



Prevención de la VIOLENCIA

HACIA LAS NIÑAS Y LAS MUJERES

ELABORADO POR: ALMA BURCIAGA GONZÁLEZ

Copyright © [2019]. The Trust for the Americas, Organización de Estados Americanos (OEA). 1809 constitution Ave. NW Washington, DC, 20006.
Teléfono +1 (202) 370 – 9865
<http://thetrustfortheamericas.org>

Todos los derechos reservados.

Esta obra puede ser reproducida para cualquier uso no-comercial otorgando el reconocimiento respectivo a The Trust for the Americas. No se permiten obras derivadas. Las opiniones expresadas en esta publicación son de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista de The Trust for the Americas, de su Directorio Ejecutivo, ni de los países que representa.

Contacto de Prensa y Comunicación lbersano@oas.org

The Trust for the Americas es una Organización sin fines de lucro afiliada a la Organización de Estados Americanos (OEA) cuya misión es promover alianzas para la inclusión económica y social en las Américas. Establecida en 1997, The Trust fue creado para la participación del sector público, el sector privado y las iniciativas de la sociedad civil en el desarrollo social y económico en América Latina y el Caribe. Las iniciativas de la organización mejoran el acceso de las comunidades a oportunidades económicas, mejor seguridad ciudadana y oportunidades para la expresión democrática y la gobernabilidad. The Trust for the Americas ofrece a las organizaciones locales asociadas, instrumentos de capacitación, servicios, productos y asistencia técnica para servir mejor a las comunidades vulnerables de la región.

Proyecto VIVE: Ven, inspírate y vende es apoyado por Walmart Foundation de Estados Unidos, es implementado en México por The Trust for the Americas, en alianza con la Fundación ManpowerGroup. Desde el año 2016, VIVE busca incrementar el empoderamiento económico de las mujeres mexicanas; está dirigido a mujeres de escasos recursos mayores de 15 años provenientes de comunidades en situación de vulnerabilidad. Opera en 184 municipios de 28 estados de la República Mexicana. Las participantes adquieren habilidades técnicas en ventas, promotoría, atención al consumidor y habilidades para la vida como: aprender a emprender, comunicación efectiva y liderazgo. En 2018, se sumó el módulo de prevención de violencia contra niñas y mujeres. De esta manera, se busca que las participantes aumenten sus posibilidades de acceder a oportunidades económicas formales en estas áreas y ayudar a prevenir violencia de género.

www.trust-oea.org/vive

Facebook: The Trust for the Americas / Twitter: [@Trust4Americas](https://twitter.com/Trust4Americas)

Autora: Alma Burciaga González.

Este manual fue posible gracias al apoyo de Walmart Foundation. Se agradece especialmente las contribuciones hechas por equipo de proyectos de The Trust for the Americas y Proyecto VIVE.



No estamos solas
podemos ayudarnos entre mujeres
quien nos violenta, nos quiere aisladas.

Introducción

Este manual está hecho para brindarte información básica sobre cómo prevenir y atender la violencia.

Antes de comenzar, es importante entender por qué la violencia hacia las mujeres y las niñas es un tema del que tenemos que hablar:

- De acuerdo al Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática (INEGI), **66.1% de las mujeres mexicanas de 15 años y más** han vivido violencia por parte de su pareja o de otras personas en su familia, en la comunidad, en el trabajo o en la escuela (ENDIREH, 2016).
- La mayor parte de las veces ocurre en nuestros espacios más cercanos, es decir, en nuestra propia casa o familia. Así en México, **43.9%** de las mujeres que afirmaron haber vivido violencia fueron atacadas por su propia pareja (ENDIREH, 2016).

66.1%

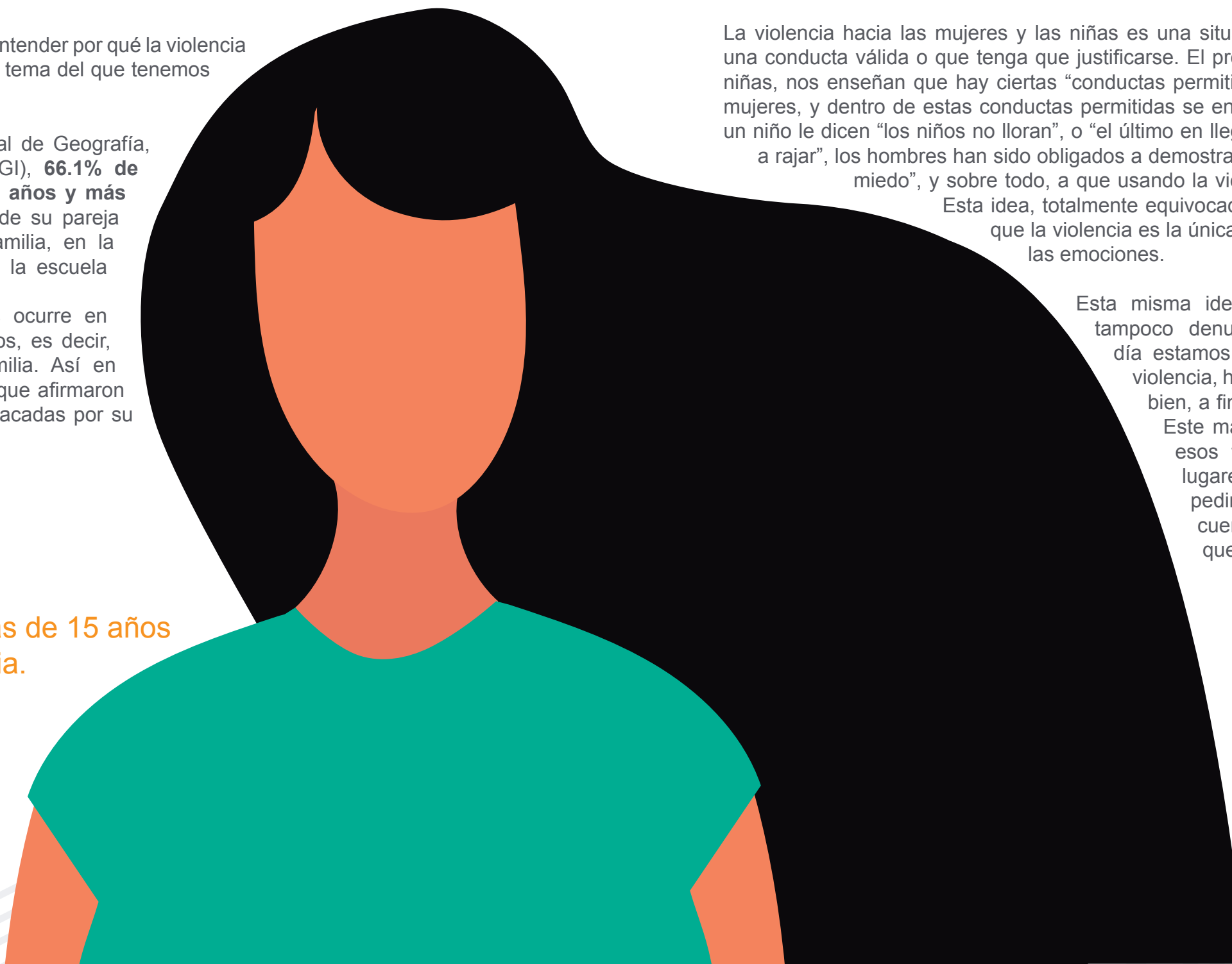
de las mujeres mexicanas de 15 años y más han vivido violencia.

