



## Aspiring Leaders Lab Episode 4

### Lived Experience Expert Leadership and Cultural Strengths

This podcast script features a conversation with Macy Goodbear, who shares lessons from lived experience, cultural strengths, and values that help build resiliency as an advocate and survivor. Macy and Dr. Froswa' Booker-Drew also discuss the healing that exists in stories and the importance of mentoring and coaching.

#### Podcast Transcript

**Monica Arenas:** This is Mónica Arenas, here with host, Dr. Froswa' Booker-Drew. We are excited to welcome you to the Aspiring Leaders Lab, a new podcast series brought to you by Futures Without Violence. The Aspiring Leaders Lab podcast series explores creative leadership strategies that drive professional growth in programs that address gender-based violence.

Everyone can take on leadership roles. to build strong survivor serving programs with support, guidance, and the proper tools. You will be inspired and motivated by aspiring leaders and lived experience experts who share stories of resiliency, leadership, and their passion for growth in their profession.

We will address challenges and obstacles to build equity and strengthen advocacy for survivors. Today's episode. honors the lived experiences of experts and survivors leading and serving in programs addressing gender-based violence.

We are honored to speak with Macy Goodbear, sexual assault and domestic violence program specialist in Wisconsin. She's an experienced facilitator in multiple programs that promote and teach self-efficacy, personal empowerment, and self-care and awareness. Macy has over 20 years of experience working with survivors of government attempted genocide, survivors of intergenerational and historical trauma, along with survivors of sexual assault and domestic violence.

Macy is a multicultural woman who is of Ho Chunk, German and Norwegian descent. And I met Macy at the Conference on Preventing and Responding to Elder Abuse that FUTURES organized last year and was impressed and inspired by her connections to cultural strengths, holistic approaches and skills, leadership and values that have been helpful in building resiliency as an advocate and survivor.

So, I'm happy that she agreed to be part of this podcast. And, so I will now turn it over to Dr. Froswa', who will lead the conversation with Macy. Thank you.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Monica, thank you so much and Macy, welcome to the podcast. I'm so glad that you are here with us today. And so, one of the things that I noticed in your bio is that you have four brothers and you've moved around North America quite a bit.

And you also come from a multicultural background, which Monica had referenced. So, tell me a little bit about how these aspects of your life shape your values and perspective on leadership and mentoring. But before you even answer that, tell the audience a little bit more about who you are.

**Macy Goodbear:** Oh my gosh, that is such a good question.

More about who I am. That's one of those tricky ones where it's like when somebody asks that like it makes me think of who are you versus what do you do because that seems like that's kind of like a how we do things here is we start talking about all the things that I do versus like who am I So I guess I will, I'll start by, by saying that, I'm an overthinker.

That is part of who I am.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** I love that.

**Macy Goodbear:** I am really passionate about life in general, especially my healing journey, that is a priority for me. And that's something that it definitely was not something I was interested in before. It was just like, it just wasn't even in my awareness at all. And recently, you know, in the past few years, it just, this is part of who I am of wanting to improve on myself and do things better and really just love life.

So I love to travel. I love to meet amazing people. Monica is awesome. I'm so glad to be able to connect with her again. Yes. So yeah, I just. I really love life, and it really just, a lot of things that I do, you know, is, is based on that too, of that self-improvement, including improving my life, improving my opportunities, things.

So, yeah, that's me in a little tiny nutshell.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** I love how you were able to condense that, because I think it's so difficult for many people to be able to talk about who they are versus what they do. And so, the fact that you are able to articulate that and stand in that, I think is a lesson for many of us as to not start off with our titles and the job.

So, thank you for doing that. The four brothers, how did you survive that one? And then that's a lot of testosterone in a house. And so, talk about your, you know, your background and how that shaped who you are, because you've got a very interesting background. So, tell us a little bit about that. And then how did those things make you the wonderful Macy that you are.

**Macy Goodbear:** Yeah. Um, it does definitely goes back to that that root of like, where do we come from and who's our family that we grow up with and having four brothers like I am the boss. I've been the boss like I remain the boss.

It was it's like, you know these messages that I had received because I have all brothers and I'm the second oldest. Uh, my brother, my oldest brother and I are actually the same age for a month even. So, we're only 11 months apart in age. So, for that whole, like almost a whole month, we're the same age.

So being that one that it's like, I felt like I was the responsible one, you know, and I was put in charge and, you know, as, as more brothers came along, you know, It's still kind of put in that parentified role of like, these are kind of my brothers, but more my sons of like the, the younger two, especially, also with that too, being in that multicultural family, like this is where I can speak about that now and understand the value of being multicultural and really being able to accept who I am and this background too, because there was a lot of that religious trauma of this is how my mom perceived, you know, Native Americans, as, you know, like wanting to save us and have her offspring be these perfect little examples of being Native American and she's German and Norwegian.

My dad is hundred percent Ho Chunk. So, having these ideas or having these different things taught to us of like, we had to choose, you know, are you white or are you Indian? And it was like, we were pitted against ourselves and against each other, even sometimes like that, if somebody acknowledged the whiteness, if we acknowledge our German or Norwegian background, then it was like, well, you're not a real Indian, you know?

And that was like that, that lateral oppression that happened within our family structure and within our family dynamics and coming to a place of an adult now of really being okay with like this is who I am and that's why I felt it was important to put that in my bio of like I'm not just Ho Chunk that I'm proud to be German and I'm proud to be Norwegian also like this is who I am this is how I show up in the world and I'm okay with that and I love it.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** So, with all of those experiences that you've had and it sounds like there's also been some trauma in the midst of that. How has that shaped your leadership?

**Macy Goodbear:** It's definitely that acknowledging that we're individuals and to really be able to lead our own life and to be able to assist with this, with others too, is that we really need to be able to accept ourselves, you know, and honor ourselves and our family and come to this understanding of oneness.

You know, that, we all are human. There's this, that acceptance and that there's different things that we are going to have to work through because there's, you know, going back to our original families and that trauma that if I am a leader and I understand the trauma that I've been through and what I was told, I can be really able to connect with the people that I work with of, you know, yeah.

I don't have to take it personal that you're saying things or you're doing things because it has nothing to do with me. This is your trauma speaking and now I can work with that. You know, just being able to acknowledge that and that's what I feel like being able to walk with somebody that a leader doesn't mean I'm walking ahead of you and it doesn't mean I'm carrying you.

