

La violencia contra las mujeres no termina con la edad

Cuando hablamos de violencia contra las mujeres, con frecuencia pensamos en niñas, adolescentes o mujeres jóvenes. Sin embargo, existe una realidad que pocas veces ocupa un lugar en la conversación pública: la violencia que enfrentan muchas mujeres adultas mayores.

Con el paso de los años, ellas siguen aportando a sus familias, compartiendo su experiencia, cuidando a otras personas y participando activamente en sus comunidades. Aun así, en muchas ocasiones su voz comienza a perder espacio, sus opiniones dejan de ser tomadas en cuenta y sus necesidades pasan a un segundo plano. La edad nunca debería convertirse en un motivo para ser ignoradas, mucho menos para vivir situaciones de violencia.

Esta violencia no siempre deja huellas visibles. Puede manifestarse de formas silenciosas que, con el tiempo, llegan a normalizarse. Ocurre cuando alguien controla el dinero o la pensión de una mujer mayor sin respetar su voluntad; cuando se le presiona para ceder una propiedad o firmar documentos que no comprende plenamente; cuando se le aísla de sus amistades, se le impide participar en las decisiones familiares o se descalifican constantemente sus opiniones. También está presente cuando existen abandono, negligencia o falta de atención a sus necesidades básicas.

Muchas de estas situaciones permanecen ocultas porque ocurren dentro del entorno familiar o son ejercidas por personas cercanas. El miedo a quedarse solas, la dependencia económica, los vínculos afectivos o la creencia de que "así son las cosas" hacen que muchas mujeres guarden silencio. En otros casos, ni siquiera identifican estas conductas como una forma de violencia, porque durante años se han normalizado actitudes que vulneran su autonomía y su dignidad.

A esta realidad se suma otro desafío: la invisibilización. Con frecuencia, la sociedad asocia la vejez con dependencia o fragilidad, dejando de lado las capacidades, conocimientos y experiencia de las mujeres mayores. Esa mirada limita sus oportunidades para participar en la vida comunitaria, acceder a actividades culturales o educativas, incorporarse a espacios de decisión o seguir desarrollando proyectos personales. Envejecer no significa dejar de tener sueños, intereses o el deseo de seguir aprendiendo y contribuyendo.

Reconocer el valor de las mujeres adultas mayores también implica escuchar sus historias, respetar sus decisiones y garantizar que puedan vivir esta etapa con seguridad y autonomía. Significa promover entornos donde sean tratadas con respeto, donde sus opiniones tengan el mismo peso que las de cualquier otra

persona y donde puedan ejercer plenamente su libertad para decidir sobre su patrimonio, su salud, sus relaciones y su forma de vida.

Construir comunidades más solidarias comienza en los espacios cotidianos: en la familia, en el vecindario, en los centros de trabajo y en las instituciones. Implica dejar atrás los estereotipos que reducen a las mujeres mayores únicamente al papel de cuidadoras o personas dependientes y reconocerlas como ciudadanas con experiencia, conocimientos y mucho que aportar.

Una sociedad más igualitaria también se construye cuando las mujeres pueden vivir cada etapa de su vida con respeto, seguridad y oportunidades para participar. Visibilizar la violencia que enfrentan las mujeres adultas mayores es un paso para prevenirla, atenderla y dejar de normalizar conductas que vulneran su dignidad. Porque una comunidad que escucha, acompaña y valora a sus mujeres mayores es una comunidad que avanza con todas y para todas.