Para poder identificar y salir de relaciones violentas, tenemos que entender también la importancia de contar con herramientas para salir adelante, así como la necesidad de reconocernos como mujeres independientes y capaces. Para muchas mujeres, esto es algo muy difícil de lograr, pues 16.4 millones de mujeres en México no tienen ingresos propios o sus ingresos vienen de otras fuentes (ENDIREH, 2016). Cuando una mujer no tiene recursos propios, es difícil que pueda dar el primer paso para salir de una relación violenta. Es por eso que el Proyecto VIVE es una herramienta que nos ayuda a descubrir nuestras capacidades y a utilizarlas para ser dueñas de nuestro destino. Del total de mujeres en el país, únicamente el 28% son dueñas de algún bien o propiedad. Conforme vayamos cambiando esta situación, podemos ir creando oportunidades para construir una vida diferente.

La violencia hacia las mujeres y las niñas es una situación común, pero no por eso es una conducta válida o que tenga que justificarse. El problema es que, desde que somos niñas, nos enseñan que hay ciertas “conductas permitidas” para los hombres y para las mujeres, y dentro de estas conductas permitidas se encuentra la violencia. Desde que a un niño le dicen “los niños no lloran”, o “el último en llegar es niña”, hasta el “no te vayas a rajar”, los hombres han sido obligados a demostrar que “son fuertes”, que “no tienen miedo”, y sobre todo, a que usando la violencia van a demostrar su poder.

Esta idea, totalmente equivocada, hace creer a muchos hombres que la violencia es la única forma para expresarse y manejar las emociones.

Esta misma idea lleva a que muchas mujeres tampoco denuncien la violencia. Como cada día estamos expuestas a diferentes tipos de violencia, hemos aprendido a ignorarla, o más bien, a fingir que no existe o que es menor. Este manual nos va a ayudar a nombrar esos tipos de violencia así como los lugares en los que ocurre para poder pedir ayuda sobre todo, para darnos cuenta de que no estamos solas y de que es posible vivir una vida diferente.



Un poco de historia

La violencia está sancionada en México. En el 2007, fue publicada la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV). Esta ley es importante porque obliga a las autoridades a hacer acciones para prevenir, atender y sancionar la violencia en contra de las mujeres y las niñas.

Esta ley define por primera vez los tipos de violencia en física, psicológica, económica, patrimonial y sexual; con la finalidad de mostrar que muchas veces la violencia no se ve, es decir, puede darse mediante acciones como controlar el gasto, amenazar a la pareja, obligarla a hacer cosas que no quiere, etcétera.

También habla de los lugares en donde pueden ocurrirnos actos violentos por ser mujeres. Esto porque la violencia en contra de las mujeres y las niñas pasa en la casa con la familia, en la escuela, en el trabajo, en los parques, en los mercados, en las calles, en el transporte público y hasta en las instituciones del Estado, como las oficinas del gobierno o los hospitales.

Además, le pone nombre a acciones que muchas mujeres hemos vivido y que muchas veces hemos tenido que soportar, como el acoso y el hostigamiento sexual; los cuales son violencia en contra de las mujeres y vamos a ver más adelante.

En realidad, en el mundo se lleva muy poco tiempo hablando de la violencia hacia las mujeres y las niñas, hace apenas 40 años se estaba haciendo la primera reunión internacional para hablar de los derechos de las mujeres. De hecho, en nuestro país, antes de la Ley General, no se contaba

con un piso común para entender qué es la violencia hacia las mujeres y las niñas. Esto era muy grave porque entonces había mujeres que no tenían los mismos derechos que otras mujeres tan solo por el hecho de haber nacido en otro estado de la república mexicana. En el 2011, hubo un cambio muy importante en nuestra Constitución que se le llamó “Reforma Constitucional”. Este cambio obligó a los estados del país a actualizar sus leyes para que obedecieran a esta Ley General en materia de violencia y a que tomaran en cuenta los tratados internacionales que México ha firmado para que se protejan los derechos de las mujeres a una vida libre de violencia.

Además de nombrar qué es violencia y dónde puede ocurrir, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia habla de los derechos que tenemos las mujeres y las niñas que hemos sufrido situaciones de violencia. Estos derechos son la reparación del daño y la atención integral.

2007
 fue publicada la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV).

ATENCIÓN INTEGRAL

Tiene que ver con que el gobierno cree instituciones especializadas y capacite a quienes trabajan en sus diferentes áreas para que entiendan qué es la violencia hacia las mujeres y las niñas y sepan qué hacer para identificarla desde sus primeras señales, para reportarla, para atender a las mujeres y niñas que se atrevan a denunciar, y sobre todo, para garantizar que su vida no esté en riesgo y que este tipo de situaciones no le pasen a más mujeres o niñas.

REPARACIÓN DEL DAÑO

Tiene que ver con las acciones que el Estado, es decir el gobierno, tiene que hacer en caso de que una mujer o niña haya vivido una situación de violencia. Es decir, no se trata únicamente de meter a una persona (o varias) a la cárcel, si no de que este tipo de cosas no vuelvan a suceder y de que la mujer o niña que haya vivido esta situación cuente con los servicios necesarios para salir adelante, por ejemplo, atención médica o psicológica, asesoría jurídica, apoyos para su familia y para comenzar una nueva vida.