It's that we're walking together and I can provide assistance into like, let's explore this a little bit deeper.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** That's a t shirt right there. I'm not walking ahead of you and I'm not carrying you. That's a t shirt. I think people forget that leadership starts with self. And so if you don't have this awareness of who you are, it's going to be difficult to really connect to other people.

And so, I love that you're bringing up the value of lived experience. directly connected to how we show up and how we lead. So how did you get into the domestic violence space? What was your journey to say of everything you could have done? How did you get here?

**Macy Goodbear:** It was interesting how that happened. Um, having the lived experience of growing up in, you know, with a lot of abuse, the physical, mental, emotional abuse within the family structure and then having, experienced sexual abuse, outside of the family, you know, and I really appreciate that when I did confide in my mom that she believed me right away.

And I know that not all survivors have that experience of having parents believe their story right away. And so, I feel like I was really blessed that I had that support and, it just kind of progressed from there of when I was 14 years old. but Haudenosaunee tribe, they have a summer youth program where we get to get experience with, you know, what do you want to do when you grow up, basically.

So, we find, somebody that is willing to sign an agreement to mentor us and to teach us and to give us real life work experience, and I chose working with social services. Like, it just seemed natural where, throughout school, I'm really blessed that I had a guidance counselor that just really took me under her wing, and she's like just this amazing woman, and she was able to, like, I was able to disclose things, you know, and within the family of, like, here's some stuff that's going on at home, and having this trusted, you know, person that like I could really open up to and, you know, she really guided me through different things.

So, she helped to provide opportunities and kind of redirect me when I was going off course. Um, so I was able to do what is that called? Um, peer mediation was something that she got me involved with in middle school. And what it was is that as students is that we were get this training that we'd sit down and learn how to mediate a conflict.

So that was like the earliest, I think like actual training that I got in, in this field of work was like learning how to be a mediator and being, I think I was like, 13 or 14 years old, I was, you know, that I was a peer mediator and there I had gotten to do at least one session that I remember of two other students were fighting about something and they chose mediation versus, you know, going to the principal's office and I was able to facilitate that and like it was amazing and I was just like it felt so awesome to be like oh my gosh I know what I'm doing and I know how to do this I just need the right training and so then it just really just solidified that idea of like um I can I want to go into maybe social work, like I want to go into something in this field of human relations, like it just seemed really natural that people throughout, just throughout my life, people that were really, like a lot older than me had felt comfortable, like confiding in me and talking to me and, um, at that point in time.

I had friends my age and I had a lot of friends that were a lot older where, you know, like through the church that we went to and things is that I was able to really connect with older people. And it's like, I had that guidance and that mentorship and just this, them telling me, like, you could be really great at this.

And you're really knowledgeable and you understand things and you're really open. Um, so just having that, like really guided me into this field. And, so I don't remember how old I was when I first started working for my tribe, as a domestic violence advocate. And it just, it's, it's just been, it just feels like it's been in my cards since I was born, like that I had to have this experience.

And then, the next stage is that I had to understand it and the next stage is this is how I can use my story to encourage other people and to hold the energy and space for others of like, if I can get through this and I can be the person who I am today, that I know people can change. I know people can improve and who we were 10 years ago can be completely different because I did it for myself.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** It's interesting listening to you talk about the role your mother has played. You had this guidance counselor. You talked about these, you know, older people that you connected to, which is so similar to my story because I've always gravitated to, you know, people that were older and, and their wisdom really guided me.

So, you've had a lot of mentors throughout your life. Why is mentoring so important, especially in leadership?

**Macy Goodbear:** That redirection and encouragement. Like, I just feel like that is, like, those are the words that come to me right now with that question is like, because I think that's what stands out for me the most is that redirection of when I'm going off course, that this mentor is here to say, Oh, hey, let's, let's think about that real quick.

Let's pause for a second. And then helping with that processing through of asking some really great questions. And they can be really hard questions sometimes to be asked and to have to respond to, you know, and it's that respect of, I respect my mentors in order to like, I know when they're asking me something that seems really difficult.

It might seem really harsh, but they're doing it with that love. They're doing that with the best intentions to really help me with course correcting and getting back on track. And I feel like that's, then that encouragement of, you know, like we all get down in the dumps. And we just want to give up and we just want to say, the heck with it, I don't even want to do this anymore.

What does it even matter? And then having that person coming in of like, come on, you got this. You can do this. You know, and just getting us back to where we need to be, saying the things that need to be said and getting us back to like, okay, I got this. I can do this. Thank you.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Your culture has played such a role and you kind of alluded to this and some of your comments earlier about being, you know, a part of the tribe and then your Norwegian culture.

I think for a lot of people in leadership, it's a question of how do I show up? And in the, you know, climate that we're in, I think for a lot of people, it's, I don't know how to balance this piece of who I am. How have you been able to embrace all of who you are and how has that shown up in the way that you lead as well?

**Macy Goodbear:** So how I've been able to embrace that, I think of really being able to lean into these other cultures of that German and Norwegian of what are the foods, what are the clothing, what are the crafts. You know, along with the Ho Chunk culture, too, of what are the stories, what are the crafts, what is the clothing?

So really leaning into, you know, what are the stories and where are the similarities to these and being able to really acknowledge that of this is, this is all of who I am. I feel like that we need to accept who we are. And like I've said in other places and things too, you know, that to change the world, we need to start with ourselves.

Like that is something that I 100 percent believe in. And like I really hold that sacred to myself too of like, you know, I can't, change the world without doing that work to change myself. And I feel like that's part of that cultural thing too of that we have stories within our tribes and within the Ho Chunk tradition too of you know similar to don't tell somebody how to fix their yard if your yard is in shambles.

And that's that looking at yourself to really, you know, what is it that we're doing? And there are different cultural stories and components and teachings that we have around that too, of what are we doing and how are we taking care of ourselves and how, what is our role in the world? And purpose in the world also, so really leaning on those stories and really leading on those beliefs and holding them sacred to myself and being able to walk in that as much as possible.

And I feel like with all of these cultures, like going very, like back to the very beginning of things, I think of like the word elder is coming to mind for me. And, I guess that's another way that I would like to describe myself even to of someone of who I am is that I like to think of myself as an elder in training.

