad social y otros mecanismos flexibles de protección social.

Los Estados Parte buscarán facilitar, mediante convenios institucionales, acuerdos bilaterales u otros mecanismos hemisféricos, el reconocimiento de prestaciones, aportes realizados a la seguridad social o derechos de pensión de la persona mayor migrante.

Todo lo dispuesto en este artículo será de conformidad con la legislación nacional.

tunidades y de trato respecto de los otros trabajadores, sea cual fuere su edad.

Los Estados Parte adoptarán medidas para impedir la discriminación laboral de la persona mayor. Queda prohibida cualquier distinción que no se base en las exigencias propias de la naturaleza del cargo, de conformidad con la legislación nacional y en forma apropiada a las condiciones locales.

El empleo o la ocupación debe contar con las mismas garantías, beneficios, derechos laborales y sindicales, y ser remunerado por el mismo salario aplicable a todos los trabajadores frente a iguales tareas y responsabilidades.

Los Estados Parte adoptarán las medidas legislativas, administrativas o de otra índole para promover el empleo formal de la persona mayor y regular las distintas formas de autoempleo y el empleo doméstico, con miras a prevenir abusos y garantizar una adecuada cobertura social y el reconocimiento del trabajo no remunerado.

Artículo 18

Derecho al trabajo

La persona mayor tiene derecho al trabajo digno y decente y a la igualdad de oportu-

nidades y de trato respecto de los otros trabajadores, sea cual fuere su edad.

Los Estados Parte promoverán programas y medidas que faciliten una transición gradual a la jubilación, para lo cual podrán contar con la participación de las organizaciones representa-

tivas de empleadores y trabajadores y de otros organismos interesados.

Los Estados Parte promoverán políticas laborales dirigidas a propiciar que las condiciones, el ambiente de trabajo, horarios y la organización de las tareas sean adecuadas a las necesidades y características de la persona mayor.

Los Estados Parte alentarán el diseño de programas para la capacitación y certificación de conocimiento y saberes para promover el acceso de la persona mayor a mercados laborales más inclusivos.

este derecho, los Estados Parte se comprometen a tomar las siguientes medidas:

- a) Asegurar la atención preferencial y el acceso universal, equitativo y oportuno en los servicios integrales de salud de calidad basados en la atención primaria, y aprovechar la medicina tradicional, alternativa y complementaria, de conformidad con la legislación nacional y con los usos y costumbres.
- b) Formular, implementar, fortalecer y evaluar políticas públicas, planes y estrategias para fomentar un envejecimiento activo y saludable.
- c) Fomentar políticas públicas sobre salud sexual y reproductiva de la persona mayor.
- d) Fomentar, cuando corresponda, la cooperación internacional en cuanto al diseño de políticas públicas, planes, estrategias y legislación, y el intercambio de capacidades y recursos para ejecutar planes de salud para la persona mayor y su proceso de envejecimiento.
- e) Fortalecer las acciones de prevención a través de las autoridades de salud y la

Artículo 19

Derecho a la salud

La persona mayor tiene derecho a su salud física y mental, sin ningún tipo de discriminación.

Los Estados Parte deberán diseñar e implementar políticas públicas intersectoriales de salud orientadas a una atención integral que incluya la promoción de la salud, la prevención y la atención de la enfermedad en todas las etapas, y la rehabilitación y los cuidados paliativos de la persona mayor a fin de propiciar el disfrute del más alto nivel de bienestar, físico, mental y social. Para hacer efectivo

prevención de enfermedades, incluyendo la realización de cursos de educación, el conocimiento de las patologías y opinión informada de la persona mayor en el tratamiento de enfermedades crónicas y otros problemas de salud.

f) Garantizar el acceso a beneficios y servicios de salud asequibles y de calidad para la persona mayor con enfermedades no transmisibles y transmisibles, incluidas aquellas por transmisión sexual.

g) Fortalecer la implementación de políticas públicas orientadas a mejorar el estado nutricional de la persona mayor.

h) Promover el desarrollo de servicios socio-sanitarios integrados especializados para atender a la persona mayor con enfermedades que generan dependencia, incluidas las crónico-degenerativas, las demencias y la enfermedad de Alzheimer.

i) Fortalecer las capacidades de los trabajadores de los servicios de salud, sociales y socio-sanitarios integrados y de otros actores, en relación con la atención de la persona mayor, teniendo en consideración los principios contenidos en la presente

Convención.