En el 2014, esta ley fue actualizada para incluir más formas de violencia hacia las mujeres. Entre éstas, la prohibición a las mujeres de llevar a cabo el periodo de lactancia. Esto sucede cuando un empleador/a no deja que una mujer que acaba de ser madre pueda estar con su hijo/a después del parto, o que no le dé tiempo para sacarse la leche.

Actualmente, todos los estados del país cuentan con su Ley en materia de violencia.



Actualmente, todos los estados del país cuentan con ley en materia de violencia.

¿Qué es la Violencia?

De acuerdo a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV); la violencia en contra de las mujeres es:

“Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

Esto podría explicarse de la siguiente manera:

La violencia en contra de las mujeres es cualquier acción u omisión: Es decir, la violencia puede pasar cuando me hacen algo, por ejemplo, me pegan, me humillan, me encierran, me amenazan; y también cuando NO se hace algo para cambiar esta situación. Por ejemplo: Cuando voy a denunciar y el ministerio público me dice que “no es para tanto”.

Basada en su género: Esto tiene que ver con la idea de que las mujeres “tenemos que aguantar”, que “no nos debemos de

quejar”, y otras tantas ideas que nuestra familia, los medios de comunicación, la religión, las amistades, la escuela, y hasta las autoridades de gobierno nos han enseñado. En México tenemos una cultura machista, donde el hombre es el centro, es el que produce y el sustento mientras que las mujeres somos las cuidadoras y las responsables de las labores del hogar. Esta cultura nos hace creer que hay ciertas cosas que “deben” de hacer los hombres y otras que “debemos hacer las mujeres”. Estas creencias no son naturales, las hemos aprendido desde que somos pequeñas y pequeños y por eso nos parecen “normales” o “naturales”. Muchas

personas creen que está bien que a las mujeres “se les enseñe quién manda”, y esta creencia viene de la idea de que las mujeres no somos capaces de tomar decisiones. Así, la violencia en contra de las mujeres tiene que ver con esta idea de que hay alguien que manda (el hombre), y alguien que tiene que obedecer (la mujer).

Que les cause daño o sufrimiento: Quiere decir que no se trata únicamente de golpes o marcas en el cuerpo. La violencia también son palabras, comportamientos o acciones que tienen como resultado hacernos sentir mal, que nos hacen sentir menos, que nos quitan la capacidad de decidir sobre nuestras vidas o nuestros cuerpos.

Psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte: Son las afectaciones o daños que nos pueden ocurrir.

Psicológico tiene que ver con la parte mental y emocional;

Físico tiene que ver con golpes, lesiones;

Patrimonial es cuando nos quieren controlar por medio de las propiedades;

Económico cuando nos quieren controlar en la forma en la que usamos el dinero o cuando las mujeres ganan menos que los hombres por el mismo trabajo;

Sexual cuando afectan a nuestra intimidad y sexualidad; y la

Muerte tiene que ver con el feminicidio, que es el asesinato de una mujer como manifestación extrema de la violencia hacia ella. Más adelante discutiremos esta parte.

Tanto en el ámbito público como privado: Es decir, que la violencia puede pasar en nuestras casas, o también en otros lugares como la escuela, el trabajo, las oficinas del gobierno, la calle, los mercados, los parques. Antes se tenía la creencia de que “la ropa sucia se lava en casa”, es decir, que los temas de violencia en la pareja se tenían que ver únicamente entre esas dos personas. Ahora, el gobierno tiene la responsabilidad de atender a las mujeres o niñas que



denuncien la violencia, así como de intervenir, es decir, investigar y actuar ante situaciones de violencia aunque no hayan sido denunciadas de forma directa por la víctima (por ejemplo, si veo que mi vecina y su pareja se pelean constantemente y yo doy aviso a la policía).

¿Cuáles son los tipos de Violencia?



Los tipos de violencia son los daños, afectaciones o manifestaciones que nos causan. La LGAMVLV habla de cinco tipos de violencia.

TIPO DE VIOLENCIA	CONDUCTAS	EFFECTOS
Violencia psicológica	Abandono, celos, comparaciones destructivas, indiferencia, infidelidades, amenazas	Dañar la estabilidad emocional de la persona, depresión, aislamiento, devaluación de la autoestima, suicidio
Violencia física	Actos que buscan hacernos daño y que no son accidentes, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto para lastimarnos; como golpes, estrangulamiento...	Lesiones internas (que no se ven, como derrames o afectaciones a nuestros órganos), lesiones externas (moretones, cortaduras, marcas en la piel)
Violencia patrimonial	La transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales (pasaportes, credenciales, actas de nacimiento), bienes (escrituras, títulos de propiedad) y valores (herencias, cuentas de banco, inversiones), derechos patrimoniales o recursos económicos (negocios, casa)	Afectar la supervivencia de la víctima, es decir, condicionar su independencia. "Si te vas, te quedas en la calle"
Violencia económica	Que la pareja controle los ingresos, que una mujer gane menos que un hombre por el mismo trabajo	Afectar la capacidad económica de la víctima por el solo hecho de ser mujer
Violencia sexual	Cualquier acción que implique ver y/o usar a las mujeres como objetos; por ejemplo: obligar a tener relaciones sexuales, tocamientos en el transporte público, piropos en la calle, insinuaciones sexuales por un superior en el trabajo	Dañar y/o degradar el cuerpo o la sexualidad de la mujer y lastimar su integridad, libertad y dignidad.



¿Alguna vez has vivido alguno de estos tipos de violencia? Si es así, ¿Cuál? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste? ¿Buscaste ayuda? Si no hiciste nada, ¿Por qué fue así?

Modalidades de la violencia

La violencia sucede en varios lugares. La LGAMVLV habla de cinco modalidades de la violencia. Vamos a explicar cada una de estas para poderlas entender y sobre todo, reconocer.

1 Violencia familiar

Es la que pasa en nuestra casa. En algunos lugares todavía se le llama violencia intrafamiliar, aunque lo correcto es hablar de familiar pues tiene que ver con la relación de parentesco que puede ser por sangre o afinidad y no necesariamente tiene que ocurrir dentro de nuestra casa. No se tiene que estar casada para hablar de violencia familiar, y se incluye también la violencia por la familia extendida como primos, tíos, y todas aquellas personas que no necesariamente viven en nuestra casa pero con las que hay una relación de familia o parentesco.

“ La violencia familiar son actos de abuso de poder que tienen como objetivo dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a la mujer.