And going back to our cultural beliefs, like this, an elder came with so much responsibility, like there was a role, like here's your, here's your duties and responsibilities. It wasn't just that somebody had reached a certain age. And then all of a sudden, they're elder, you know, it's now that you're this age and now that you're have this wisdom, it is your responsibility to give back and to teach and to do it in a way of kindness and loving and this, that encouragement for the future, you know, that we're doing things and saying things in a way that is that. Coming through with respect and honoring for the individuals that we're bringing it to. And that's something that I'm really grateful that I have seen some really amazing elders that I've been able to interact with in my life to see like, Oh, this is what they mean by this teaching and to want that for myself of this is who I want to be when this is the stage that I'm at.

And so, it helps me to really take into consideration when I'm learning something or when I'm acting in a certain way to think of If I was an elder, how could I do this? And so, it's like, okay, you know, like this is, I got to work on maybe some attitude adjustment. I need to work on my language. I need to work on this.

So, it's like, it gives me that encouragement to be like, this is who I want to be.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** You had me chuckle because a friend of mine recently said, I'm a baby elder. I got so chuckled. I was like, how do you be a baby and an older? Hmm. Okay. I'll embrace that. But I think it's so important for us to recognize

that as a part of leadership, we have to have these role models and these aspirations of where we want to go.

And you talked about mentoring. But coaching is also so important as a part of leadership. And for you, you say coaches need a coach. So, talk a little bit about, you know, I think for some people they see mentoring and coaching as the same. So, help distinguish what that is. And then why does a coach need a coach?

**Macy Goodbear:** I do feel like the mentors and the coaches are very similar. You know, but there are some differences too of, you know, with a coach where as a coach, I, I feel like it's my responsibility to get permission when I'm asking a question, you know, when it's especially if it's something that's really difficult to ask.

And that's part of that, you know, that respect for somebody else and meeting them where they're at, where it's like, you know, if somebody said something that was really like. Ooh, that was interesting, you know, that really caught my attention. And it's something like, I, I want to bring something to light.

It might be something that they're like really uncomfortable with or something that it might really hurt, you know, cause the truth hurts sometimes to ask for permission and say like, okay, now do I have permission to say something that is going to you know, it might not feel comfortable. Is that okay?

You know, getting that permission, and I guess it can be, you know, as mentors, that might be similar to but having that like with the coaching is like, here's, here's where we're going. We have an end goal where mentoring is kind of like on the fly. Here we go. Here we go. Here we go. Here we go.

And with coaching, it is a little bit more structured when I do, uh, when I do coaching with people, because it's definitely like. Where do you want to go with this? you know, and it's getting more of their input, um, versus like mentoring is kind of, you know, like here I'm asking for assistance and I'm struggling with this.

And can I get some advice? And it's like, okay, like, I don't need to know as a mentor, I don't really need to know where you're going with this. I don't need to know if you have an end goal. I can just assist in the moment and, you know, like, and guide you through to where you want to be right now, you know, or just, answer your question or get some, you know, give, give a little bit of experience, you know, and like, here's some options.

And with coaching, coaches need coaches, counselors need counselors, teachers need teachers, um, is that, that growth experience of, we can only take somebody as far as we're willing to go. And when we're challenging, challenging yourself with, you know, if I'm going to have a coach to assist me with improving, like that's going to be so much more beneficial, you know, that, I'm going to have those, that experience of understanding and empathy, you know, like when I'm working with a



coach and they're giving me information or they are, you know, assisting me through change, I'm going to know what that struggles like.

I'm going to know what that feels like. I'm going to know where that the ego might show up. Like, I'm going to have that experience and I'm going to have, like, be able to understand, like, now this is what I had to do to work through this. So then when I'm coaching, I can see when people are getting stuck.

I can see when they're struggling with something and be able to offer that information to it. Like, I understand, like this could be what you're going through right now or, you know, during this next week, these are some experiences that you might have, you know, it's just, just more of that information and, and that understanding and empathy, you know, that we're not, if we're not willing to change, how can we be empathetic towards someone who's struggling with change?

You know, and I feel like that's the same with counseling too. Like if we're not acknowledging how difficult it is because we're not doing it, how can we expect somebody else to do that then too?

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** But Macy, one of the things that's so fascinating and listening to you is you've done a lot of healing.

So how does that even show up in your leadership? And how it helped people. And in your work, how are you able to use your experiences with dealing with trauma, to be able to help others who are going through those similar experiences?

**Macy Goodbear:** So, it really is that just being able to connect with people, you know, to have that understanding.

Um, so, for example, when I'm facilitating a sexual assault survivor support group, you know, that we have these people that are coming in and they're sharing their stories and they're sharing details, like, I need to be able to hold that space. You know, for whatever emotions might come up for whatever story might come up and how not only the storyteller, but also the ones that are bearing witness to that story, what might be going on.

And for me, like, I need to understand what that feels like, you know, to be able to be that leader of, you know, we're going to set up the space like this and we're going to do, you know, you know, sit down and we're going to get you ready for this conversation. We're going to do this. So, it's like having all like even more information.

Like I say, having all the information, having a lot of information of like, I know what I experienced and I know what I needed. And I'm learning about all these other options of what other people might need. And because I know what I need, now I can in turn have a conversation with somebody and say, what is it that you need?

Here's some options. What else do you need? You know, and being able to get that set up for them. And same thing with, um, other people that in, in my work, you know, coworkers that are coming to me and they're struggling with something that they're going through and feeling a certain way. It's like, oh, it sounds like you're struggling with like, is this coming from you or is this coming from your supervisor?

Is this an expectation that you have for yourself or is this an expectation that's coming from somebody else? And being able to identify that, you know, it's like, because I understand what that looks like. And it's like, okay, let's have this conversation, you know, that is it your own idea or is it your own perception that this is happening, you know, and then being able to assist and guide them through now, how can we reframe that because it's something that you're holding on to, it's a story, it's a message that you're holding on to of you learned this in childhood and you've learned this throughout your life.

Now, how is this showing up in the workplace? And being able to acknowledge that for myself of when somebody's coming in, whether it's a coworker or a participant in the program, like, I don't have to take it personal if they're coming in and just in some kind of mood, or if they're saying, you're doing this and this and this, it's like, okay, let's talk about that.