j) Promover y fortalecer la investigación y la formación académica profesional y técnica especializada en geriatría, gerontología y cuidados paliativos.

k) Formular, adecuar e implementar, según la legislación vigente en cada país, políticas referidas a la capacitación y aplicación de la medicina tradicional, alternativa y complementaria, en relación con la atención integral de la persona mayor.

l) Promover las medidas necesarias para que los servicios de cuidados paliativos estén disponibles y accesibles para la persona mayor, así como para apoyar a sus familias.

m) Garantizar a la persona mayor la disponibilidad y el acceso a los medicamentos reconocidos como esenciales por la Organización Mundial de la Salud, incluyendo los fiscalizados necesarios para los cuidados paliativos.

n) Garantizar a la persona mayor el acceso a la información contenida en sus expedientes personales, sean físicos o digitales.

o) Promover y garantizar progresivamente, y de acuerdo con sus capacidades, el acompañamiento y la capacitación a personas que ejerzan tareas de cuidado de la persona mayor, incluyendo familiares, con el fin de procurar su salud y bienestar.

b) Promover el desarrollo de programas, materiales y formatos educativos adecuados y accesibles para la persona mayor que atiendan sus necesidades, preferencias, aptitudes, motivaciones e identidad cultural.

c) Adoptar las medidas necesarias para reducir y, progresivamente, eliminar las barreras y las dificultades de acceso a los bienes y servicios educativos en el medio rural.

d) Promover la educación y formación de la persona mayor en el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) para minimizar la brecha digital, generacional y geográfica e incrementar la integración social y comunitaria.

e) Diseñar e implementar políticas activas para erradicar el analfabetismo de la persona mayor y, en especial, de las mujeres y grupos en situación de vulnerabilidad.

f) Fomentar y facilitar la participación activa de la persona mayor en actividades educativas, tanto formales como no formales.

Artículo 20

Derecho a la educación

La persona mayor tiene derecho a la educación en igualdad de condiciones con otros sectores de la población y sin discriminación, en las modalidades definidas por cada uno de los Estados Parte, y a participar en los programas educativos existentes en todos los niveles, y a compartir sus conocimientos y experiencias con todas las generaciones.

Los Estados Parte garantizarán el ejercicio efectivo del derecho a la educación de la persona mayor y se comprometen a:

a) Facilitar a la persona mayor el acceso a programas educativos y de formación adecuados que permitan el acceso, entre otros, a los distintos niveles del ciclo educativo, a programas de alfabetización y postalfabetización, formación técnica y profesional, y a la educación permanente continua, en especial a los grupos en situación de vulnerabilidad.

Artículo 21

Derecho a la cultura

La persona mayor tiene derecho a su identidad cultural, a participar en la vida cultural y artística de la comunidad, al disfrute de los beneficios del progreso científico y tecnológico y de otros producto de la diversidad cultural, así como a compartir sus conocimientos y experiencias con otras generaciones, en cualquiera de los contextos en los que se desarrolle.

Los Estados Parte reconocerán, garantizarán y protegerán el derecho a la propiedad intelectual de la persona mayor, en condiciones de igualdad con los demás sectores de la población y de acuerdo con la legislación interna y los instrumentos internacionales adoptados en este ámbito.

Los Estados Parte promoverán las medidas necesarias para asegurar el acceso preferencial de la persona mayor a los bienes y servicios culturales, en formatos y condiciones asequibles. Los Estados Parte fomentarán programas culturales para que la persona mayor pueda desarrollar y utilizar su potencial creativo, artístico e intelectual, para su beneficio y para el enriquecimiento de la sociedad como agente transmisor de valores, conocimientos y cultura.

Los Estados Parte impulsarán la participación de las organizaciones de personas mayores en la planificación, realización y divulgación de proyectos educativos y culturales.

Los Estados Parte incentivarán, mediante acciones de reconocimiento y estímulo, los aportes de la persona mayor a las diferentes expresiones artísticas y culturales.

Artículo 22

Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte

La persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte.

Los Estados Parte promoverán el desarrollo de servicios y programas de recreación, incluido el turismo, así como actividades de esparcimiento y deportivas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de la persona mayor, en particular de aquella que recibe servicios de cuidado a largo plazo, con el objeto de mejorar su salud y calidad de vida en todas sus dimensiones y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad.

La persona mayor podrá participar en el establecimiento, gestión y evaluación de dichos servicios, programas o actividades.