Si has vivido violencia familiar, tienes derecho a:

Contar con atención, asesoría jurídica y tratamiento psicológico especializado para tí y para tus hijos/as.

Ser atendida en un lugar y por una persona diferente a la que atiende a la persona que te agredió.

Negarte a procesos de mediación o conciliación. Cuando hay violencia hay una persona que somete a otra, hay una diferencia de poder que hace imposible hablar de una negociación, ya que esto sucede entre iguales. Puede que haya autoridades que quieran convencerte de “arreglarte” con tu pareja. Esto es un error y estás en tu derecho de decir que no.

Exigir acciones que favorezcan la separación o el alejamiento de tu agresor; como órdenes de restricción donde tu pareja no pueda acercarse a ti o a tus hijos/as, por ejemplo.

Solicitar refugio para ti y tu familia. Estos espacios deben de ser confidenciales para que el agresor no sepa dónde encontrarlos. Esto ayudará a sentirte más segura y tranquila mientras comienzas el proceso de denuncia, ya que muchas mujeres no se atreven a dejar a su agresor por el temor de no tener un lugar en dónde vivir o cómo sobrevivir.





El gobierno también tiene la obligación de generar mecanismos para la reeducación de los hombres violentos. Es decir, no solamente tiene que dar servicios a las mujeres que viven violencia, si no a los hombres que la reproducen y utilizan para que se den cuenta de que están mal y modifiquen su manera de relacionarse. La idea es que con estos servicios, la persona agresora pueda reconocer su machismo, las ideas de que el hombre vale más que la mujer, y que vea que la violencia no es una forma válida de resolver los problemas o manejar las situaciones. Estos servicios tienen que ser gratuitos, profesionales, y tienen que estar disponibles.

2 Violencia Laboral y Docente

Esta violencia es la que sucede en nuestros espacios de trabajo y en la escuela. Socialmente, debido al machismo, se ve como algo normal que las mujeres hayamos sufrido de jefes o compañeros que nos hacen insinuaciones de tipo sexual, o de profesores que nos “pueden ayudar” si “ponemos más de nuestra parte”: Anteriormente, estos actos no eran considerados como violencia. Ahora, la ley los sanciona y les pone nombre. Aquí la idea es que hay un abuso de poder que atenta contra nuestra libertad, dignidad, autoestima, salud, seguridad e integridad. Muchas personas creen que para hablar de violencia laboral o docente tienes que haber sido víctima varias veces. Esto es un error, pues basta con una sola vez para que una mujer se pueda sentir amenazada, humillada, intimidada.



VIOLENCIA LABORAL	VIOLENCIA DOCENTE
<ul style="list-style-type: none"> No querer contratar a una mujer o no respetar su permanencia o condiciones de trabajo por el hecho de ser mujer. Descalificarla por ser mujer Amenazar, humillar, condicionar un trabajo por ser mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> Discriminar a las mujeres de ciertas actividades. Dañar la autoestima de las alumnas por el hecho de ser mujer.

Además, en el ámbito laboral y docente, esta Ley reconoce el acoso y el hostigamiento sexual como manifestaciones de la violencia. Las dos conductas tienen que ver con el abuso del poder y con la intención de humillar a las mujeres y de verlas como objetos sexuales. Para el hostigamiento sexual, hablamos de la relación de poder real (subordinación) entre un jefe y una persona subordinada (su empleada). Cuando hablamos de acoso sexual,

hablamos de una relación de poder más horizontal, es decir, entre dos personas con un mismo puesto (compañeros de trabajo, por ejemplo), o la relación que hay con una persona que no conozco pero que compartimos un espacio en común (como el transporte público).

ALGUNOS NÚMEROS PARA PENSAR:

33 millones

De las 33 millones de mujeres que trabajaban en el 2016, sólo 1.6 de éstas afirmaron haber sido ofendidas o humilladas por el hecho de ser mujeres, mientras que 1.2 mujeres reportaron haber sido ignoradas por esta misma razón (ENDIREH, 2016). ¿Será que en realidad esto no pasa tan seguido como creemos o más bien que no nos atrevemos a reconocer que nos ha pasado algo parecido?

90%

De las mujeres que reportaron violencia física y sexual en el espacio de trabajo, casi el 90% no solicitó apoyo a ninguna institución ni presentaron una queja o denuncia ante alguna autoridad (ENDIREH, 2016). ¿Por qué será?



Si mi jefe me presiona para que salga con él y así pueda tener mi aumento...	ES HOSTIGAMIENTO SEXUAL
Si una persona me manosea en el transporte público.	ES ACOSO SEXUAL

Si he vivido acoso u hostigamiento ¿a qué tengo derecho?

A que existan mecanismos para poder denunciar y atender mi denuncia.

A que existan sanciones para las personas que acosen u hostiguen a las mujeres.

A que no publiquen mi nombre o información personal por denunciar.

A tener apoyo psicológico y legal especializado y gratuito.

A que se sancione o castigue a las personas que hayan sido omisas al recibir o dar curso a mi queja, es decir, a quienes no hayan hecho nada a pesar de que era su responsabilidad actuar.

A que el gobierno haga campañas para visibilizar este tipo de violencia, donde se dignifique a las mujeres y no se nos vea como un objeto.

3 Violencia Comunitaria

Esta violencia es la que ejerce en los espacios en los que vivimos: nuestra colonia, comunidad, barrio, municipio, estado. Pueden ser actos de una sola persona o de varias, que tienen como objetivo limitar los derechos de las mujeres

y que además arraigan la discriminación hacia nosotras haciéndonos menos, discriminándonos, excluyéndonos, ignorándonos, marginándonos o excluyéndonos en lo público.

POR EJEMPLO:

- Que las mujeres no puedan ser candidatas para puestos públicos.
- Que las mujeres no puedan participar en las asambleas de los pueblos para decidir cómo se van a usar los recursos.
- Que a las mujeres se les prohíba salir después de ciertas horas o que no puedan estar solas en la calle.



Dentro de la violencia comunitaria se encuentran también aquellas situaciones que afectan la integridad y seguridad de las mujeres, y que limitan su libertad, por ejemplo: La falta de espacios públicos seguros para las mujeres (parques, estaciones del transporte público, paraderos, terminales, calles iluminadas). Esto tiene como resultado que muchas mujeres decidimos no caminar en ciertas calles a ciertas horas, o le pedimos a otra persona (por lo general, un hombre) que nos acompañe.



4 Violencia Institucional

Las personas que trabajan en el gobierno, no importa su puesto, tienen la obligación de atender a la ciudadanía. Muchas veces, por las creencias sobre cómo debemos de ser las mujeres o los hombres, las y los servidores públicos pueden no actuar de la forma correcta. Cuando esto sucede, se puede hablar de violencia institucional. De nueva cuenta, se trata de acciones u omisiones (es decir, hacer o

dejar de hacer), que tienen como objetivo discriminar, demorar, obstaculizar o negar los derechos humanos a las mujeres, así como su acceso a las políticas públicas dirigidas a prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia hacia las mujeres o las niñas. Podríamos entenderlo así:



TIPO DE ACCIÓN	EJEMPLO
Dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres.	Prohibir que las mujeres que han sido violadas puedan interrumpir el embarazo, poner barreras a las mujeres que quieran ser candidatas a puestos públicos.
Así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia	No recibir a familiares de una mujer que está desaparecida porque no han pasado las 72 horas, decirles que "mejor no denuncien porque seguro se fue con el novio", decirle a una mujer que denuncia violencia "que lo piense bien porque luego se arrepiente y le van a hacer perder el tiempo".

5

Violencia Femicida

Ésta es la forma de violencia extrema hacia las mujeres. Se produce por una violación de sus derechos humanos en lo público como en lo privado. Tiene que ver con una serie de conductas que no fueron atendidas o bien fueron toleradas por las autoridades y por la sociedad y que terminaron con la vida de una mujer de una forma violenta.

La violencia no es un accidente. No es una cosa que pase de repente. Por eso decimos que la violencia es una especie de escalera hacia arriba, donde se comienza desde cosas muy pequeñas, que hasta minimizamos o justificamos, como los celos, y que va subiendo hasta llegar a las agresiones físicas, el encierro,

y puede finalizar en la muerte. De ahí que sea importante reconocer esas primeras señales y pedir ayuda.

Cuando se habla de un feminicidio, se habla de la muerte de una mujer en un contexto de violencia machista. Parte de la idea de que muchos hombres piensan que las mujeres son “su propiedad”, y que por lo mismo, ellos son quienes deciden cuándo se acaba la relación o cómo va a funcionar. Un feminicidio puede ser hecho por una persona desconocida, que piensa que las mujeres somos objetos para su placer que se pueden utilizar y desechar.



En resumen, el feminicidio es la muestra de una sociedad que tolera y minimiza la violencia hacia las mujeres y las niñas. Es un delito grave, y puede prevenirse si sabemos reconocer la violencia.

Reconociendo la Violencia

Ahora que vimos qué es lo que dice la ley sobre la violencia hacia las mujeres y las niñas, tenemos que entender mejor cómo es que se da esta violencia y, sobre todo, identificar las primeras señales para pedir ayuda.

Si pudiéramos explicar la violencia de una forma no tan complicada como lo hace la Ley, podríamos decir que:

Tiene que ver con una situación que NO es igualitaria, donde hay un abuso de poder. Una persona manda, y la otra obedece. Esto genera tristeza, frustración, impotencia, y coraje. Es por eso que muchas veces, cuando alguien es violento con nosotras, nos desquitamos con una persona o cosa que consideramos más débil que nosotras. Por ejemplo, nuestros/as hijos/as, una mascota. Hasta puede llevarnos a desquitarnos con nosotras mismas, abusando del alcohol, lastimando nuestro cuerpo, entre otras cosas.

Tiene una intensión, que es OBLIGARNOS a hacer algo que no queremos. De esta manera, cuando nos obligan a hacer algo que no queremos,

nos vamos a sentir frustradas, solas, y a veces hasta podemos pensar que no hay nada que podamos hacer, porque nadie parece comprender nuestra situación o no parece haber una forma de cambiar las cosas. Aquí es donde tenemos que darnos cuenta de que en realidad no somos la única persona pasando por esto, y que hay una red de servicios dentro del gobierno, por parte de las organizaciones, y hasta redes de apoyo como amigas o familiares. Y, aunque parezca muy difícil, **HAY** una manera de cambiar las cosas; este cambio no va a ser rápido o fácil, pero de que se puede, se puede.

La violencia hacia las mujeres y las niñas busca reforzar las ideas tradicionales sobre las mujeres y los hombres, de tal forma que nosotras tenemos que ser las débiles, las que necesitan de un hombre para sobrevivir, las que tienen que aguantar todo por amor y por la familia. Si nos atrevemos a salirnos de estas “cajitas” construidas por la sociedad desde hace muchísimo tiempo, la violencia aparece como una herramienta para regresarnos, para que aprendamos lo que podemos hacer y lo que NO podemos hacer.

Las ideas tradicionales sobre cómo

debemos de ser las mujeres y cómo debemos de ser los hombres se han ido creando desde la época de las cavernas. Con el tiempo han ido cambiando, porque son ideas que las mismas personas vamos haciendo y deshaciendo. Sin embargo, hay cosas que cambian más lento que otras, entre éstas, se encuentran los roles

tradicionales de mujeres y hombres. Estos roles son como papeles que tenemos que realizar, como si estuviéramos en una obra de teatro y “nos toca ser mujeres”, mientras que a otros “les toca ser hombres”. Para representar a estos papeles tenemos que actuar de cierta forma, por ejemplo:



MUJERES	HOMBRES
Ser las encargadas de las cosas de la casa.	Ser el que trae el dinero a la casa.
Ser las que cuidamos a las/los hijos/as.	Ser quienes dan las órdenes.
Ser las administradoras del gasto.	Ser quienes reparan cosas que no sirvan en la casa.

Además de esto, están las creencias compartidas por un grupo de personas, como la familia, la sociedad, sobre cómo debemos de ser las mujeres y los hombres. Entre estas creencias están:

- Que las mujeres somos maternales.
- Que las mujeres somos sensibles.
- Que las mujeres somos inseguras.
- Que los hombres son valientes.
- Que los hombres son fuertes.
- Que los hombres son prácticos

Estas creencias, mejor conocidas como estereotipos, junto con los roles, van formando la manera en la que nos relacionamos las mujeres y los hombres, y van construyendo “reglas” que tenemos que obedecer. Muchas veces, estas creencias y roles pueden hacer que minimicemos algunas formas de violencia, por ejemplo:

“Si me pega, es porque lo hice enojar”.

“Me cela porque me quiere”.

“Lo hace por mi bien, porque yo soy bien tonta para esas cosas”.