How is it that you're feeling? How is it and being able to really sit with them and process through that? And I don't need to judge myself. I don't need to take a personal, I don't need to be offended. It's just. You're giving me information. Let's process through this and being able to do that in a good way. Or the best way possible.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Macy, I want to thank you because you have tied this so well together. If I were to walk away with some lessons, stories have power. That there's connection and stories and healing that exist in stories. That we need to know our own history. And be aware of that because it shows up in the way that we lead and that we need to be looking forward facing to be our own baby elders so that we can mentor and coach and support others as we're also getting mentored and supported and coach any final words that you want to give to the audience before we close up?

Because I could go on with you. But I know folks are looking at me going, cut it out. So last words that you would have.

**Macy Goodbear:** I could go on forever too. Self care and boundaries, healthy boundaries, those are so important. And that's part of showing up as, as somebody who is healing and who is somebody who wants to be in that space of healing is that we need to hold ourselves sacred, you know, and that comes with, you know, a lot of religious trauma of thinking that we're supposed to give and give and give and that there's something wrong if we receive or that we're okay with receiving.

So that self-care, being able to break that down and really be able to give to yourself and receive to through others with healthy boundaries and, you know, healthy, healthy expectations, healthy standards.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Macy Goodbear. You are amazing. So, thank you for being on the podcast today. We got to get her back, but thank you for being on the podcast and sharing your wisdom and brilliance.

I appreciate you.

**Macy Goodbear:** Well, thank you for having me. I really appreciate this. This has been fun.

**Monica Arenas:** The Aspiring Leaders Lab Podcast is part of the Supporting Organizational Sustainability SOS Institute, a project of Futures Without Violence. We offer workshops, webinars, and tools to support professional development to help enhance programming, organizational infrastructure, and Leadership capacity to learn more and access resources, visit [futureswithoutviolence.org](https://futureswithoutviolence.org).

This project was supported by grant number 15JOVW-21-GK 02206-MUMU, awarded by the Office on Violence Against Women, US Department of Justice. The opinions, findings, conclusions and recommendations expressed in this publication are those of the author and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.



## Laboratorio de Aspirantes a Líderes Episodio 4

### Experiencia Viva Liderazgo Experto y Fortalezas Culturales

Este guión de podcast presenta una conversación con Macy Goodbear, quien comparte lecciones de la experiencia viva, fortalezas culturales y valores que ayudan a construir resiliencia como defensora y sobreviviente. Macy y la Dra. Froswa' Booker-Drew también hablan de la curación que existe en las historias y de la importancia de la mentoría y el coaching.

### Transcripción del podcast

**Mónica Arenas:** Soy Mónica Arenas, aquí con la anfitriona, la Dra. Froswa' Booker-Drew. Nos complace darle la bienvenida al Laboratorio de Aspirantes a Líderes, una nueva serie de podcasts presentada por Futures Without Violence. La serie de podcasts Aspiring Leaders Lab explora estrategias de liderazgo creativo que impulsan el crecimiento profesional en programas que abordan la violencia de género.

Todo el mundo puede asumir roles de liderazgo. Construir programas sólidos de servicio a sobrevivientes con apoyo, orientación y las herramientas adecuadas. Te sentirás inspirado y motivado por aspirantes a líderes y expertos en experiencias vividas que comparten historias de resiliencia, liderazgo y su pasión por el crecimiento en su profesión.

Abordaremos los desafíos y obstáculos para construir equidad y fortalecer la defensa de los sobrevivientes. El episodio de hoy rinde homenaje a las experiencias vividas por expertos y sobrevivientes que lideran y sirven en programas que abordan la violencia de género.

Nos sentimos honrados de hablar con Macy Goodbear, especialista del programa de agresión sexual y violencia doméstica en Wisconsin. Es una facilitadora experimentada en múltiples programas que promueven y enseñan la autoeficacia, el empoderamiento personal y el autocuidado y la conciencia. Macy tiene más de 20 años de experiencia trabajando con sobrevivientes de intentos de genocidio del

gobierno, sobrevivientes de traumas intergeneracionales e históricos, junto con sobrevivientes de agresión sexual y violencia doméstica.

Macy es una mujer multicultural que es de ascendencia Ho Chunk, alemana y noruega. Y conocí a Macy en la Conferencia sobre Prevención y Respuesta al Abuso de Ancianos que FUTURES organizó el año pasado y quedé impresionada e inspirada por sus conexiones con las fortalezas culturales, los enfoques y habilidades holísticos, el liderazgo y los valores que han sido útiles para desarrollar la resiliencia como defensora y sobreviviente.

Entonces, estoy feliz de que haya aceptado ser parte de este podcast. Y ahora le cedo la palabra a la Dra. Froswa', quien dirigirá la conversación con Macy. Gracias.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Mónica, muchas gracias y Macy, bienvenida al podcast. Estoy muy contenta de que estés aquí con nosotros hoy. Y así, una de las cosas que noté en tu biografía es que tienes cuatro hermanos y te has movido bastante por América del Norte.

Y también vienes de un entorno multicultural, al que Mónica había hecho referencia. Entonces, cuéntame un poco sobre cómo estos aspectos de tu vida dan forma a tus valores y perspectiva sobre el liderazgo y la tutoría. Pero antes de responder eso, cuéntale a la audiencia un poco más sobre quién eres.

**Macy Goodbear:** Oh, Dios mío, esa es una buena pregunta.

Más sobre quién soy. Esa es una de esas preguntas complicadas en las que es como cuando alguien pregunta eso, me hace pensar en quién eres tú frente a lo que haces, porque parece que es algo así cómo hacemos las cosas aquí es que empezamos a hablar de todas las cosas que hago frente a quién soy. Así que supongo que lo haré. Empezaré diciendo que soy una pensadora excesiva. Eso es parte de lo que soy.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Me encanta.

**Macy Goodbear:** Me apasiona mucho la vida en general, especialmente mi viaje de sanación, que es una prioridad para mí. Y eso es algo que definitivamente no era algo que me interesara antes. Era como si ni siquiera estuviera en mi conciencia en absoluto. Y recientemente, ya sabes, en los últimos años, esto es parte de lo que soy, de querer mejorarme a mí mismo y hacer las cosas mejor y realmente amar la vida.