Artículo 23

Derecho a la propiedad

Toda persona mayor tiene derecho al uso y goce de sus bienes y a no ser privada de estos por motivos de edad. La ley puede subordinar tal uso y goce al interés social.

Ninguna persona mayor puede ser privada de sus bienes, excepto mediante el pago de indemnización justa, por razones de utilidad pública o de interés social y en los casos y según las formas establecidas por la ley.

Los Estados Parte adoptarán todas las medidas necesarias para garantizarle a la persona mayor el ejercicio del derecho a la propiedad, incluida la libre disposición de sus bienes, y para prevenir el abuso y la enajenación ilegal de su propiedad.

Los Estados Parte se comprometen a adoptar medidas para eliminar toda práctica administrativa o financiera que discrimine a la persona mayor, principalmente a las mujeres mayores y a los grupos en situación de vulnerabilidad respecto del ejercicio de su derecho a la propiedad.

nos seguros, saludables, accesibles y adaptables a sus preferencias y necesidades.

Los Estados Parte deberán adoptar las medidas pertinentes para promover el pleno goce de este derecho y facilitar que la persona mayor tenga acceso a servicios socio-sanitarios integrados y servicios de cuidados domiciliarios que le permitan residir en su propio domicilio conforme a su voluntad.

Los Estados Parte deberán garantizar el derecho de la persona mayor a una vivienda digna y adecuada y adoptarán políticas de promoción del derecho a la vivienda y el acceso a la tierra reconociendo las necesidades de la persona mayor y la prioridad en la asignación a aquella que se encuentre en situación de vulnerabilidad. Asimismo, los Estados Parte fomentarán progresivamente el acceso al crédito de vivienda u otras formas de financiamiento sin discriminación, promoviendo, entre otros, la colaboración con el sector privado, la sociedad civil y otros actores sociales. Las políticas deberán tener especialmente en cuenta:

- a) La necesidad de construir o adaptar progresivamente soluciones habitacionales con el fin de que estas sean arquitectónicamente adecuadas y accesibles

Artículo 24

Derecho a la vivienda

La persona mayor tiene derecho a una vivienda digna y adecuada, y a vivir en entor-

a los adultos mayores con discapacidad y con impedimentos relacionados con su movilidad.

b) Las necesidades específicas de la persona mayor, particularmente aquellas que viven solas, a través de subsidios para el alquiler, apoyo a las renovaciones de la vivienda y otras medidas pertinentes, según la capacidad de los Estados Parte.

Los Estados Parte promoverán el establecimiento de procedimientos expeditos de reclamación y justicia en caso de desalojos de personas mayores y adoptarán las medidas necesarias para protegerlas contra los desalojos forzados ilegales.

Los Estados Parte deberán promover programas para la prevención de accidentes en el entorno y el hogar de la persona mayor.

Artículo 25

Derecho a un medio ambiente sano

La persona mayor tiene derecho a vivir en un medio ambiente sano y a contar con servicios públicos básicos, a tal fin los Estados Parte adoptarán las medidas pertinentes para salvaguardar y promover el ejercicio de este derecho, entre ellas:

- a) Fomentar el desarrollo pleno de la persona mayor en armonía con la naturaleza.
- b) Garantizar el acceso de la persona mayor en condiciones de igualdad a servicios públicos básicos de agua potable y saneamiento, entre otros.

Artículo 26

Derecho a la accesibilidad y a la movilidad personal

La persona mayor tiene derecho a la accesibilidad al entorno físico, social, económico y cultural, y a su movilidad personal.

A fin de garantizar la accesibilidad y la movilidad personal de la persona mayor para que pueda vivir en forma independiente y participar plenamente en todos los aspectos de la vida, los Estados Parte adoptarán de manera progresiva medidas pertinentes para asegurar el acceso de la persona mayor, en igualdad de condiciones con las demás, al entorno físico, el transporte, la información y las comunicaciones, incluidos los sistemas y las tecnologías de la información y las comunicaciones, y a otros servicios e instalaciones abiertos al público o de uso público, tanto en zonas urbanas como rurales. Estas medidas, que incluirán la identificación y eliminación de

obstáculos y barreras de acceso, se aplicarán, entre otras cosas, a:

- a) Los edificios, las vías públicas, el transporte y otras instalaciones exteriores e interiores como centros educativos, viviendas, instalaciones médicas y lugares de trabajo.
- b) Los servicios de información, comunicaciones y de otro tipo, incluidos los servicios electrónicos y de emergencia.