“Yo sin él/ella soy nada”.

“El amor todo lo puede”.

“Con mi cariño va a cambiar, él es una buena persona”.

“No es que sea violento, es que no puede controlar su carácter”.

“Es que tiene tantas cosas en la cabeza, que la verdad yo entiendo que se desquite en la casa”.



Desde el otro lado, los hombres también van construyendo creencias que justifican la violencia, como:

“Es que esto te pasa porque no me escuchas, no me obedeces y me desesperas”.

“Yo sé qué es lo mejor para ti, porque tú no entiendes de nada”.

“Eres mía y sólo mía, para siempre”.

“Si así me conociste, yo no sé por qué te estás quejando ahora”.

“Tus amigas son las que te meten ideas, por eso ya no quiero que las veas”.

“No me gusta que andes vestida por la calle así, ese vestido es sólo para que lo uses conmigo”.

“Seguro vas a llegar tarde porque estás con los tipos esos de la oficina que únicamente te quieren para tener sexo contigo”.

“Yo no sé para qué estudias, si de todas formas te vas a casar y ya no lo vas a necesitar”

“Si no fuera por mí, seguro serías la quedada de tu familia”.



¿Te suenan estas frases?

¿Alguna vez te las han dicho o las has dicho?

¿Piensas que es una exageración que estas frases se consideren como ejemplos de violencia?

¿Por qué?

En conclusión, como vemos, las personas no nacemos violentas, nos hacemos violentas gracias a una sociedad que continuamente justifica este tipo de conductas. A las mujeres se nos enseña a aguantar, a callar, a no cuestionar; mientras que a los hombres se les enseña a mandar, y a utilizar todos los medios posibles para que se haga lo que ellos dicen, como la violencia. De esta forma, desde niñas y niños se nos va enseñando a normalizar la violencia y aceptarla como mujeres y a ejercerla como hombres.

El machismo, como esta idea de que los hombres valen más que las mujeres y que son superiores a nosotras, tiene mucho que ver con la violencia. *Y los hombres no nacen siendo machistas, se hacen.* Se hacen por una sociedad que les dice que está bien sentirse superiores, que está bien que las mujeres sean las que obedecen y los hombres los que mandan; el machismo no lo pasa únicamente una madre porque es ella quien se supone tiene que educar a sus hijos/as, lo pasa también un papá que nunca está, que resuelve los problemas a gritos y a golpes, que piensa que las mujeres hacen ciertas cosas y los hombres otras.

La violencia no es algo natural a las personas.

La violencia son acciones que están pensadas, que no son accidentes y tienen una intención.

Mitos sobre las personas Violentas y quienes viven la Violencia





¿Qué tan fácil ha sido decidir de qué lado van las frases? Seguramente no lo ha sido, y esto pasa porque en realidad varias de estas características pueden aplicar tanto para la persona agredida como al agresor.

asi:

- Muchas mujeres que viven violencia creen fuertemente en los roles tradicionales de hombres y mujeres; es decir, que hay cosas que tienen que soportar por el hecho de ser mujeres, como que su esposo las golpee cuando llega borracho, o que dejen de trabajar o estudiar si están casadas porque “ya no tiene sentido”. Muchos hombres también comparten estas mismas creencias. Lo mismo sucede con la creencia en la unión familiar, que nos lleva a pensar que, aunque haya violencia, es mejor soportarla que destruir a una familia. Esta es una idea equivocada, pues una familia violenta no es sinónimo de estabilidad emocional. En resumen, muchas personas normalizan ser agredidas como parte del “ser mujer” y ser violentas como parte del “ser hombre”.
- Tanto mujeres como hombres pueden llegar a creer que la persona violenta no puede cambiar. Esto lleva, por el lado de la mujer agredida, a pensar que no hay nada que se pueda hacer para salir de la violencia, y del lado del agresor, a pensar que no tiene sentido buscar ayuda porque al final de cuentas nació violento y eso es algo que no se le va a quitar nunca.
- La celotipia, es decir, celar a nuestra pareja de forma constante, es algo que pueden tener tanto el hombre agresor como la mujer agredida. Esto está relacionado con la idea de que nuestra pareja nos pertenece, y que amar a alguien significa ser dueño de su vida y de su tiempo. Es una enfermedad que se relaciona con la baja autoestima y las inseguridades.



Sin embargo, hay características que son más fáciles de identificar, por ejemplo:

- El sentimiento de culpa por lo ocurrido es algo muy común en las mujeres maltratadas. Muchas veces sienten que fueron ellas quienes causaron la agresión. Esto también se relaciona con la idea de que nadie las podrá ayudar a salir de la situación en la que se encuentran, o con tomar la responsabilidad del maltrato en lugar de responsabilizar a su agresor.
- Muchos hombres tienen dos caras opuestas. Es decir, en lo público son personas muy amigables y simpáticas, pero en lo privado son celosos, posesivos y violentos.
- Muchas mujeres agredidas tienen miedo de denunciar por lo que vayan a opinar las personas. Esto se asocia también a la baja autoestima, pues hay una creencia de que una mujer vale menos y que sin un esposo o divorciada su valor en la sociedad disminuye.
- Muchos hombres violentos consumen sustancias como el alcohol como una forma para evadir su realidad. Esto no justifica para nada la violencia, pero es una forma en la que la sociedad minimiza una reacción violenta por parte de un hombre.



Además de lo que vimos en este ejercicio, hay otros mitos sobre las relaciones violentas, como:

- La violencia de pareja es una cuestión privada.
- Las personas violentas son gente enferma.
- Una persona es violenta por culpa del alcoholismo.
- Las parejas que viven violencia son personas de baja educación e incultas.
- La violencia de pareja solo sucede en las clases bajas.
- La violencia es natural e instintiva.
- La violencia de pareja no se puede evitar.

Todas estas afirmaciones SON FALSAS. Puede que desde pequeñas nos hayan hecho creer lo contrario, o que los medios de comunicación, la escuela, los amigos, la iglesia nos lo hayan dicho desde que éramos niñas. Nadie está a salvo de vivir en una relación violenta, no importa su clase social, su nivel educativo, si son personas sanas, etcétera.

Reconociéndome dentro de una relación Violenta

La violencia, como ya hemos hablado, no es algo que pase por accidente. Una persona violenta trata o intenta conseguir lo que desea de la otra persona de diferentes maneras:

TIPO DE ESTRATEGIA	EJEMPLO
Conseguirlo por las buenas	“No me gusta que te vistas así”
Enfado	“Carajo, ya te dije que me choca que salgas como una cualquiera a la calle”
Generando lástima o culpa	“¿Es que de verdad quieres que tus hijos piensen que eres una cualquiera?”