Así que me encanta viajar. Me encanta conocer gente increíble. Mónica es increíble. Estoy muy contenta de poder conectarme con ella de nuevo. Sí. Así que sí, simplemente. Realmente amo la vida, y realmente muchas de las cosas que hago, ya sabes, se basan en eso también, en esa superación personal, incluyendo

mejorar mi vida, mejorar mis oportunidades, cosas. Así que, sí, ese soy yo en pocas palabras.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Me encanta cómo pudiste condensar eso, porque creo que es muy difícil para muchas personas poder hablar sobre quiénes son en comparación con lo que hacen. Y entonces, el hecho de que seas capaz de articular eso y pararte en eso, creo que es una lección para muchos de nosotros de no comenzar con nuestros títulos y el trabajo.

Así que, gracias por hacerlo. Los cuatro hermanos, ¿cómo sobrevivieron a eso? Y eso es mucha testosterona en una casa. Y entonces, habla de tu, ya sabes, tus antecedentes y cómo eso dio forma a lo que eres, porque tienes un trasfondo muy interesante. Cuéntanos un poco sobre eso. Y luego, ¿cómo esas cosas te convirtieron en la maravillosa Macy que eres?

**Macy Goodbear:** Sí. Um, definitivamente se remonta a esa raíz de dónde venimos y con quién es nuestra familia con la que crecemos y tener cuatro hermanos como si yo fuera la jefa. He sido la jefa como sigo siendo la jefa.

Era como, ya sabes, estos mensajes que había recibido porque tengo todos hermanos y soy la segunda mayor. Uh, mi hermano, mi hermano mayor y yo tenemos la misma edad durante un mes incluso. Por lo tanto, solo nos separan 11 meses de edad. Entonces, para todo eso, como casi un mes entero, tenemos la misma edad.

Um, así que siendo ese que es como, sentí que yo era el responsable, ya sabes, y me pusieron a cargo y, ya sabes, a medida que iban apareciendo más hermanos, ya sabes, todavía se pone en ese papel paternizado de como, estos son mis hermanos, pero más mis hijos de como, los dos más jóvenes, especialmente, también con eso también, estar en esa familia multicultural, como aquí es donde puedo hablar de eso ahora y entender el valor de ser multicultural y realmente ser capaz de aceptar quién soy y este trasfondo también, porque había mucho de ese trauma religioso de así es como mi mamá percibió, ya sabes, los nativos americanos, ya que, ya sabes, como querer salvarnos y que su descendencia sea estos pequeños ejemplos perfectos de ser nativo americano y ella es alemana y noruega.

Mi papá es cien por ciento Ho Chunk. Entonces, teniendo estas ideas o que nos enseñaran estas cosas diferentes, tuvimos que elegir, ya sabes, ¿eres blanco o eres indio? Y era como si nos enfrentáramos a nosotros mismos y unos contra otros, incluso a veces así, si alguien reconocía la blancura, si reconocíamos nuestro origen alemán o noruego, entonces era como, bueno, no eres un indio de verdad, ¿sabes?

Y eso fue así, esa opresión lateral que ocurrió dentro de nuestra estructura familiar y dentro de nuestra dinámica familiar y llegar a un lugar de adulto ahora de estar

realmente bien con esto es lo que soy y es por eso por lo que sentí que era importante poner eso en mi biografía de no soy solo Ho Chunk, que estoy orgulloso de ser alemán y estoy orgulloso de ser noruego también así es lo que soy, así es como me presento en el mundo y estoy bien con eso y me encanta.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Entonces, con todas esas experiencias que has tenido, parece que también ha habido algún trauma en medio de eso. ¿Cómo ha influido eso en su liderazgo?

**Macy Goodbear:** Definitivamente, reconocer que somos individuos y que realmente podemos llevar nuestra propia vida y ser capaces de ayudar con esto, con los demás también, es que realmente necesitamos ser capaces de aceptarnos a nosotros mismos, ya sabes, y honrarnos a nosotros mismos y a nuestra familia y llegar a esta comprensión de la unidad.

Sabes, todos somos humanos. Está esto, esa aceptación y que hay diferentes cosas que vamos a tener que resolver porque hay, ya sabes, volver a nuestras familias originales y ese trauma de que si soy un líder y entiendo el trauma por el que he pasado y lo que me dijeron, realmente puedo conectarme con las personas con las que trabajo, Ya sabes, sí.

No tengo que tomarme como algo personal que estés diciendo cosas o que estés haciendo cosas porque no tiene nada que ver conmigo. Este es tu trauma hablando y ahora puedo trabajar con eso. Ya sabes, el solo hecho de ser capaz de reconocer eso y eso es lo que siento al poder caminar con alguien que es un líder no significa que estoy caminando delante de ti y no significa que te esté cargando.

Es que estamos caminando juntos y puedo brindar ayuda para explorar esto un poco más profundamente.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Esa es una camiseta. No voy a caminar delante de ti y no te estoy cargando. Eso es una camiseta. Creo que la gente olvida que el liderazgo comienza con uno mismo. Entonces, si no tienes esta conciencia de quién eres, va a ser difícil conectarte realmente con otras personas.

Y por eso, me encanta que menciones el valor de la experiencia vivida. directamente conectado con la forma en que nos presentamos y cómo lideramos. Entonces, ¿cómo llegaste al espacio de la violencia doméstica? ¿Qué fue lo que decidiste decir de todo lo que podrías haber hecho? ¿Cómo llegaste hasta aquí?

**Macy Goodbear:** Fue interesante cómo sucedió. Tener la experiencia vivida de crecer en, ya sabes, con mucho abuso, el abuso físico, mental y emocional dentro de la estructura familiar y luego haber experimentado abuso sexual, fuera de la familia, ya sabes, y realmente aprecio que cuando le confié a mi mamá me creyó de inmediato.

Y sé que no todas las sobrevivientes tienen esa experiencia de que los padres crean su historia de inmediato. Y entonces, siento que fui realmente bendecido de haber tenido ese apoyo y, simplemente progresé desde allí cuando tenía 14 años. Pero la tribu Haudenosaunee, tienen un programa juvenil de verano en el que podemos obtener experiencia con, ya sabes, qué quieres hacer cuando crezcas, básicamente.

