

JUSTYNA WYDRZYŃSKA

ENJUICIADA POR DEFENDER EL

ABORTO SIN RIESGOS

Polonia

ESCRIBE
POR LOS
DERECHOS

AMNISTÍA
INTERNACIONAL





ESCRIBE POR LOS DERECHOS

MÁS DE 20 AÑOS ESCRIBIENDO CARTAS

QUE CAMBIAN VIDAS

Cuando un puñado de personas se une para respaldar a alguien, los resultados pueden ser asombrosos.

Hace unos 20 años, un reducido grupo de activistas de Polonia organizó una maratón de envío de cartas durante 24 horas. A lo largo de los siguientes años, la idea se fue expandiendo. Hoy, Escribir por los Derechos es el mayor acontecimiento de derechos humanos del mundo.

Desde las 2.326 cartas enviadas en 2001 hasta los más de 5,3 millones de cartas, tuits, peticiones firmadas y otras acciones emprendidas en 2022, gente de todo el mundo ha usado el poder de sus palabras para unirse en torno a la idea de que la geografía no supone ningún obstáculo para la solidaridad. A lo largo de los años, su acción conjunta ha contribuido a cambiar la vida de más de 100 personas y a liberarlas de la tortura, el hostigamiento o el encarcelamiento injusto.

Una vez más, la campaña de este año está protagonizada por personas de todo el mundo, todas ellas vinculadas por el hecho de que sus derechos humanos se han visto violados. En algunos casos, por parte de los gobiernos; en otros, por parte de la policía o incluso de grandes empresas. En todos ellos, en razón de ser quienes son o simplemente de haber ejercido sus derechos. Si nos unimos, podemos luchar por sus derechos. Escribir por los Derechos les permitirá recibir miles de mensajes personalizados de solidaridad de todo el planeta. Saber que su situación llama la atención pública confirma a estas personas y a sus familias que no han caído en el olvido. Y, al escribir directamente a las autoridades para instarlas a actuar inmediatamente y remediar las injusticias, podemos crear un mundo más justo e igualitario.

Además de las acciones de envío de cartas, Amnistía Internacional habla con quienes tienen en su mano el poder de cambiar la situación de esas personas, como por ejemplo los políticos y políticas de los respectivos países. Escribir por los Derechos también da visibilidad a esas injusticias a través de actos públicos y consigue atraer la atención internacional en las redes sociales.

Las personas y los grupos protagonistas de la campaña en años anteriores cuentan que todas esas acciones marcan un antes y un después, y a menudo señalan la fuerza que les confiere saber que hay tanta gente que se preocupa por ellos.

No es infrecuente que se produzca un cambio notable en el trato que las autoridades del país dispensan a esas personas, así como a otras personas y grupos en situaciones similares. Puede suceder que se retiren los cargos y las personas queden en libertad, que se las trate con más humanidad, y que se aprueben leyes o normas que corrijan la injusticia en cuestión.

“Desde el fondo de mi corazón, esta campaña me ha mantenido con vida; es lo que ha impedido que me maten, porque saben que ustedes están ahí.”

Jani Silva,
defensora ambiental, 2021

ANTES DE EMPEZAR

Esta **actividad de educación en derechos humanos** se puede llevar a cabo en diferentes contextos, como pueden ser un aula, un grupo comunitario, una familia o un grupo de activistas, y puede realizarse tanto dentro como fuera de internet. Puesto que eres quien facilita la actividad, puedes adaptarla como mejor consideres al contexto y al grupo con el que vas a trabajar. Por ejemplo, te recomendamos que tomes en cuenta los conocimientos que ya tiene el grupo sobre las cuestiones planteadas, el número de personas involucradas y la mejor forma de organizar la actividad para fomentar la participación activa, el lugar donde se va a desarrollar la actividad, si va a ser presencial o en línea, y cualquier tipo de limitación existente. Cuando las personas que participan quieren emprender acciones sobre un caso, comenta con ellas si es seguro hacerlo.

Todas las actividades se basan en **métodos de aprendizaje participativo**, que no se limitan a presentar información a las personas participantes, sino que hacen que éstas investiguen, debatan, analicen y cuestionen las cuestiones relacionadas con los casos. Esta metodología permite a quienes participan:

DESARROLLAR competencias y habilidades clave

FORMARSE sus propias opiniones, hacer preguntas y comprender mejor las cuestiones que se exponen

TOMAR EL CONTROL de su aprendizaje y orientar los debates en función de sus intereses, capacidades y preocupaciones

CONTAR CON EL ESPACIO que necesitan para implicarse emocionalmente y desarrollar sus propias actitudes



Evento de envío de cartas en Amberes (Bélgica) para la campaña Escribir por los Derechos 2022.

Conoce a las personas por las que luchamos: [amnesty.org/writeforrights](https://www.amnesty.org/writeforrights)

Contacta con el equipo de Amnistía en tu país: www.amnesty.org/es/countries/

Expresa tu apoyo a @Amnistía en Twitter / X con la etiqueta #W4R23

Si los métodos de aprendizaje participativo no te son familiares, consulta el **Manual de Facilitación** de Amnistía Internacional antes de empezar: [amnesty.org/es/documents/ACT35/020/2011/es/](https://www.amnesty.org/es/documents/ACT35/020/2011/es/)

Amnistía Internacional ofrece cursos online de educación en derechos humanos, entre ellos un curso breve sobre defensores y defensoras de los derechos humanos en el que se explica la campaña **Escribe por los Derechos**: academy.amnesty.org/learn

