



† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ

Mensaje en el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Dirigido de manera especial a las juventudes panameñas
Martes 25 de noviembre de 2025

Queridos jóvenes:

Este 25 de noviembre, nos unimos al mundo entero para detenernos un momento y mirar con seriedad una realidad que duele profundamente como es la violencia que siguen sufriendo muchas mujeres, niñas y jóvenes. No es una estadística distante; es una herida que atraviesa a nuestro país, toca a nuestras familias y afecta directamente a la juventud panameña.

Hasta el 31 de octubre de este año, trece mujeres han sido víctimas de femicidio en Panamá, y seis de ellas eran jóvenes como ustedes, llenas de sueños, ilusiones y proyectos. Este dolor, que golpea con fuerza a nuestra generación más joven, exige una respuesta decidida y valiente.

La violencia no aparece de un día para otro. Empieza en el hogar, en las relaciones donde se usan palabras que degradan, bromas hirientes, celos que se disfrazan de “cariño”, en el control, en la manipulación, en el silencio que acepta lo injusto como si fuera normal. Cuando dejamos crecer estas actitudes, abrimos la puerta a formas más graves de violencia. Por eso, es urgente mirar con honestidad cómo nos relacionamos, qué permitimos y qué enseñamos con nuestro ejemplo.

Ustedes, queridos jóvenes, tienen en sus manos algo muy importante, que es la capacidad real de cambiar la cultura. La juventud tiene una fuerza que transforma, una sensibilidad que escucha y una valentía que impulsa. Los invito a que se valoren, a que cuiden su corazón y su dignidad, y a que construyan relaciones sanas basadas en el respeto, la libertad, la sinceridad y la amistad verdadera. Una relación que no te deja respirar no es amor; el amor de verdad hace crecer, no controla. El respeto genuino nunca hiere, nunca humilla, nunca manipula.

Les pido que, cuando se encuentren frente a una situación de violencia, irrespeto o degradación -ya sea entre amigos, en la escuela, en redes sociales, en un noviazgo o en su barrio- no guarden silencio. Alcen la voz. Busquen ayuda. Orienten a quien lo necesita. No permitan que el miedo o la indiferencia los



† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ

convierta en cómplices de algo que saben que está mal. Ustedes pueden romper el ciclo. Ustedes pueden ser la generación que dice “basta” y que abre caminos nuevos de justicia, paz y dignidad para todos.

Sueño con un Panamá donde cada mujer pueda caminar sin miedo, donde cada niña crezca respetada y protegida, y donde cada joven pueda amar sin destruir ni ser destruido. Ese sueño es posible si ustedes lo abrazan como misión.

Que Dios los ilumine, los cuide y les dé fuerza para ser sembradores de una cultura de paz, de respeto y de valor profundo por toda vida humana.

Con afecto y esperanza,

Su servidor,


† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