Entonces, encontramos a alguien que está dispuesto a firmar un acuerdo para asesorarnos, enseñarnos y darnos experiencia laboral en la vida real, y elegí trabajar con servicios sociales. Parecía natural que, a lo largo de la escuela, me sintiera realmente bendecida de haber tenido una consejera que realmente me tomó bajo su ala, y ella es como una mujer increíble, y fue capaz de, como, pude revelar cosas, ya sabes, y dentro de la familia de, como, aquí hay algunas cosas que están sucediendo en casa, y tener a esta persona de confianza, ya sabes, con la que realmente podía abrirme y ella realmente me guió a través de diferentes cosas.

Entonces, ella me ayudó a brindarme oportunidades y a redirigirme cuando me estaba desviando del rumbo. ¿así que pude hacer cómo se llama eso? La mediación entre pares fue algo en lo que ella me involucró en la escuela secundaria. Y lo que fue que como estudiantes recibíamos esta capacitación de que nos sentábamos y aprendíamos a mediar en un conflicto.

Así que eso fue como lo primero, creo que como el entrenamiento real en el que entré, en este campo de trabajo fue como aprender a ser un mediador y ser, creo que tenía como, 13 o 14 años, que era un mediador entre pares y allí había llegado a hacer al menos una sesión en la que recuerdo que otros dos estudiantes estaban peleando por algo y eligieron mediación versus, ya sabes, ir a la oficina del director y pude facilitar eso y fue increíble y me sentí tan increíble como si fuera tan increíble ser como, oh Dios mío, sé lo que estoy haciendo y sé cómo hacer esto, solo necesito la capacitación adecuada y entonces realmente solidificó esa idea de cómo puedo quiero entrar tal vez trabajo social, como quiero entrar en algo en este campo de las relaciones humanas, como si me pareciera realmente natural que las personas a lo largo de mi vida, personas que eran realmente, como mucho mayores que yo, se habían sentido cómodas, confiando en mí y hablando conmigo en ese momento.

Tenía amigos de mi edad y tenía muchos amigos que eran mucho mayores donde, ya sabes, como a través de la iglesia a la que íbamos y las cosas es que realmente pude conectarme con personas mayores. Y es como, tuve esa guía y esa tutoría y solo esto, ellos diciéndome, tu podrías ser realmente genial en esto.

Y estás muy bien informada, entiendes las cosas y eres muy abierta. Así que el simple hecho de tener eso, realmente me guió en este campo. Y, por lo tanto, no recuerdo cuántos años tenía cuando comencé a trabajar para mi tribu, como defensora de la violencia doméstica. Y simplemente, es, simplemente ha sido, se



siente como si hubiera estado en mis cartas desde que nací, como si tuviera que tener esta experiencia.

Y luego, la siguiente etapa es que tuve que entenderlo y la siguiente etapa es cómo puedo usar mi historia para animar a otras personas y mantener la energía y el espacio para otros como, si puedo superar esto y puedo ser la persona que soy hoy, que sé que la gente puede cambiar. Sé que la gente puede mejorar y lo que éramos hace 10 años puede ser completamente diferente porque lo hice por mí mismo.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Es interesante escucharte hablar sobre el papel que ha desempeñado tu madre. Tenías este consejero académico. Hablaste de estas, ya sabes, personas mayores con las que te conectaste, lo cual es muy similar a mi historia porque siempre me he sentido atraído por, ya sabes, personas mayores y su sabiduría realmente me guió.

Así que has tenido muchos mentores a lo largo de tu vida. ¿Por qué es tan importante la mentoría, especialmente en el liderazgo?

**Macy Goodbear:** Esa redirección y aliento. Siento que esas son las palabras que me vienen ahora mismo con esa pregunta, porque creo que lo que más me llama la atención es esa redirección de cuando me estoy desviando del rumbo, que este mentor está aquí para decir, Oh, oye, pensemos en eso muy rápido.

Hagamos una pausa por un segundo. Y luego ayudar con ese procesamiento a través de hacer algunas preguntas realmente geniales. Y a veces pueden ser preguntas muy difíciles de hacer y tener que responder, ya sabes, y es ese respeto de, respeto a mis mentores para que me gusten, sé cuando me preguntan algo que parece realmente difícil.

Puede parecer muy duro, pero lo están haciendo con ese amor. Lo están haciendo con las mejores intenciones para ayudarme a corregir el rumbo y volver a encarrilarme. Y siento que eso es, luego ese aliento de, ya sabes, como si todos nos deprimiéramos. Y solo queremos rendirnos y solo queremos decir, al diablo con esto, ni siquiera quiero hacer esto nunca más.

¿Qué importa? Y luego tener a esa persona entrando y diciendo, vamos, tienes esto. Puedes hacer esto. Ya sabes, y simplemente llevarnos de vuelta a donde tenemos que estar, decir las cosas que hay que decir y hacer que volvamos a decir, está bien, lo tengo. Yo puedo hacer esto. Gracias.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Tu cultura ha jugado un papel muy importante y tu has aludido a esto y a algunos de tus comentarios anteriores sobre ser, ya sabes, parte de la tribu y luego de tu cultura noruega.

Creo que para muchas personas en el liderazgo, es una cuestión de cómo me presento. Y en el clima en el que estamos, creo que, para mucha gente, no sabe cómo equilibrar esta parte de lo que soy. ¿Cómo has sido capaz de abrazar todo lo que eres y cómo se ha reflejado eso en la forma en que lideras también?

**Macy Goodbear:** Así que cómo he sido capaz de abrazar eso, creo que realmente puedo apoyarme en estas otras culturas de esa alemana y noruega de cuáles son las comidas, cuáles son las ropas, cuáles son las artesanías. Ya sabes, junto con la cultura Ho Chunk, también, de cuáles son las historias, cuáles son las artesanías, cuál es la ropa.

Así que realmente apoyarme en, ya sabes, cuáles son las historias y dónde están las similitudes con estas y ser capaz de reconocer realmente que esto es, esto es todo lo que soy. Siento que tenemos que aceptar quiénes somos. Y como he dicho en otros lugares y cosas también, ya sabes, para cambiar el mundo, tenemos que empezar por nosotros mismos.

Eso es algo en lo que creo al 100 por ciento. Y como si realmente lo considerara sagrado para mí también, como, ya sabes, no puedo, cambiar el mundo sin hacer ese trabajo para cambiarme a mí mismo. Y siento que eso también es parte de esa cosa cultural, de que tenemos historias dentro de nuestras tribus y dentro de la tradición de Ho Chunk también, ya sabes, similar a “no decirle a alguien cómo arreglar su jardín si tu jardín está en ruinas.”