Los Estados Parte también adoptarán las medidas pertinentes para:

- a) Desarrollar, promulgar y supervisar la aplicación de normas mínimas y directrices sobre la accesibilidad de las instalaciones y los servicios abiertos al público o de uso público.
- b) Asegurar que las entidades públicas y privadas que proporcionan instalaciones y servicios abiertos al público o de uso público tengan en cuenta todos los aspectos de su accesibilidad para la persona mayor.
- c) Ofrecer formación a todas las personas involucradas en los problemas de accesibilidad que enfrenta la persona mayor.

d) Promover otras formas adecuadas de asistencia y apoyo a la persona mayor para asegurar su acceso a la información.

e) Promover el acceso de la persona mayor a los nuevos sistemas y tecnologías de la información y las comunicaciones, incluida Internet y que estas sean accesibles al menor costo posible.

f) Propiciar el acceso a tarifas preferenciales o gratuitas de los servicios de transporte público o de uso público a la persona mayor.

g) Promover iniciativas en los servicios de transporte público o de uso público para que haya asientos reservados para la persona mayor, los cuales deberán ser identificados con la señalización correspondiente.

h) Dotar a los edificios y otras instalaciones abiertas al público de señalización en formatos de fácil lectura, comprensión y adecuados para la persona mayor.

Artículo 27

Derechos políticos

La persona mayor tiene derecho a la participación en la vida política y pública en igual-

dad de condiciones con los demás y a no ser discriminados por motivo de edad.

La persona mayor tiene derecho a votar libremente y ser elegido, debiendo el Estado facilitar las condiciones y los medios para ejercer esos derechos.

Los Estados Parte garantizarán a la persona mayor una participación plena y efectiva en su derecho a voto y adoptarán las siguientes medidas pertinentes para:

- a) Garantizar que los procedimientos, instalaciones y materiales electorales sean adecuados, accesibles y fáciles de entender y utilizar.
- b) Proteger el derecho de la persona mayor a emitir su voto en secreto en elecciones y referendos públicos, sin intimidación.
- c) Garantizar la libre expresión de la voluntad de la persona mayor como elector y a este fin, cuando sea necesario y con su consentimiento, permitir que una persona de su elección le preste asistencia para votar.
- d) Crear y fortalecer mecanismos de participación ciudadana con el objeto de incorporar en los procesos de toma de decisión en todos los niveles de Gobierno las opiniones, aportes y demandas de la persona mayor y de sus agrupaciones y asociaciones.

Artículo 28

Derecho de reunión y de asociación

La persona mayor tiene derecho a reunirse pacíficamente y a formar libremente sus propias agrupaciones o asociaciones, de conformidad con el derecho internacional de los derechos humanos.

A tal fin los Estados Parte se comprometen a:

- a) Facilitar la creación y el reconocimiento legal de dichas agrupaciones o asociaciones, respetando su libertad de iniciativa y prestándoles apoyo para su formación y desempeño de acuerdo con la capacidad de los Estados Parte.
- b) Fortalecer las asociaciones de personas mayores y el desarrollo de liderazgos positivos que faciliten el logro de sus objetivos y la difusión de los derechos enunciados en la presente Convención.

Artículo 29

Situaciones de riesgo y emergencias humanitarias

Los Estados Parte tomarán todas las medidas específicas que sean necesarias para garantizar la integridad y los derechos de la persona mayor en situaciones de riesgo, incluidas situaciones de conflicto armado, emergencias humanitarias y desastres, de conformidad con las normas de derecho internacional, en particular del derecho

internacional de los derechos humanos y del derecho internacional humanitario.

Los Estados Parte adoptarán medidas de atención específicas a las necesidades de la persona mayor en la preparación, prevención, reconstrucción y recuperación en situaciones de emergencias, desastres o conflictos.

Los Estados Parte propiciarán que la persona mayor interesada participe en los protocolos de protección civil en caso de desastres naturales.

Artículo 30

Igual reconocimiento como persona ante la ley

Los Estados Parte reafirman que la persona mayor tiene derecho al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Los Estados Parte reconocerán que la persona mayor tiene capacidad jurídica en igualdad de condiciones con las demás en todos los aspectos de la vida.

Los Estados Parte adoptarán las medidas pertinentes para proporcionar acceso a la persona mayor al apoyo que puedan necesitar en el ejercicio de su capacidad jurídica.

