

Imparten taller de defensa personal en la secretaría de cultura



La Unidad de Género y Erradicación de la Violencia de la Secretaría de Cultura se ha preocupado por ofrecer al público y al personal de la dependencia talleres de capacitación que invitan a sensibilizarse sobre la importancia de la igualdad de género, para lograr una amable y sana convivencia.

De manera particular y desde el inicio de la administración del Gobernador Alfredo Del Mazo Maza, esta oficina ha procurado hacer visibles dos importantes fechas, el Día Internacional de la Mujer y el Día Internacional para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres y las Niñas, con acciones concretas cuyo objetivo es promover y fomentar la cultura de la no violencia.

En marzo, como parte de una semana de actividades, se impartió el Taller de Defensa Personal, el cual fue un éxito debido a la demanda por aprender técnicas que hagan sentirse seguro.

Es por ello que, previo al inicio de la Jornada Naranja, que tiene planeada la Secretaría de Cultura, se abrió este taller en dos niveles, el primero para quienes llegan por primera vez y el segundo que es la continuidad para las personas que asistieron en marzo.

En esta ocasión, el entrenador Carlos López comentó que, para ambos grupos, el objetivo es que conozcan maniobras básicas de defensa personal, basadas en artes marciales como Muay Tai y Jiu-jitsu, que ayudan a las personas a defenderse cuando se encuentran en situaciones de riesgo.

Durante las sesiones se exponen situaciones específicas en las que mujeres y hombres pueden estar el peligro y con base en ellas se enseña como derribar, zafarse y hasta someter al atacante, siempre en busca de salvaguardar la integridad física.

López indicó que el ser humano debe contar con tres fuerzas específicas: mental, espiritual y física, mediante las cuales las personas se pueden colocar un traje de guerrero y enfrentar el mundo, desde las pequeñas burlas que parecen insignificantes por algún defecto físico hasta las agresiones violentas a las que se puede estar expuesto.

Esta preparación se ofrece en tres sesiones en la Ciudad Deportiva Edomex y para unirse a este taller, que es gratuito, los interesados pueden consultar las redes sociales de la Secretaría de Cultura, en Facebook y Twitter @CulturaEdomex.