Y eso es lo que te miras a ti mismo para ver realmente, ya sabes, ¿qué es lo que estamos haciendo? Y hay diferentes historias, componentes y enseñanzas culturales que tenemos en torno a eso también, de lo que estamos haciendo y cómo nos estamos cuidando y cómo, ¿cuál es nuestro papel en el mundo? Y el propósito en el mundo también, así que realmente apoyarme en esas historias y realmente liderar esas creencias y mantenerlas sagradas para mí y ser capaz de caminar en eso tanto como sea posible.

Y siento que, con todas estas culturas, como si volvieran al principio de las cosas, pienso que la palabra anciano me viene a la mente. Y, supongo que esa es otra forma en que me gustaría describirme a mí mismo, incluso a alguien de lo que soy, es que me gusta pensar en mí mismo como un anciano en entrenamiento.

Y volviendo a nuestras creencias culturales, como esta, un anciano venía con tanta responsabilidad, como si hubiera un papel, como aquí están tus deberes y responsabilidades. No era solo que alguien hubiera llegado a cierta edad. Y luego, de repente, son mayores, ya sabes, es ahora que tienes esta edad y ahora que tienes esta sabiduría, es tu responsabilidad retribuir y enseñar y hacerlo de una manera de bondad y amor y esto, ese aliento para el futuro, ya sabes, que estamos haciendo cosas y diciendo cosas de una manera que es esa. Llegar con respeto y honrar a las personas a las que se lo estamos llevando. Y eso es algo de lo que estoy muy agradecido de haber visto a algunos ancianos realmente increíbles con

los que he podido interactuar en mi vida para ver como, Oh, esto es lo que quieren decir con esta enseñanza y querer eso para mí de esto es lo que quiero ser cuando esta es la etapa en la que estoy.

Y entonces, me ayuda a tener en cuenta cuando estoy aprendiendo algo o cuando estoy actuando de cierta manera para pensar en Si yo fuera un anciano, ¿cómo podría hacer esto? Y entonces, es como, está bien, ya sabes, como si esto fuera, tengo que trabajar en tal vez algún ajuste de actitud. Necesito trabajar en mi lenguaje. Necesito trabajar en esto. Entonces, me da ese aliento para decir, esto es lo que quiero ser.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Me hiciste reír porque un amigo mío dijo recientemente, soy un bebé mayor. Me reí mucho. Yo estaba como, ¿cómo se puede ser un bebé y un adulto? De acuerdo. Lo aceptaré. Pero creo que es muy importante que reconozcamos que, como parte del liderazgo, tenemos que tener estos modelos a seguir y estas aspiraciones de hacia dónde queremos ir.

Y hablaste de mentoría. Pero el coaching también es muy importante como parte del liderazgo. Y para ti, dices que los entrenadores necesitan un entrenador. Entonces, háblanos un poco de, ya sabes, creo que para algunas personas ven la tutoría y el coaching como lo mismo. Por lo tanto, ayuda a distinguir lo que es. Y entonces, ¿por qué un entrenador necesita un entrenador?

**Macy Goodbear:** Siento que los mentores y los entrenadores son muy similares. Ya sabes, pero también hay algunas diferencias con un entrenador, ya sabes, donde como entrenador, siento que es mi responsabilidad obtener permiso cuando hago una pregunta, ya sabes, cuando es especialmente si es algo que es realmente difícil de hacer.

Y eso es parte de eso, ya sabes, ese respeto por otra persona y conocerla donde está, donde es como, ya sabes, si alguien dijera algo que realmente fuera como. Ooh, eso fue interesante, ya sabes, eso realmente me llamó la atención. Y es algo así como, yo, yo quiero sacar algo a la luz.

Puede ser algo con lo que se sientan realmente incómodos o algo que realmente les duela, ya sabes, porque la verdad duele a veces pedir permiso y decir como, está bien, ahora tengo permiso para decir algo que va a decir, ya sabes, puede que no se sienta cómodo. ¿Está bien?

Ya sabes, obtener ese permiso, y supongo que puede ser, como mentores, eso podría ser similar, pero tener eso como con el coaching es como, aquí está, aquí es donde vamos. Tenemos un objetivo final en el que la tutoría es como sobre la marcha. Aquí vamos. Aquí vamos. Aquí vamos. Aquí vamos.

Y con el coaching, es un poco más estructurado cuando hago, eh, cuando hago coaching con gente, porque definitivamente es como. ¿A dónde quieres llegar con

esto? ya sabes, y está recibiendo más de su aporte, en lugar de como si la tutoría fuera una especie de, como aquí estoy pidiendo ayuda y estoy luchando con esto.

¿Y puedo obtener algún consejo? Y es como, está bien, como, no necesito saberlo como mentor, realmente no necesito saber a dónde vas con esto. No necesito saber si tienes un objetivo final. Puedo simplemente ayudarte en el momento y, ya sabes, gustar y guiarte a través de donde quieres estar en este momento, ya sabes, o simplemente, responder a tu pregunta u obtener algo, ya sabes, dar, dar un poco de experiencia, ya sabes, y como, aquí hay algunas opciones.

Y con el coaching, los coaches necesitan coaches, los consejeros necesitan consejeros, los maestros necesitan maestros, es eso, esa experiencia de crecimiento de, solo podemos llevar a alguien tan lejos como estemos dispuestos a ir. Y cuando estamos desafiando, desafiándote a ti mismo con, ya sabes, si voy a tener un entrenador que me ayude a mejorar, eso va a ser mucho más beneficioso, ya sabes, eso, voy a tener eso, esa experiencia de comprensión y empatía, ya sabes, como cuando estoy trabajando con un entrenador y me están dando información o están, ya sabes, ayudándome a través del cambio, voy a saber cómo es esa lucha.

Voy a saber cómo se siente. Voy a saber dónde puede aparecer el ego. Voy a tener esa experiencia y voy a ser capaz de entender, esto es lo que tuve que hacer para superar esto. Entonces, cuando estoy entrenando, puedo ver cuándo la gente se está quedando atascada.

