

Recomendaciones para que las mujeres participen activamente

1. Educar y concienciar:

- Informarse sobre cuestiones políticas y sociales relevantes.
- Conocer los derechos y responsabilidades ciudadanas.

2. Registro electoral:

- Asegurarse de estar registrada para votar.
- Verificar y actualizar la información electoral según sea necesario.

3. Participación en elecciones:

- Investigar a los candidatos y sus plataformas.
- Participar en elecciones locales y nacionales para elegir representantes.

4. Promover la igualdad de género:

- Apoyar candidatas y líderes femeninas.
- Abogar por políticas que promuevan la igualdad de género.

5. Involucrarse en organizaciones:

- Unirse a grupos cívicos y organizaciones que promuevan la participación política de las mujeres.
- Colaborar con ONGS que apoyan por la igualdad de género.

6. Liderazgo y capacitación:

- Buscar oportunidades de capacitación en liderazgo político.
- Participar en programas que fomenten el desarrollo de habilidades políticas.

7. Networking:

- Establecer conexiones con otras mujeres interesadas en la política.
- Participar en eventos y actividades que promuevan la participación política.

8. Promover la participación juvenil:

- Involucrarse en programas que motiven a las jóvenes a participar en la política.
- Abogar por la inclusión de voces juveniles en la toma de decisiones.

9. Denunciar la discriminación:

- No tolerar la discriminación de género en la política.
- Reportar casos de sexismo y trabajar hacia un ambiente más inclusivo.

10. Utilizar las Redes Sociales:

- Compartir información relevante.
- Participar en debates y conversaciones políticas en línea.

11. Defender causas importantes:

- Identificar y abogar por temas que afecten a las mujeres.
- Colaborar en la creación y promoción de políticas inclusivas.

PARTICIPACIÓN POLÍTICA DE LAS MUJERES



CONTÁCTANOS

+507 500-9800 / 9801

@defensoriapan

quejas@defensoria.gob.pa



www.defensoria.gob.pa

6670-2222

Mujeres en la política fortalecen la democracia panameña

Al enriquecer el debate, garantiza una representación más completa, sociedades más justas e igualitarias, así como la diversidad de perspectivas en la toma de decisiones.

¿Cómo ha sido la participación de las mujeres en la democracia panameña?

Las mujeres en la democracia panameña han experimentado avances, pero también persisten desafíos. Ha habido esfuerzos para promover la igualdad de género y la participación de las mujeres en la vida política. Sin embargo, la representación de las mujeres en cargos políticos a veces ha enfrentado obstáculos, como estereotipos de género, barreras culturales y falta de apoyo en algunos sectores.

¿Qué es violencia política?

Según la Ley 82 de 24 de octubre de 2013, la violencia política “es la discriminación en el acceso a las oportunidades, para ocupar cargos o puestos públicos y a los recursos”.

Señales de violencia política contra la mujer, de acuerdo con la ley 184 de 25 de noviembre de 2020 :

1. Causar la muerte de mujeres que gocen de derechos políticos por participación o actividad política.
2. Agredir física o verbalmente a una o varias mujeres que gocen de derechos políticos, con el objeto de menoscabar o anular sus derechos.
3. Realizar invitaciones no deseadas, de naturaleza sexual, que influyan en las aspiraciones políticas de la mujer y/o en las condiciones o el ambiente donde la mujer desarrolla su actividad política y pública.
4. Amenazar o intimidar, en cualquier forma, a una o varias mujeres y/o a su núcleo familiar para afectar sus derechos políticos, incluyendo la renuncia al cargo que ejerzan o al que se postulan.
5. Restringir o anular el derecho al voto libre, directo y secreto de las mujeres.