TUS PALABRAS SON PODEROSAS

ACTIVISTAS ABSUELTAS

Tras encabezar una protesta contra el gobierno en mayo de 2020, Cecillia Chimbiri, Joana Mamombe y Netsai Marova fueron detenidas, llevadas a una comisaría policial, obligadas a subir a un vehículo sin distintivo y conducidas fuera de la ciudad de Harare, en Zimbabwe. Posteriormente las golpearon, las torturaron y las dejaron al lado de la carretera. Estando hospitalizadas, estas mujeres fueron acusadas de delitos relacionados con la protesta, y luego fueron acusadas también de difundir mentiras y entorpecer la administración de justicia por hablar sobre su terrible experiencia. Netsai huyó de Zimbabwe tras la agresión. Después de protagonizar la campaña Escribe por los Derechos 2022, en la que se emprendieron más de medio millón de acciones en favor de ellas, Cecillia y Joana fueron absueltas por el Tribunal Superior el 4 de julio de 2023.



© Amnesty International/Vongai Chikwanda/ Muvemah/ Moodley



SE LIBRÓ DE LA PENA DE MUERTE

Magai Matiop Ngong, de Sudán del Sur, estudiaba secundaria cuando el 14 de noviembre de 2017 lo condenaron a muerte por asesinato. El joven contó que le había dicho al juez que la muerte había sido un accidente y que entonces él sólo tenía 15 años. Aun así, fue juzgado por asesinato punible con la muerte y no tuvo acceso a un abogado. Como parte de Escribe por los Derechos 2019 se emprendieron más de 700.000 acciones en favor de Magai. En marzo de 2022, el Tribunal Supremo determinó que, al ser un niño en el momento de cometerse el delito, debía ser puesto en libertad. Ahora Magai está a salvo fuera de su país, y más decidido que nunca a ayudar a personas como él.

QUEDÓ EN LIBERTAD UN DEFENSOR DE LOS DERECHOS HUMANOS

Bernardo Caal Xol, maestro y padre, trabajó incansablemente para defender a las comunidades afectadas por proyectos hidroeléctricos en el río Cahabón, en el norte de Guatemala. En noviembre de 2018 fue condenado a más de siete años de prisión por cargos falsos presentados con el propósito de impedir su trabajo de derechos humanos. Durante Escribe por los Derechos 2021 se emprendieron más de medio millón de acciones a favor de Bernardo, que fue excarcelado en marzo de 2022.



© Simone Dalmaso

SOBRE LOS DERECHOS HUMANOS

Los derechos humanos son las libertades y las garantías básicas propias de todas y cada una de las personas. Están basados en los principios de dignidad, igualdad y respeto mutuo, con independencia de la edad, la nacionalidad, el género, la raza, las creencias y las orientaciones personales.

Tus derechos tienen que ver con recibir un trato justo y tratar justamente a las demás personas, y con tener la capacidad de tomar decisiones sobre tu propia vida. Estos derechos humanos son universales: son propios de todos y todas, de todas las personas del mundo. Son inalienables: no pueden quitárnoslos. Y son indivisibles e interdependientes: todos tienen la misma importancia y están interrelacionados.

Desde las atrocidades cometidas en la Segunda Guerra Mundial, los instrumentos internacionales de derechos humanos, empezando por la Declaración Universal de Derechos Humanos, proporcionan un marco sólido de legislación nacional, regional e internacional dirigida a mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Los derechos humanos pueden considerarse leyes para los gobiernos, pues crean para éstos y el funcionamiento la obligación de respetar, proteger y hacer efectivos los derechos de las personas que están bajo su jurisdicción y también de quienes están fuera de ella.

Los derechos humanos no son artículos de lujo para disfrutarlos sólo cuando las circunstancias lo permitan.



© Amnistía Internacional Togo

Presentación de Escribe por los Derechos 2022 en Lomé (Togo).



© UN Photo

LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS (DUDH)

La DUDH fue redactada por la entonces recién creada Organización de las Naciones Unidas en los años inmediatamente posteriores a la Segunda Guerra Mundial. Desde que se adoptó el 10 de diciembre de 1948, constituye la columna vertebral del sistema internacional de derechos humanos. Todos los países del mundo han acordado regirse por los principios generales que se expresan en los 30 artículos de la Declaración.

La DUDH es, como su nombre indica, una declaración. Es una declaración de intenciones por la que todos los gobiernos del mundo se comprometen a respetar ciertas normas en el trato dispensado a cada ser humano. Los derechos humanos son ya parte del derecho internacional: desde la adopción de la DUDH, se han redactado numerosas leyes y acuerdos basados en sus principios. Estas leyes y acuerdos sirven precisamente de base para que organizaciones como Amnistía Internacional pidan a los gobiernos que eviten los tipos de comportamiento o de trato que han infligido a las personas mencionadas en los casos de Escribe por los Derechos.



DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS

 <p>DERECHOS Y LIBERTADES CIVILES El derecho a la vida, el derecho a no ser sometido/a a tortura ni a esclavitud y el derecho a no sufrir discriminación</p>	<p>Artículo 1 La libertad y la igualdad en dignidad y derechos</p> <p>Artículo 2 El derecho a no sufrir discriminación</p> <p>Artículo 3 El derecho a la vida y a la libertad y seguridad de la persona</p> <p>Artículo 4 El derecho a no sufrir esclavitud</p> <p>Artículo 5 El derecho a no sufrir tortura</p>
 <p>DERECHOS JURÍDICOS El derecho a la presunción de inocencia, el derecho a un juicio con garantías, y el derecho a no ser sometido/a a detención o reclusión arbitrarias</p>	<p>Artículo 6 El derecho de todas las personas a estar protegidas por la ley</p> <p>Artículo 7 El derecho de todas las personas a ser iguales ante la ley</p> <p>Artículo 8 El derecho a un recurso cuando se han violado derechos</p> <p>Artículo 9 El derecho a no sufrir detención, prisión ni exilio injustamente</p> <p>Artículo 10 El derecho a un juicio justo</p> <p>Artículo 11 El derecho a la presunción de inocencia hasta que se demuestre la culpabilidad</p> <p>Artículo 14 El derecho a ir a otro país y pedir protección</p>
 <p>DERECHOS SOCIALES Los derechos a la educación, a fundar y mantener una familia, al ocio y a la salud</p>	<p>Artículo 12 El derecho a que se respeten la intimidad, el domicilio y la vida familiar</p> <p>Artículo 13 La libertad de vivir y viajar sin trabas dentro de las fronteras del Estado</p> <p>Artículo 16 El derecho a casarse y a fundar una familia</p> <p>Artículo 24 El derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre</p> <p>Artículo 26 El derecho a la educación, que incluye la educación primaria gratuita</p>
 <p>DERECHOS ECONÓMICOS Los derechos a la propiedad, al trabajo, a la vivienda, a una pensión y a un nivel de vida adecuado</p>	<p>Artículo 15 El derecho a la nacionalidad</p> <p>Artículo 17 El derecho a tener propiedades y bienes</p> <p>Artículo 22 El derecho a la seguridad social</p> <p>Artículo 23 El derecho a trabajar por un salario digno y a pertenecer a un sindicato</p> <p>Artículo 25 El derecho a un nivel de vida adecuado que asegure la salud y el bienestar</p>
 <p>DERECHOS POLÍTICOS El derecho a participar en el gobierno del país, el derecho a votar, y el derecho de reunión pacífica y a la libertad de expresión, de creencias y de religión</p>	<p>Artículo 18 La libertad de creencias (incluidas las creencias religiosas)</p> <p>Artículo 19 La libertad de expresión y el derecho a difundir información</p> <p>Artículo 20 La libertad para asociarse y reunirse con otras personas de forma pacífica</p> <p>Artículo 21 El derecho a participar en el gobierno de tu país</p>
 <p>DERECHOS CULTURALES, DERECHOS SOLIDARIOS El derecho a participar en la vida cultural de la comunidad</p>	<p>Artículo 27 El derecho a ser partícipe de la vida cultural de tu comunidad</p> <p>Artículo 28 El derecho a un orden internacional en el que se respeten plenamente todos estos derechos</p> <p>Artículo 29 La obligación de respetar los derechos de las demás personas</p> <p>Artículo 30 El derecho a que no te quiten ninguno de estos derechos</p>



ACTIVIDAD

ABORTO Y DERECHOS HUMANOS

CONCEPTOS CLAVE

- Defensoras de los derechos humanos
- Derechos sexuales y reproductivos
- El derecho a la salud
- Acceso al aborto sin riesgos

SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Las personas participantes se informarán sobre las dificultades a las que se enfrentan las defensoras de los derechos humanos (WHRD, por sus siglas en inglés), el derecho a la salud y la importancia del acceso a servicios de aborto sin riesgo, a través del caso real de Justyna Wydrzyńska, que ha sido declarada culpable de ayudar a otra mujer a acceder a las píldoras abortivas. En la actividad se anima a las personas participantes a escribir una carta para pedir al fiscal general polaco la anulación del injusto fallo condenatorio de Justyna, y para mostrar su solidaridad con ella.

EDAD: 14+

TIEMPO NECESARIO

90 minutos. Se recomienda dedicar algo más de tiempo al apartado **Cómo actuar**.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Las personas participantes:

- comprenderán** la importancia del acceso a los servicios de aborto sin riesgo y las consecuencias de la negativa a proporcionarlos;
- analizarán** las dificultades a las que se enfrentan las mujeres que solicitan servicios de salud sexual y reproductiva;
- comprenderán** las dificultades a las que se enfrentan las defensoras de los derechos humanos;
- sabrán** en qué consiste la campaña *Escribe por los Derechos de Amnistía Internacional*, y
- escribirán** cartas para apoyar a Justyna Wydrzyńska y solidarizarse con ella.

MATERIALES

- Documento: Fichas** (pág. 12)
- Documento: La relación entre el aborto y los derechos humanos** (pág. 13)
- Documento: La historia de Justyna** (pág. 15)
- Información general** (pág. 14)
- Papel, bolígrafos y sobres** (si van a enviar cartas)
- Opcional: Vídeo de Justyna Wydrzyńska disponible en [amnesty.org/w4r-videos](https://www.amnesty.org/w4r-videos)
- Opcional: Cartas modelo disponibles en <https://www.amnesty.org/es/get-involved/write-for-rights/>

PREPARACIÓN

- Haz copias de los documentos para cada participante.
- Lee la información general (pág. 14), el documento sobre la relación entre el aborto y los derechos humanos (pág. 13) y la historia de Justyna (pág. 15).