Puedo ver cuando están luchando con algo y ser capaz de ofrecerles esa información. Como, entiendo, como esto podría ser por lo que estás pasando en este momento o, ya sabes, durante la próxima semana, estas son algunas experiencias que podrías tener, ya sabes, es solo más de esa información y, y esa comprensión y empatía, ya sabes, que no estamos, si no estamos dispuestos a cambiar, ¿cómo podemos ser empáticos con alguien que está luchando con el cambio?

Ya sabes, y siento que eso también es lo mismo con la consejería. Por ejemplo, si no reconocemos lo difícil que es porque no lo estamos haciendo, ¿cómo podemos esperar que alguien más también lo haga?

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Pero Macy, una de las cosas que es tan fascinante y que te escucha es que has sanado mucho.

Entonces, ¿cómo se manifiesta eso en tu liderazgo? Y cómo ayudó a la gente. Y en tu trabajo, ¿cómo puedes usar tus experiencias para lidiar con el trauma, para poder ayudar a otros que están pasando por esas experiencias similares?

**Macy Goodbear:** Entonces, realmente es poder conectarte con la gente, ya sabes, tener esa comprensión.

Por ejemplo, cuando estoy facilitando un grupo de apoyo para sobrevivientes de agresión sexual, ya sabes, tenemos a estas personas que vienen y comparten sus historias y comparten detalles, como, necesito poder mantener ese espacio. Ya sabes, por cualquier emoción que pueda surgir para cualquier historia que pueda surgir y cómo no solo el narrador, sino también los que están dando testimonio de esa historia, lo que podría estar pasando.

Y para mí, necesito entender cómo se siente, ya sabes, ser capaz de ser ese líder de, ya sabes, vamos a configurar el espacio de esta manera y vamos a hacer, sentarnos y prepararte para esta conversación. Vamos a hacer esto. Entonces, es como tener toda la información que tienes.

Como digo, al tener toda la información, al tener mucha información de cómo, sé lo que experimenté y sé lo que necesitaba. Y estoy aprendiendo sobre todas estas otras opciones de lo que otras personas podrían necesitar. Y como sé lo que necesité, ahora puedo a su vez tener una conversación con alguien y decirle, ¿qué es lo que necesitas?

Estas son algunas opciones. ¿Qué más necesitas? Ya sabes, y ser capaz de configurarlo para ellos. Y lo mismo con otras personas que, en mi trabajo compañeros de trabajo que vienen a mí y están luchando con algo por lo que están pasando y sintiéndose de cierta manera. Es como, oh, suena como si estuvieras luchando con, ¿esto viene de ti o viene de tu supervisor?

¿Es esta una expectativa que tienes para ti mismo o es una expectativa que viene de otra persona? Y ser capaz de identificar eso es como, porque entiendo cómo se ve. Y es como, está bien, vamos a tener esta conversación, es tu propia idea o es tu propia percepción de que esto está sucediendo. Y luego ser capaz de ayudarlos y guiarlos a través de ahora, ¿cómo podemos replantear eso porque es algo a lo que te estás aferrando, es una historia, es un mensaje al que te estás aferrando? aprendiste esto en la infancia y lo has aprendido a lo largo de tu vida.

Ahora bien, ¿cómo se está manifestando esto en el lugar de trabajo? Y ser capaz de reconocer eso por mí mismo cuando alguien está entrando, ya sea un compañero de trabajo o un participante en el programa, como, no tengo que tomarlo como algo personal si vienen y simplemente están de algún tipo de estado de ánimo, o si están diciendo, estás haciendo esto y esto y esto, es como, está bien, hablemos de eso.

¿Cómo te sientes? ¿Cómo es y poder realmente sentarme con ellos y procesar eso? Y no necesito juzgarme a mí mismo. No necesito tomarme un mensaje personal, no necesito ofenderme. Es solo. Me estás dando información. Procesemos esto y seamos capaces de hacerlo de una buena manera. O de la mejor manera posible.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Macy, quiero darle las gracias porque ha unido esto tan bien. Si tuviera que salir con algunas lecciones, las historias tienen poder. Que hay conexión, historias y sanación que existen en las historias. Que necesitamos conocer nuestra propia historia. Y ser conscientes de eso porque se muestra en la forma en que lideramos y que tenemos que mirar hacia adelante para ser nuestros propios ancianos bebés para que podamos ser mentores, entrenadores y apoyar a otros, ya que también estamos siendo asesorados y apoyados, y entrenar cualquier palabra final que quieras dar a la audiencia antes de que cerremos.

Porque podría seguir contigo. Pero sé que la gente me está viendo diciendo, córtalo. Así que las últimas palabras que tendrías.

**Macy Goodbear:** Yo también podría seguir para siempre. El cuidado personal y los límites, los límites saludables, son muy importantes. Y eso es parte de mostrarnos como alguien que está sanando y que es alguien que quiere estar en ese espacio de sanación, es que necesitamos mantenernos sagrados. Y eso viene con mucho trauma religioso de pensar que se supone que debemos dar y dar y dar y que hay algo mal si recibimos o que estamos bien recibiendo.

Así que ese autocuidado, ser capaz de romper eso y realmente ser capaz de darte a ti mismo y recibir a través de los demás con límites saludables y, ya sabes, expectativas saludables y saludables, estándares saludables.

**Dr. Froswa' Booker-Drew:** Macy Goodbear. Eres increíble. Así que, gracias por estar en el podcast hoy. Tenemos que recuperarla, pero gracias por estar en el podcast y compartir su sabiduría y brillantez. Te agradezco.

**Macy Goodbear:** Bueno, gracias por invitarme. Realmente aprecio esto. Esto ha sido divertido.

**Mónica Arenas:** El Podcast del Laboratorio de Aspirantes a Líderes es parte del Instituto SOS de Apoyo a la Sostenibilidad Organizacional, un proyecto de Futuros Sin Violencia. Ofrecemos talleres, seminarios web y herramientas para apoyar el desarrollo profesional para ayudar a mejorar la programación, la infraestructura organizacional y la capacidad de liderazgo para obtener más información y acceder a recursos, visite [futureswithoutviolence.org](http://futureswithoutviolence.org).

Este proyecto contó con el apoyo de la subvención número 15-JOVW-21-GK 02206-MUMU, otorgada por la Oficina de Violencia Contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y las recomendaciones expresadas en esta publicación son de la autora y no reflejan necesariamente las opiniones de la Oficina sobre la Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia.