

# Con técnicas de karate aprenden a defenderse



Tras varios incidentes registrados en la ciudad de Chihuahua, donde, lamentablemente se han registrado un incremento de los ataques violentos hacia las mujeres, **el grupo estudiantil Girl Up Cuu, realizó un taller de defensa personal dirigida a las alumnas del campus.**

Fueron alrededor de 25 estudiantes del campus y de diferentes escuelas como la UACH y La Salle, que **durante dos días aprendieron a distinguir las diferentes agresiones, además de saber defenderse.**

Primero recibieron una **plática sobre el acoso sexual callejero, en la que se dieron las bases para distinguir sus tres diferentes tipos: físico, verbal y visual**, en donde la mujer se puede sentir incómoda con un comentario, una mirada hasta llegar a un golpe o daño físico.

técnicas de karate width="1920" loading="lazy">

**El 90 por ciento de las alumnas que participaron en el taller reconocieron que, en algún momento, de sus vidas han sufrido diferente tipo de acoso y que provienen de su círculo más cercano sin saber cómo enfrentarlo.**

En el segundo día las estudiantes tuvieron la oportunidad de recibir la capacitación del maestro en karate José Luis Aguilar, quien enseñó diferentes técnicas de defensa personal que las ayudarán a salir adelante en este tipo de situaciones.

“La finalidad de este taller es entender y comprender los diferentes tipos de ataques y que estén listas para reaccionar y puedan huir ante una situación así” explicó el maestro.

Por otra parte, Yezel Díaz parte del grupo estudiantil Girl Up, destacó la importancia de brindar las herramientas necesarias para enfrentar cualquier tipo de violencia y salir inmediatamente de esa situación.

técnicas de karate width="1920" loading="lazy">

“Con este taller tendremos la oportunidad de saber cómo tranquilizarnos y defenderte físicamente, es muy importante el saber cómo reaccionar y sobre todo que no te ganen los nervios” comentó la estudiante.

Durante dos días las estudiantes recibieron una capacitación por parte de expertos en la materia y se dieron cuenta que muchas han sufrido algún tipo de violencia, que en la actualidad desafortunadamente va en incremento en muy importante prepararlas para enfrentar este problema.