MÁS INFORMACIÓN

- Más información sobre los derechos de las mujeres: [amnesty.org/es/what-we-do/discrimination/womens-rights/](https://www.amnesty.org/es/what-we-do/discrimination/womens-rights/)
- Más información sobre el acceso al aborto sin riesgos y los derechos humanos: <https://www.amnesty.org/es/what-we-do/sexual-and-reproductive-rights/abortion-facts/>
- Curso de 20 minutos sobre *Escribe por los Derechos*: academy.amnesty.org/learn/course/external/view/elearning/192/Gu%C3%ADAbrevesobreEscribeporlosDerechos

PRECAUCIONES

En esta actividad se hace referencia al aborto y los derechos de las mujeres, que pueden ser cuestionados en algunas comunidades, religiones o creencias personales. Es fundamental abordar esta actividad con sensibilidad y respeto hacia los diferentes puntos de vista y experiencias. Como parte de tu labor facilitadora, crea un entorno inclusivo y seguro en el que todas las personas participantes se sientan cómodas hablando de sus pensamientos y sentimientos. Antes de la actividad, infórmalas de los temas que van a debatirse y ofréceles la posibilidad de retirarse si se sienten incómodas en cualquier momento. El objetivo es promover la comprensión y la empatía, así que conviene utilizar siempre un lenguaje respetuoso y sin juicio de valor, y propiciar que las personas participantes hagan lo mismo. Debes prepararte para ofrecer apoyo o recursos a quienes puedan verse afectadas de forma personal por estos debates.

ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD

El tema del aborto puede provocar emociones intensas. Familiarízate a fondo con el contenido y anticipa a las partes que podrían ser delicadas, y podrás dirigir los debates con empatía y comprensión. Haz comprobaciones a menudo durante la actividad para calibrar el nivel de comodidad de las personas participantes, sirviéndote para ello de señales no verbales, conversaciones particulares o pausas breves de reflexión. Durante la actividad y después de ella, permite que las personas participantes expresen sus sentimientos y pensamientos sobre la actividad y los temas debatidos; esto puede ayudarlas a gestionar las intensas emociones que pueden haber sentido.

La actividad está concebida de manera que pueda realizarse en su totalidad en aproximadamente 90 minutos. Te recomendamos encarecidamente que sigas todos los pasos, ya que cada parte se basa en la anterior y así se favorece la comprensión integral del tema. Si realizas esta actividad en el aula, puede que necesites dedicar dos sesiones para tratar todas sus partes.



20 MINUTOS

1. CÍRCULO DE REFLEXIÓN: ¿LES HA OCURRIDO?

Pide a las personas participantes que formen un círculo, sentadas o de pie. Explica que vas a leer en voz alta algunas afirmaciones y pídeles que reflexionen sobre si se ven reflejadas en ellas o no. Vas a leerlas una a una; si alguna persona se ve reflejada debe manifestarlo, por ejemplo, alzando las manos, tamborileando en las piernas o aplaudiendo dos veces. Explica que es un ejercicio para que se expresen, no para que se expliquen. No se les va a pedir que hablen ni expliquen por qué o cómo se ven reflejadas.

Afirmaciones:

- Me han criticado o amenazado por algo en lo que creo.
- Me he sentido asustado/a por algo que he dicho o hecho y que otras personas no aprobaban.
- Me han defraudado unas normas o leyes que considero injustas.
- Me he sentido inseguro/a cuando he tenido que decidir algo importante sobre mi futuro.
- He sentido como si no pudiera tomar decisiones sobre mi propio cuerpo.
- He tenido que tomar una decisión sobre lo que más conviene a mi salud o mi cuerpo.
- Me he sentido feliz cuando he podido resolver un problema por mi cuenta.
- Me he sentido orgulloso/a de mí mismo/a de encontrar una manera de mejorar las cosas cuando me encontraba en una situación dura.
- Me he sentido orgulloso/a una vez que me escuché a mí mismo/a e hice una elección positiva para mí y para mi vida.
- He sentido la alegría y satisfacción de apoyar a alguien en momentos difíciles.
- He sentido la alegría y satisfacción de recibir el apoyo de alguien cuando creía que tenía que superar por mi cuenta una situación difícil.

Comenta el ejercicio recabando respuestas a estas preguntas:

- **Si no les incomoda, ¿podrían compartir algunas reflexiones sobre cómo se han sentido con este ejercicio?**
- **¿Por qué es importante que busquemos apoyo y contacto con otras personas cuando afrontamos situaciones difíciles?**
- **¿Les ha llegado alguna vez ayuda de donde no la esperaban? ¿Cómo se sintieron?**

Encuentra algunos puntos de coincidencia y finaliza el comentario del ejercicio con un detalle de empatía, por ejemplo diciendo que, ante las dificultades, sentirse asustado/a o incomprendido/a o batallando de alguna forma es algo muy humano. Explica que la empatía con estas emociones y experiencias es lo que nos permite encontrar comprensión, apoyo y contacto mutuo, y nos ayuda a crecer y desarrollarnos.

Haz hincapié en que algunas de las afirmaciones se referían a la capacidad de tomar decisiones sobre nuestro propio futuro, y con respecto a nuestro propio cuerpo y nuestra salud. A continuación, pregunta a las personas participantes:

- **¿Por qué es importante que podamos tomar nuestras propias decisiones sobre nuestro cuerpo y nuestra salud?**
- **¿Qué sucede si otras personas las toman por nosotros/as?**

Si te preocupa que algunas personas participantes puedan sentirse incómodas o expuestas, puedes pedirles a todas que cierren los ojos y utilicen sonidos tales como tamborilear o aplaudir. También puedes plantear un ejercicio en silencio, basado en la reflexión personal, sin ningún tipo de expresión; sin embargo, al expresarse, las personas participantes tienen la posibilidad de comprobar u oír que hay otras que se enfrentan a dificultades y situaciones similares, y que no están solas.

2. EL ABORTO COMO CUESTIÓN DE DERECHOS HUMANOS

Haz copias y recorta las **Tarjetas** (pág. 12) o escribe las tuyas propias en distintos pedazos de papel.

Empieza reconociendo que, en lo que se refiere a tomar decisiones sobre nuestro cuerpo, nuestra salud y nuestro futuro, el tema del aborto suele ser complejo y saca a relucir sentimientos encontrados y las diversas opiniones presentes en la sociedad.

Explica que van a jugar a asociar palabras y que tú vas a repartir unas tarjetas en las que aparecen escritos distintos temas. Cuando reciban la tarjeta, las personas participantes deben decir la primera palabra, idea o sentimiento que se les ocurra al pensar en ese tema.

Establece las normas básicas, que son:

- No hay respuestas correctas o incorrectas, y nadie debe sentirse presionado/a a explicar su respuesta.
- Está bien dejar pasar una tarjeta si alguien no asocia ninguna palabra con el tema de forma inmediata o no se siente cómodo/a hablando en ese momento.

Empieza esta actividad escogiendo tú la primera tarjeta para hacer una demostración.

Por ejemplo, si escoges la tarjeta que en la que pone "Elección", podrías decir: "Libertad". Pasa la tarjeta a la persona que tengas a tu lado en el círculo, que debe decir la palabra que asocia y luego pasar la tarjeta a la siguiente persona, etc. Prosigue hasta que no queden tarjetas y todo el mundo haya tenido la posibilidad de asociar palabras con cada tema.

Cundo todas las tarjetas hayan terminado de circular, abre un breve debate sobre las coincidencias o las ideas sorprendentes que hayan surgido:

- **¿Los/as ha sorprendido este ejercicio en algún sentido? ¿Por qué?**
- **¿Han aparecido temas o sentimientos comunes en las palabras que hemos asociado?**
- **¿Qué relación existe entre estos temas y las palabras que hemos asociado por un lado, y los derechos humanos y el debate social general sobre el aborto por el otro?**

Para cerrar el debate, recuerda al grupo que la finalidad de esta actividad no era llegar a un consenso ni cambiar la opinión de nadie sobre el aborto; el objetivo era promover la comprensión y el respeto de los distintos puntos de vistas, y hacer hincapié en la complejidad de esta cuestión en relación con la sociedad y con los derechos humanos.

Reconoce el hecho de que se necesita valor para compartir los pensamientos y sentimientos personales sobre un tema tan delicado. Agradece al grupo su apertura y disposición para participar en la actividad. Anima a las personas participantes a que sigan reflexionando sobre los temas y las asociaciones de palabras que se les ocurrieron durante la actividad, y la relación que éstas guardan con sus propias opiniones sobre el aborto y los derechos humanos.

Por último, recuerda al grupo que los debates sobre temas delicados como el aborto deben tratarse siempre con empatía, respeto y el compromiso de entender distintos puntos de vista, incluso si difieren del nuestro.

Activistas y defensoras de los derechos humanos de la ONG polaca Abortion Dream Team. De izquierda a derecha: Natalia Broniarczyk, Justyna Wydryńska, Kinga Jelinska y Karolina Więckiewicz.





3. DEFENDER EL ABORTO SIN RIESGOS: LA HISTORIA DE JUSTYNA

Explica que van a examinar el caso real de una mujer que fue declarada culpable de ayudar a otra mujer a acceder a las píldoras abortivas. Lee el texto siguiente en voz alta:

“Justyna Wydrzyńska es una defensora de los derechos humanos y doula polaca. Forma parte de un grupo que se identifica ‘como colectivo de activistas’ que hace campaña contra el estigma del aborto en Polonia y ofrece formación y asesoramiento sin juicio de valor sobre el acceso al aborto sin riesgos. En marzo de 2023, Justyna Wydrzyńska fue condenada a ocho meses de servicios a la comunidad por ayudar a una mujer embarazada a acceder a las píldoras abortivas. El equipo de defensa de Justyna ha recurrido la declaración de culpabilidad y la apelación está ahora pendiente de resolución. Ania (nombre ficticio) —la mujer que buscó la ayuda de Justyna— es sobreviviente de violencia de género en el ámbito familiar. Justyna se enteró de la situación de Ania a través de su red y decidió ayudarla porque ella misma había mantenido una relación de malos tratos en el pasado y podía comprender sus temores. Justyna envió a Ania sus propias píldoras abortivas por correo postal, pero el esposo de Ania interceptó el paquete e informó de ese acto a la policía. Ania no llegó a tomar las pastillas y, en lugar de ello, recurrió a un peligroso aborto en condiciones de riesgo para interrumpir su embarazo”.

Doula: persona que acompaña a otras durante su embarazo y presta apoyo logístico, físico, informativo y emocional sin juicio de valor durante las distintas etapas de la gestación, incluido el parto o el posible aborto o interrupción del embarazo.

Reparte copias de **la historia de Justyna** (pág. 15) y el documento **La relación entre el aborto y los derechos humanos** (pág. 13), y deja unos minutos para que las personas participantes lean la información. Luego, reúnelas y dirige un debate mediante algunas de las preguntas siguientes. Puedes usar la **información general** (pág. 14) para orientar la conversación.

- ¿Pueden mencionar algunos de los obstáculos que encontró Ania para acceder al aborto sin riesgos en el marco de los servicios de salud sexual y reproductiva en general? ¿Cómo afectaron esos obstáculos a sus opciones y a su salud?
- El trabajo de Justyna sirve de apoyo al derecho a la salud y el derecho a la autonomía corporal. ¿Qué significan para ustedes estos derechos?
- ¿Por qué es importante el trabajo de Justyna?
- ¿Pueden imaginarse ayudando a personas como Ania o Justyna, teniendo en cuenta la difícil situación en la que se encuentran ellas? ¿Qué necesitarían ustedes para poder ayudarlas? O, por el contrario, ¿qué les impediría hacerlo?
- ¿En qué sentido consideran que la historia de Justyna ejemplifica las dificultades a las que se enfrentan las mujeres que defienden los derechos humanos, y específicamente los derechos de las mujeres?
- ¿Pueden mencionar algunas formas en que, de forma individual o como comunidad, podemos apoyar a quienes, como Justyna, defienden los derechos humanos?

4. CÓMO ACTUAR

Explica en qué consiste la campaña Escribe por los Derechos de Amnistía Internacional. Explica también que la organización anima a la gente a reclamar justicia para Justyna Wydrzyńska. Puedes poner ejemplos de la campaña del año pasado (pág. 3) que demuestran todo lo que se puede lograr enviando cartas y emprendiendo otras acciones, o mostrar este vídeo (un minuto) de Moses Akatugba, que se libró de la pena de muerte gracias a las acciones que emprendió la gente durante Escribe por los Derechos 2014: youtu.be/8cU6EPY5r_c (disponible sólo en inglés).

Si no queda tiempo para que las personas participantes actúen en ese momento, anímalas a organizar la manera de hacerlo después, o divide las acciones entre los grupos. Anímalas asimismo a que sean creativas.



Muestra a las personas participantes el vídeo de Justyna disponible en www.amnesty.org/w4r-videos (en inglés).



ESCRIBE UNA CARTA

Anima a las personas participantes a escribir a las autoridades polacas usando los datos de contacto que figuran a la derecha. Pídeles que, en la carta:

- cuenten a las autoridades algo sobre sí mismas que haga que esa carta sea personal;
- expliquen qué es lo que les escandaliza del caso de Justyna Wydrzyńska;
- expliquen por qué les parece que nadie debería ser castigado/a por apoyar a una mujer que pedía ayuda para poder abortar sin riesgos, y
- pidan que **se adopten todas las medidas necesarias para garantizar la anulación del injusto fallo condenatorio de Justyna Wydrzyńska, y que no se presenten nuevos cargos contra ella por llevar a cabo su labor legítima de defensa de los derechos humanos.**

Fiscal general / Prosecutor General

National Prosecutor's Office
ul. Postępu 3
02-676 Warsaw
Polonia

Tratamiento: Señor Fiscal General

Correo-e: biuro.podawcze.pk@prokuratura.gov.pl

Twitter / X: [@PK_GOV_PL](https://twitter.com/PK_GOV_PL)

Etiquetas: #IAmJustyna; #W4R23

MUESTRA SOLIDARIDAD

Hagan saber a Justyna que están a su lado. Envíele un mensaje de solidaridad y esperanza. ¡Usen la creatividad! Publíquelo en sus redes sociales con las etiquetas #IAmJustyna y #W4R23. Después, envíen el mensaje a la dirección que figura a la derecha.

Algunos consejos:

- Les recomendamos que se centren en la importancia de ayudar y apoyar a otras personas, o que expliquen por qué el acceso al aborto les parece importante desde un punto de vista personal.
- Pueden dibujar píldoras abortivas, para destacar el hecho de que son un método seguro. El verde es el color universal de la lucha por el derecho al aborto sin riesgos.

Les rogamos que no utilicen imágenes de perchas; aunque en algunos países son un símbolo del aborto inseguro, en Polonia no se utiliza este método para abortar y, por tanto, puede ser estigmatizante.

Justyna habla polaco e inglés. Este es un mensaje de ejemplo que se puede incluir:

Wspieram Ciebie, Justyna. Dziękuję Ci za Twoją pracę. (en polaco)

Te apoyo, Justyna. Gracias por tu trabajo. (en español)

Justyna Wydrzyńska

c/o Amnesty International Polska
Sapieżyńska 10A
00-215 Warsaw
Polonia

Correo-e: dla.justyny@amnesty.org.pl



El personal de Amnistía Internacional muestra su solidaridad con Justyna Wydrzyńska.



DOCUMENTO

TARJETAS

ABORTO

IGUALDAD

**ACCESO A LA ATENCIÓN
MÉDICA**

DERECHOS REPRODUCTIVOS

DECISIÓN

MI CUERPO, MIS DERECHOS

CONTROL

DERECHOS DE LAS MUJERES

DOCUMENTO

LA RELACIÓN ENTRE EL ABORTO Y LOS DERECHOS HUMANOS

Todas las personas tenemos derechos humanos. Entre ellos están los relativos a gozar del más alto nivel posible de salud física y mental, a recibir educación, a expresarnos con libertad, a votar, a ganar un salario justo y recibir el mismo pago por el mismo trabajo, y a no sufrir violencia ni discriminación.

Sin embargo, en todo el mundo, muchas personas siguen sufriendo discriminación, por ejemplo debido a su sexo, género, orientación sexual o identidad de género. La desigualdad de género es la causa de muchos problemas que —como la violencia en el ámbito familiar y la violencia sexual, salarios más bajos, la falta de acceso a la educación y una asistencia sanitaria inadecuada— afectan de forma desproporcionada a las mujeres, las niñas y las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersexuales (LGTBI) y de género diverso.

Todas las personas deben poder decidir sobre su propio cuerpo, puesto que todos y todas tenemos el derecho a la autonomía corporal y derechos sexuales y reproductivos. Esto significa que las personas tienen derecho a acceder a información, bienes y servicios en materia de salud sexual y reproductiva —como los métodos anticonceptivos modernos y el aborto sin riesgos— que estén disponibles y sean asequibles, aceptables y de calidad. Además, tienen derecho a decidir si quieren mantener relaciones íntimas o contraer matrimonio, y en qué momento y con quién; y si quieren tener o no descendencia, en qué número, en qué momento y con quién.

En esencia, la cuestión del aborto trata de la capacidad que las personas tienen de tomar decisiones sobre su propio cuerpo, su propia salud y su propio futuro. Cuando tienen la libertad de decidir si continúan o no con un embarazo, pueden controlar su salud, planificar su vida y vivir con dignidad de mejor manera.

Examina la relación que estos derechos humanos guardan con el aborto:

Derecho a la salud y a la vida: Si el aborto está restringido o totalmente prohibido, es posible que las personas recurran a métodos inseguros que pueden provocar complicaciones graves de salud o incluso la muerte. Por tanto, garantizar el acceso a servicios de aborto sin riesgos es fundamental para el derecho a la salud y a la vida.

Derecho a vivir con dignidad: La capacidad de tomar decisiones sobre nuestro propio cuerpo, incluida la decisión de abortar, es un aspecto fundamental de una vida digna. La continuación forzada del embarazo puede tener importantes consecuencias físicas, emocionales y socioeconómicas, lo que podría menoscabar el derecho a la dignidad.

Derecho a la autonomía y a la intimidad: Este derecho trata sobre tener el control de nuestra propia vida y nuestro propio cuerpo, y tomar decisiones sin injerencias externas. En el marco del aborto, esto significa tener la libertad de decidir si continuar o no con el embarazo, sin injerencias indebidas ni coerción.

Derecho a la libertad y la seguridad de la persona: En algunos países se criminaliza el aborto y se castiga y encarcela a quien aborta o facilita el acceso al aborto, lo que atenta contra el derecho a la libertad.

Derecho a la igualdad y a no sufrir discriminación, y a la igualdad de protección legal: Este derecho significa que todas las personas deben ser tratadas sin discriminación y recibir igual protección ante la ley, con independencia de sus características o circunstancias personales. Una legislación sobre el aborto restrictiva afecta desproporcionadamente a las mujeres, niñas y otras personas que pueden quedarse embarazadas de determinados grupos —como quienes viven en situación de pobreza, son jóvenes o provienen de comunidades marginadas—, lo que supone una violación de este derecho.

Derecho a no sufrir tortura ni otros malos tratos: En determinados casos, la negación o el retraso de los servicios de aborto sin riesgos y de atención posaborto constituye trato cruel, inhumano o degradante y puede equivaler a tortura. Es, además, una forma de violencia de género.

INFORMACIÓN GENERAL

ABORTO Y DERECHOS HUMANOS

Las leyes punitivas, como las penales, y las políticas que restringen o deniegan el acceso al aborto suelen forzar a mujeres, niñas y otras personas que pueden quedarse embarazadas a tratar de abortar de forma clandestina y/o insegura o a continuar con embarazos que pueden perjudicar su salud física o mental. Las mujeres, las niñas y las personas que pueden quedarse embarazadas tienen derecho a la autonomía personal y corporal, a la libertad y la seguridad de la persona, y a la dignidad y la igualdad y no discriminación, entre otros; y la falta de acceso al aborto pone todos estos derechos en peligro. La penalización de los servicios de aborto también puede dar lugar a violaciones de derechos humanos, porque obliga a las personas embarazadas a recurrir a abortos inseguros, que en algunos casos ocasionan muertes y lesiones evitables.

Las defensoras de los derechos humanos como Justyna son mujeres que participan en la defensa de cualquier derecho humano, y personas de cualquier género que defienden los derechos de las mujeres y los derechos relacionados con la igualdad de género, incluidos los derechos sexuales y reproductivos. Por ser quienes son y por lo que defienden, se las estigmatiza y ataca sistemáticamente en un mundo dominado por los convencionalismos patriarcales en el que las desigualdades económicas sociales y de género y la discriminación interseccional y de género están profundamente arraigadas.

En todo el mundo, las defensoras de los derechos humanos denuncian injusticias, abusos y violaciones de derechos humanos, y actos de discriminación, a menudo porque los han sufrido en primera persona. Su trabajo es fundamental para el progreso humano: luchan por los derechos humanos y contra el patriarcado y el racismo, al tiempo que ejercen presión para que se lleven a cabo reformas pioneras en muchísimos frentes. Las acciones de quienes defienden los derechos de las mujeres, por su propia naturaleza, cuestionan las estructuras de poder patriarcales, las normas sociales perniciosas y los roles de género estereotipados. Los gobiernos deben cumplir con su compromiso de garantizar que estas personas activistas pueden actuar con libertad y seguridad.

Por último, cabe señalar que el derecho y las normas internacionales de derechos humanos dicen claramente que los derechos humanos se aplican después del nacimiento, no antes. En algunos países se han adoptado y aplicado leyes y políticas que intentan conceder la protección de los derechos humanos a fetos, embriones, cigotos y gametos en detrimento de los derechos humanos de las mujeres, las niñas y todas las personas que pueden quedarse embarazadas. Quienes se oponen al aborto y defienden su criminalización suelen aducir también que el aborto es incompatible con el “derecho a la vida” del feto. Sin embargo, este argumento es falso. Las disposiciones de los tratados internacionales y regionales de derechos humanos que protegen el derecho a la vida, y los organismos oficiales que interpretan los artículos que protegen la vida y otras garantías de derechos humanos, no hacen extensivas esas medidas de protección al periodo previo al nacimiento. Ningún órgano internacional de derechos humanos ha reconocido jamás al feto como sujeto de protección en virtud del derecho a la vida contemplado en el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, la Convención sobre los Derechos del Niño u otros tratados internacionales de derechos humanos. Además, ningún órgano internacional o regional de derechos humanos ha declarado nunca que el aborto sea incompatible con los derechos humanos, incluido el derecho a la vida.

Amnistía Internacional se refiere a las mujeres y las niñas, a las personas que pueden quedarse embarazadas y a las personas embarazadas. Este marco reconoce que, aunque la mayoría de las experiencias personales con el aborto están relacionadas con mujeres y niñas cisgénero (es decir, mujeres y niñas cuyo sentido de la identidad personal y de género se corresponde con el sexo que se les asignó al nacer), las personas intersexuales, los hombres y niños transgénero y personas con otras identidades de género pueden tener capacidad reproductiva para quedarse embarazadas y, por consiguiente, podrían necesitar un aborto y someterse a él.



LA HISTORIA DE JUSTYNA

Polonia

ESCRIBE
POR LOS
DERECHOS

AMNISTÍA
INTERNACIONAL



A Justyna Wydrzyńska, la experiencia de abortar —sin apoyo alguno ni acceso a información fiable— le dio la fuerza y la motivación necesarias para ayudar a otras personas a tomar decisiones fundamentadas sobre su vida reproductiva. Justyna es cofundadora de Abortion Dream Team, un colectivo de activistas que hace campaña contra el estigma del aborto y ofrece asesoramiento sobre el acceso al aborto sin riesgos en Polonia, que cuenta con una de las legislaciones relativas al aborto más restrictivas de Europa.

En febrero de 2020, alguien puso a Justyna en contacto con Ania (nombre ficticio). Ania mantenía una relación de malos tratos y estaba embarazada y desesperada; decía que prefería morir a continuar con su embarazo. Justyna, sobreviviente ella misma de una relación violenta, supo que debía ayudarla y le envió por correo postal sus propias píldoras abortivas, pero la pareja de Ania interceptó el paquete y se puso en contacto con la policía, que confiscó las pastillas.

En noviembre de 2021, la fiscalía presentó cargos contra Justyna por “haberla ayudado a abortar”. En marzo de 2023, la activista fue declarada culpable y condenada a ocho meses de servicios a la comunidad. Su equipo de defensa ha interpuesto recurso.

La sentencia condenatoria de Justyna sienta un peligroso precedente. Sin el apoyo y la información fidedigna que ella y otras personas activistas facilitan, quienes están en la situación de Ania se encontrarían solas y sin acceso al aborto seguro.

Como muestra de valentía pese a la hostilidad a la que se enfrenta, Justyna afirma: “Me impulsó la voluntad de ayudar cuando nadie más quería o podía. Para mí, ayudar a Ania fue algo muy claro, justo y sincero que había que hacer”.



© Karolina Domagalska



© Amnesty International Poland



© Paul Louis Wagner

Arriba: Justyna Wydrzyńska.

Centro: Justyna sale de una vista de la causa abierta contra ella por ayudar a abortar en Polonia, en julio de 2022. Una gran grupo de personas se había congregado a las puertas, en solidaridad con ella.

Abajo: Asistentes al Foro Regional de Europa y Asia Central que tuvo lugar en Berlín en 2023 muestran su solidaridad con Justyna.

ACERCA DE

AMNISTÍA INTERNACIONAL

Amnistía Internacional es un movimiento integrado por 10 millones de personas que activa el sentido de humanidad dentro de cada una de ellas y que hace campaña en favor de cambios que permitan que todo el mundo disfrute de sus derechos humanos. Nuestra visión es la de un mundo donde quienes están en el poder cumplen sus promesas, respetan el derecho internacional y rinden cuentas. Cuando se comete un abuso en algún lugar del mundo, Amnistía investiga los hechos y arroja luz sobre ellos. Captamos apoyos entre los gobiernos y otros grupos poderosos, como las empresas, y nos aseguramos de que éstos cumplen sus promesas y respetan el derecho internacional. Al dar a conocer los impactantes testimonios de las personas con las que trabajamos, movilizamos a millones de simpatizantes en todo el mundo para que hagan campaña en favor del cambio y se posicionen en defensa de los y las activistas que actúan en primera línea. Ayudamos a las personas a reivindicar sus derechos a través de la educación y la formación.

Nuestro trabajo protege y empodera a las personas por medios que abarcan la abolición de la pena de muerte, la promoción de los derechos sexuales y reproductivos, la lucha contra la discriminación o la defensa de los derechos de las personas refugiadas y migrantes. Contribuimos a llevar ante la justicia a quienes cometen actos de tortura, a cambiar leyes opresivas y a liberar a personas que han sido encarceladas sólo por expresar su opinión. Alzamos la voz en nombre de todas y cada una de las personas que ven amenazadas su libertad y dignidad.

© Amnesty International 2023

Salvo cuando se indique lo contrario, el contenido de este documento está protegido por una licencia 4.0 de Creative Commons (atribución, no comercial, sin obra derivada, internacional).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>

Para más información, visiten la página Permisos de nuestro sitio web:

<https://www.amnesty.org/es/permissions/>.

El material atribuido a titulares de derechos de autor distintos de Amnistía Internacional no está protegido por la licencia Creative Commons.

Publicado por primera vez en 2023 por Amnesty International Ltd. Peter Benenson House, 1 Easton Street London WC1X 0DW, Reino Unido

Septiembre de 2023
Índice: POL 32/7064/2023 Spanish
Idioma original: Inglés

Todas las imágenes son © Amnesty International, si no se indica lo contrario.

Fotografía de portada:
© Karolina Jackowska

[amnesty.org](https://www.amnesty.org)

**ESCRIBE
POR LOS
DERECHOS**

AMNISTÍA
INTERNACIONAL