Los Estados Parte asegurarán que en todas las medidas relativas al ejercicio de la capacidad jurídica se proporcionen salvaguardias adecuadas y efectivas para impedir los abusos

de conformidad con el derecho internacional en materia de derechos humanos. Esas salvaguardias asegurarán que las medidas relativas al ejercicio de la capacidad jurídica respeten los derechos, la voluntad y las preferencias de la persona mayor, que no haya conflicto de intereses ni influencia indebida, que sean proporcionales y adaptadas a las circunstancias de la persona mayor, que se apliquen en el plazo más corto posible y que estén sujetas a exámenes periódicos por parte de una autoridad o un órgano judicial competente, independiente e imparcial. Las salvaguardias serán proporcionales al grado en que dichas medidas afecten a los derechos e intereses de la persona mayor.

Sin perjuicio de lo dispuesto en el presente artículo, los Estados Parte tomarán todas las medidas que sean pertinentes y efectivas para garantizar el derecho de la persona mayor, en igualdad de condiciones con las demás, a ser propietaria y heredar bienes, controlar sus propios asuntos económicos y tener acceso en igualdad de condiciones a préstamos bancarios, hipotecas y otras modalidades de crédito financiero, y velarán por que la persona mayor no sea privada de sus bienes de manera arbitraria.

Artículo 31

Acceso a la justicia

La persona mayor tiene derecho a ser oída, con las debidas garantías y dentro de un plazo razonable, por un juez o tribunal competente, independiente e imparcial, establecido con anterioridad por la ley, en la sustanciación de cualquier acusación penal formulada contra ella, o para la determinación de sus derechos y obligaciones de orden civil, laboral, fiscal o de cualquier otro carácter.

Los Estados Parte se comprometen a asegurar que la persona mayor tenga acceso efectivo a la justicia en igualdad de condiciones con las demás, incluso mediante la adopción de ajustes de procedimiento en todos los procesos judiciales y administrativos en cualquiera de sus etapas.

Los Estados Parte se comprometen a garantizar la debida diligencia y el tratamiento preferencial a la persona mayor para la tramitación, resolución y ejecución de las decisiones en procesos administrativos y judiciales.

La actuación judicial deberá ser particularmente expedita en casos en que se encuentre en riesgo la salud o la vida de la persona mayor.

Asimismo, los Estados Parte desarrollarán y

fortalecerán políticas públicas y programas dirigidos a promover:

a) Mecanismos alternativos de solución de controversias.

b) Capacitación del personal relacionado con la administración de justicia, incluido el personal policial y penitenciario, sobre la protección de los derechos de la persona mayor.

CAPÍTULO V

TOMA DE CONCIENCIA

Artículo 32

Los Estados Parte acuerdan:

a) Adoptar medidas para lograr la divulgación y capacitación progresiva de toda la sociedad sobre la presente Convención.

b) Fomentar una actitud positiva hacia la vejez y un trato digno, respetuoso y considerado hacia la persona mayor y, sobre la base de una cultura de paz, impulsar acciones de divulgación, promoción de los derechos y empoderamiento de la persona mayor, así como evitar el lenguaje e imágenes estereotipadas sobre la vejez.

c) Desarrollar programas para sensibilizar a la población sobre el proceso de envejecimiento y sobre la persona mayor,

fomentando la participación de ésta y de sus organizaciones en el diseño y formulación de dichos programas.

- d) Promover la inclusión de contenidos que propicien la compresión y aceptación de la etapa del envejecimiento en los planes y programas de estudios de los diferentes niveles educativos, así como en las agendas académicas y de investigación.
- e) Promover el reconocimiento de la experiencia, la sabiduría, la productividad y la contribución al desarrollo que la persona mayor brinda a la sociedad en su conjunto.

CAPÍTULO VI

MECANISMO DE SEGUIMIENTO DE LA CONVENCIÓN Y MEDIOS DE PROTECCIÓN

Artículo 33

Mecanismo de Seguimiento

Con el fin de dar seguimiento a los compromisos adquiridos y promover la efectiva implementación de la presente Convención se establece un mecanismo de seguimiento integrado por una Conferencia de Estados Parte y un Comité de Expertos.

El Mecanismo de Seguimiento quedará constituido cuando se haya recibido el décimo instrumento de ratificación o adhesión.

Las funciones de la secretaría del Mecanismo de Seguimiento serán ejercidas por la Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos.

Artículo 34

Conferencia de Estados Parte

La Conferencia de Estados Parte es el órgano principal del Mecanismo de Seguimiento, está integrada por los Estados Parte en la Convención y tiene, entre otras, las siguientes funciones:

- a) Dar seguimiento al avance de los Estados Parte en el cumplimiento de los compromisos emanados de la presente Convención.
- b) Elaborar su reglamento y aprobarlo por mayoría absoluta.
- c) Dar seguimiento a las actividades desarrolladas por el Comité de Expertos y formular recomendaciones con el objetivo de mejorar el funcionamiento, las reglas y procedimientos de dicho Comité.
- d) Recibir, analizar y evaluar las recomendaciones del Comité de Expertos y formu-

lar las observaciones pertinentes.

- e) Promover el intercambio de experiencias, buenas prácticas y la cooperación técnica entre los Estados Parte con miras a garantizar la efectiva implementación de la presente Convención.
- f) Resolver cualquier asunto relacionado con el funcionamiento del Mecanismo de Seguimiento.

El Secretario General de la Organización de los Estados Americanos convocará la primera reunión de la Conferencia de Estados Parte dentro de los noventa días de haberse constituido el Mecanismo de Seguimiento. La primera reunión de la Conferencia será celebrada en la sede de la Organización, a menos que un Estado Parte ofrezca la sede, para aprobar su reglamento y metodología de trabajo, así como para elegir a sus autoridades. Dicha reunión será presidida por un representante del Estado que depositó el primer instrumento de ratificación o adhesión de la presente Convención.

Las reuniones ulteriores serán convocadas por el Secretario General de la Organización de los Estados Americanos a solicitud de cualquier Estado Parte, con la aprobación de dos tercios de los mismos. En ellas podrán participar como observadores los demás Estados Miembros de la Organización.

Artículo 35

Comité de Expertos

El Comité estará integrado por expertos designados por cada uno de los Estados Parte en la Convención. El quórum para sesionar será establecido en su reglamento.

El Comité de Expertos tiene las siguientes funciones:

- a) Colaborar en el seguimiento al avance de los Estados Parte en la implementación de la presente Convención, siendo responsable del análisis técnico de los informes periódicos presentados por los Estados Parte. A tales efectos, los Estados Parte se comprometen a presentar un informe al Comité de Expertos con relación al cumplimiento de las obligaciones contenidas en la presente Convención, dentro del año siguiente de haberse realizado la primera reunión. De allí en adelante, los Estados Parte presentarán informes cada cuatro años.
- b) Presentar recomendaciones para el cumplimiento progresivo de la Convención sobre la base de los informes presentados por los Estados Parte de conformidad con el tema objeto de análisis.
- c) Elaborar y aprobar su propio reglamento en el marco de las funciones establecidas en el presente artículo.

El Secretario General de la Organización de los Estados Americanos convocará la primera reunión del Comité de Expertos dentro de los noventa días de haberse constituido el Mecanismo de Seguimiento. La primera reunión del Comité de Expertos será celebrada en la sede de la Organización, a menos que un Estado Parte ofrezca la sede, para aprobar su reglamento y metodología de trabajo, así como para elegir a sus autoridades. Dicha reunión será presidida por un representante del Estado que deposité el primer instrumento de ratificación o adhesión de la presente Convención.

El Comité de Expertos tendrá su sede en la Organización de los Estados Americanos.

Artículo 36

Sistema de peticiones individuales

Cualquier persona o grupo de personas, o entidad no gubernamental legalmente reconocida en uno o más Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos, puede presentar a la Comisión Interamericana de Derechos Humanos peticiones que contengan denuncias o quejas de violación de alguno de los artículos de la presente Convención por un Estado Parte.

Para el desarrollo de lo previsto en el presente artículo se tendrá en cuenta la naturale-

za progresiva de la vigencia de los derechos económicos, sociales y culturales objeto de protección por la presente Convención.

Asimismo, todo Estado Parte puede, en el momento del depósito de su instrumento de ratificación o de adhesión a la presente Convención, o en cualquier momento posterior, declarar que reconoce la competencia de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos para recibir y examinar las comunicaciones en que un Estado Parte alegue que otro Estado Parte ha incurrido en violaciones de los derechos humanos establecidos en la presente Convención. En dicho caso, se aplicarán todas las normas de procedimiento pertinentes contenidas en la Convención Americana sobre Derechos Humanos.

Los Estados Parte podrán formular consultas a la Comisión en cuestiones relacionadas con la efectiva aplicación de la presente Convención. Asimismo, podrán solicitar a la Comisión asesoramiento y cooperación técnica para asegurar la aplicación efectiva de cualquiera de las disposiciones de la presente Convención. La Comisión, dentro de sus posibilidades, les brindará asesoramiento y asistencia cuando le sean solicitados.

Todo Estado Parte puede, en el momento del

depósito de su instrumento de ratificación o de adhesión a la presente Convención, o en cualquier momento posterior, declarar que reconoce como obligatoria y de pleno derecho y sin acuerdo especial la competencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos sobre todos los casos relativos a la interpretación o aplicación de la presente Convención. En dicho caso, se aplicarán todas las normas de procedimiento pertinentes contenidas en la Convención Americana sobre Derechos Humanos.

CAPÍTULO VII

DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 37

Firma, ratificación, adhesión y entrada en vigor

La presente Convención está abierta a la firma, ratificación y adhesión por parte de todos los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. Después de que entre en vigor, todos los Estados Miembros de la Organización que no la hayan firmado estarán en posibilidad de adherirse a la Convención.

Esta Convención está sujeta a ratificación por parte de los Estados signatarios de acuerdo con sus respectivos procedimientos constitucionales. Los instrumentos de ratificación

o adhesión se depositarán en la Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos.

La presente Convención entrará en vigor el trigésimo día a partir de la fecha en que se haya depositado el segundo instrumento de ratificación o adhesión en la Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos.

Para cada Estado que ratifique o se adhiera a la presente Convención después de que haya sido depositado el segundo instrumento de ratificación o adhesión, la Convención entrará en vigor el trigésimo día a partir de la fecha en que tal Estado haya depositado el instrumento correspondiente.

Artículo 38

Reservas

Los Estados Parte podrán formular reservas a la Convención en el momento de su firma, ratificación o adhesión, siempre que no sean incompatibles con el objeto y fin de la Convención y versen sobre una o más de sus disposiciones específicas.

Artículo 39

Denuncia

La Convención permanecerá en vigor inde-

finidamente, pero cualquiera de los Estados Parte podrá denunciarla mediante notificación escrita dirigida al Secretario General de la Organización de los Estados Americanos. Transcurrido un año contado a partir de la fecha de depósito del instrumento de denuncia, la Convención cesará en sus efectos para dicho Estado, permaneciendo en vigor para los demás Estados Parte. La denuncia no eximirá al Estado Parte de las obligaciones impuestas por la presente Convención con respecto a toda acción u omisión ocurrida antes de la fecha en que la denuncia haya entrado en vigor.

Artículo 40

Depósito

El instrumento original de la Convención, cuyos textos en español, francés, inglés y portugués son igualmente auténticos, será

depositado en la Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos, la que enviará copia certificada de su texto para su registro y publicación a la Secretaría de las Naciones Unidas, de conformidad con el artículo 102 de la Carta de las Naciones Unidas.

Artículo 41

Enmiendas

Cualquier Estado Parte puede someter a la Conferencia de Estados Parte propuestas de enmiendas a esta Convención.

Las enmiendas entrarán en vigor para los Estados ratificantes de las mismas en la fecha en que dos tercios de los Estados Parte hayan depositado el respectivo instrumento de ratificación. En cuanto al resto de los Estados Parte, entrarán en vigor en la fecha en que depositen sus respectivos instrumentos de ratificación.

GUÍA DE ENTREVISTA/CUESTIONARIO – EXPERIENCIAS DE VIDA DE MUJERES MAYORES

Fecha de envío: 1 de octubre de 2025

Introducción:

Queremos recoger tu historia y tu mirada como mujer que ha contribuido a la transformación de la sociedad panameña. Esta entrevista busca conocer tu recorrido personal, tus aprendizajes, tus luchas y los legados que deseas dejar a las nuevas generaciones.

• I. MIS ORÍGENES

1. ¿Dónde naciste y creciste? ¿Cómo recuerdas ese lugar y esa época?
2. ¿Dónde estudiaste o te formaste? También puedes contar si hubo aprendizajes importantes fuera de la escuela o universidad —por ejemplo, en la familia, en el trabajo o en la comunidad

• II. EL CAMINO HACIA EL COMPROMISO

3. ¿Cómo y cuándo te interesaste por la defensa de los derechos de las mujeres?
 - ¿Qué situaciones o personas influyeron en ti?
 - ¿Qué edad tenías aproximadamente?
4. ¿Hubo algún momento decisivo o alguna experiencia que marcó tu ruta como defensora o promotora de derechos?

• III. LA MOTIVACIÓN Y EL SENTIDO

5. ¿Qué te mueve o te inspira en tu lucha por los derechos de las mujeres y de la sociedad en general?
6. Si tuvieras que resumir tu propósito en una frase, ¿qué es lo que más deseas lograr o dejar como huella?

• **IV. SER MUJER MAYOR HOY**

7. Desde tu experiencia, ¿qué te preocupa hoy sobre la situación de las mujeres en Panamá o en tu comunidad?
8. ¿Qué cambios positivos has visto a lo largo de tu vida en la vida de las mujeres?
9. ¿Qué desafíos sientes que todavía faltan por enfrentar?

• **V. MIRADA AL FUTURO Y LEGADO**

10. Como mujer mayor, ¿qué sueños o metas personales y colectivas tienes aún por cumplir?
11. ¿Qué quisieras dejar a las generaciones más jóvenes?
12. ¿Qué consejo o mensaje te gustaría compartir con las mujeres que hoy inician su propio camino?

• **VI. APORTES Y REFLEXIONES FINALES**

13. ¿Cuáles consideras que son los principales aportes o logros que has obtenido en favor de la sociedad o de las mujeres?
14. ¿Hay alguna historia, proyecto o logro que te gustaría destacar especialmente?
15. ¿Quieres agregar algo más —una anécdota, una enseñanza o un pensamiento que te represente?

• **Opcional (para uso del registro o publicación)**

- Fotografía reciente o de tu época de juventud (si deseas compartirla).
- Años aproximados de tu participación en movimientos, organizaciones o iniciativas de mujeres.

Sobre las autoras

Gladys Miller Ramírez

Trabajadora social, docente, investigadora y feminista panameña, con una trayectoria amplia en la defensa de los derechos de las mujeres y la prevención de la violencia de género. Ha trabajado en la administración pública, la cooperación internacional y organizaciones de la sociedad civil, desarrollando procesos de capacitación, planificación social, formulación de proyectos, investigación y gestión de servicios sociales. Es presidenta del Centro de Estudios y Capacitación Familiar (CEFA) y miembro fundadora de CLADEM Panamá.

Maria del Pilar Leis Arce

Psicóloga clínica y de la salud, psicogerontóloga y psicoterapeuta, especializada en envejecimiento y demencias, con más de diez años de experiencia en atención a personas adultas mayores, familiares y personas cuidadoras. Es consultora, docente, investigadora y facilitadora de procesos formativos en salud mental y vejedes. Fundadora de Longeviarte, espacio dedicado a la psicología clínica, la psicogerontología, la psicoeducación y la incidencia social. Cuenta con formación de posgrado en España y cursa estudios doctorales en Psicogerontología.

Roxana Muñoz

Periodista, editora e investigadora social panameña, especializada en derechos humanos de las mujeres, perspectiva de género y comunicación para el cambio social. Cuenta con más de dos décadas de experiencia en medios de comunicación, proyectos editoriales y consultorías para organizaciones nacionales e internacionales. Ha trabajado en alfabetización mediática, prevención de la violencia, incluida la violencia digital. Es formadora y asesora en proyectos de incidencia, y autora de artículos e investigaciones.

Afiches de actividades

7^º CONFERENCIA ANUAL Y 3^º INTERNACIONAL SOBRE LOS DDHH DE LAS MUJERES MAYORES EN PANAMÁ
Derecho a una vida digna para las mujeres mayores en Panamá

Temas:

- Cuidados
- Vida Digna
- Violencia de Género
- Políticas públicas
- Convenciones
- Pactos

Martes, 17 de septiembre 10:00 a.m. -12:00 m

Universidad de Panamá, Galería Manuel E. Amador

Evento gratuito
Inscripciones: cefapanama22@gmail.com

VIII CONFERENCIA ANUAL DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES MAYORES 2025:
“MUJERES MAYORES, INTERGENERACIONES Y PARTICIPACIÓN POLÍTICA”

Fecha:
Jueves, 25 de septiembre

Lugar:
Universidad de Panamá,
Galería de Manuel E.
Amador

Hora:
10:00 a.m. a 12:30 m.d.

EVENTO GRATUITO

Organizadores Patrocinadores y colaboradores

2025
DIPLOMADO
EN DERECHOS HUMANOS Y MUJERES MAYORES

Modalidad
Virtual
Duración diplomado 100 horas

Para contacto y referencia comunicarse al correo:
cefapanama22@gmail.com