Para esto, utilizan la violencia física (tomarte del brazo, empujarte), la violencia psicológica (te aplica la “ley del hielo”, te ignora, te dice cosas que sabe que te lastiman), o la amenaza que puede ser directa (“si me dejas, me mato”, “si te vas, a ver de qué vives”, “te vas, y no vuelves a ver a tus hijos”), o indirecta (“al rato nos arreglamos tu y yo”, “deja que llegue a la casa y a ver si me dices lo mismo”, “te las estoy guardando, porque no aprendes”).



Estas acciones tienen consecuencias, como:

- Sentirse confundida
- Tener miedo
- Sentirse indefensa
- Sentirse sin control sobre lo que vaya a pasar
- Sentir que una no vale nada, sentirse tonta



Una vez que vamos teniendo la idea de cómo funciona una relación violenta en pareja, tenemos que ser honestas con nosotras mismas y marcar aquellas situaciones que nos hayan pasado en el cuestionario que veremos a continuación:

- Te hace sentir inferior, tonta o inútil.
- Te ridiculiza, te critica o se mofa de tus creencias (religiosas, políticas, personales).
- Critica y descalifica a tu familia, a tus amigos y a los vecinos o te impide relacionarte con ellos, se pone celoso o provoca una pelea.
- Te controla el dinero, la forma de vestir, tus llamadas, tus lecturas, tus relaciones, tu tiempo.
- Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio.
- Te grita, te insulta, se enfada, te amenaza a ti o a tus hijos.
- Te humilla y te desautoriza delante de los hijos y conocidos.
- Te da órdenes y decide lo que tú puedes hacer.
- Te hace sentir culpable: tú tienes la culpa de todo.
- Te da miedo su mirada o sus gestos en alguna ocasión.
- Destruye objetos que son importantes para ti.
- No valora tu trabajo, dice que todo lo haces mal, que eres torpe.
- Te fuerza a mantener relaciones sexuales o a realizar determinadas prácticas.

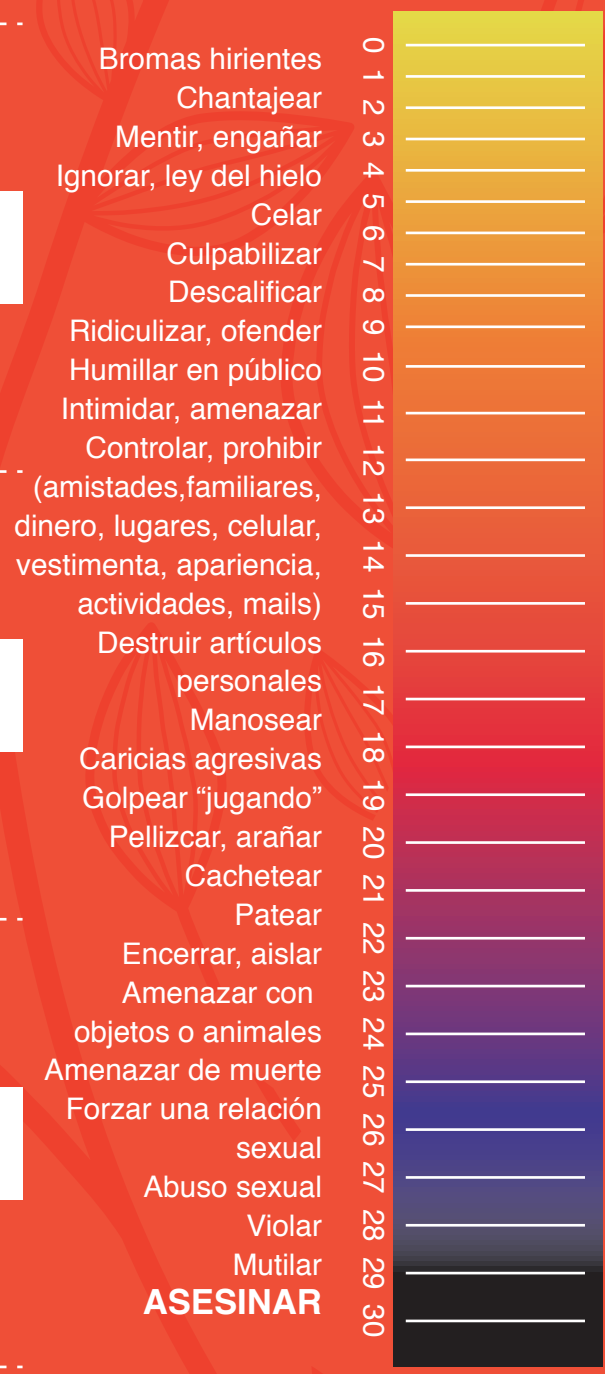
Si marcaste alguna de estas cajitas, mucha atención, porque podrías estar viviendo una relación violenta.

El VIOLENTOMETRO

¡TEN CUIDADO!
La violencia aumentará

¡REACCIONA!
No te dejes destruir

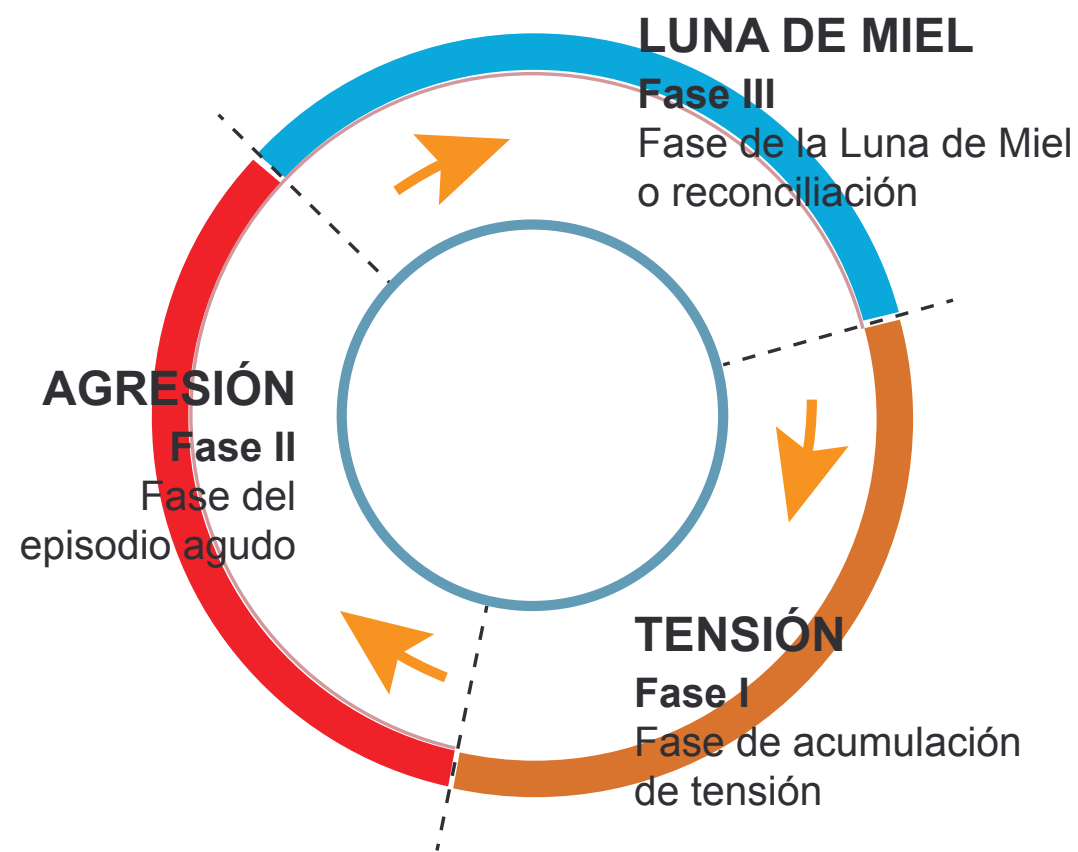
¡NECESITAS AYUDA PROFESIONAL!



Para saber qué tan violenta es la relación en la que estás, hemos incluido una herramienta que se llama "el violentómetro". Este violentómetro va desde acciones que podríamos pensar que son insignificantes hasta la muerte. Revisa las conductas que vienen en el dibujo y marca aquellas que hayas vivido o que podrías estar viviendo actualmente con tu pareja. Entre más cerca estés del color morado, más atención tienes que poner y más urgente es la necesidad de buscar ayuda, pues tú y tus seres queridos podrían estar en peligro.

El círculo de la Violencia

Si marcaste una o varias acciones en el dibujo anterior, es super importante que prestes atención a esta lámina, la cual llamamos “el círculo o ciclo de la violencia”:



Creado por Leonor Walker
www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/comprender-el-circulo-de-la-violencia-es-el-primero-paso-para-romperlo

¿De qué se trata este dibujo?

Este dibujo, explica la forma en la que funciona una relación violenta, desde la etapa de la luna de miel, donde la pareja está enamorada, todo es perfecto, casi casi como en las películas, hasta la agresión, que es cuando sucede un acto violento. Es un círculo porque se va repitiendo una y otra vez como si fuera la llanta de un carro que va rodando. Por lo general, después de un primer evento violento vendrá una luna de miel, otra acumulación de tensión, y luego otro evento violento que puede que sea peor que el anterior.

Así, después de la luna de miel, empiezan a pasar una serie de cosas que hacen que tu pareja se enoje contigo, te reclame, te aplique la “ley del hielo”, te empiece a decir cosas que sabe que te van a lastimar. En esta etapa tú te sentirás confundida, triste, no sabrás qué es lo que está haciendo enojarse a tu pareja, tratarás de cambiar cosas, pero al final él acabará enojado porque hubo algo que “se hizo mal”. Esta es la fase de la acumulación de tensión. Es como una olla exprés que se va llenando y va comenzando a silbar.

Luego, viene la etapa de la agresión. Es como si esa olla exprés explotara. Entonces hay gritos, hay agresiones físicas, emocionales, entre otras. Te sentirás con miedo, enojada, indefensa. Cuando esto pase, es un buen momento para buscar ayuda. Acércate a las instituciones que ponemos en este manual, organizaciones, especialistas, gente de tu confianza. Varias cabezas piensan mejor que una, y a veces creemos que no hay solución para las

cosas y cuando compartimos resulta que van saliendo varias respuestas y personas que nos pueden ayudar.

Luego de la agresión, vendrá la etapa del arrepentimiento. Esta no está en el dibujo, pero es importante identificarla. En esta fase, seguramente él te pedirá perdón, buscará justificarse, puede que hasta te culpe por “haberlo provocado”. Lo que él busca es que tu olvides o dejes pasar la agresión y que puedan seguir juntos. Esta etapa es muy difícil, porque vienen varias de nuestras ideas que hemos aprendido desde pequeñas y que ya hemos hablado, las cuales muchas veces nos hacen pensar que igual y nuestra pareja va a cambiar, que esta es la última vez que eso sucede. Esto lleva a que muchas veces, las mujeres que habían decidido denunciar a su pareja o irse de su casa, retiren la denuncia y vuelvan con la persona agresora. ¡¡Mucho ojo!! ¿Qué conducta ha cambiado tu pareja como para afirmar que va a cambiar?, ¿Cuánto tiempo ha durado este cambio? ¿Está buscando ayuda profesional? ¿Cómo ha cambiado el contexto en su relación de pareja? Una persona violenta no cambia de un día a otro, y menos sin ayuda profesional. Dejar de ser una persona violenta es un cambio de vida radical y es un proceso que requiere de tiempo, es algo que únicamente la persona violenta puede decidir y nadie la puede obligar. En estos casos, es mejor alejarse y que la persona violenta, si así lo decide, comience su proceso de cambio por su propia cuenta.

Actuar ante la Violencia

La violencia en la pareja es una situación sumamente complicada. Como hemos visto, no es fácil reconocerse ni aceptar que se ha vivido en una situación de violencia porque para muchas mujeres puede significar un fracaso. ¿Por qué? Porque desde pequeñas la sociedad nos ha enseñado que el matrimonio es una meta, una especie de realización para las mujeres y entonces una separación, un divorcio, es algo malo aunque la persona que es nuestra pareja sea violenta con nosotras. **ESTA IDEA ES TOTALMENTE FALSA.** Nadie tiene por qué soportar la violencia, y por más difícil que parezca, todas las mujeres tenemos derecho a rehacer nuestra vida y separarnos de personas que nos hacen daño a nosotras y a nuestros seres queridos.

Las emociones aparecen y desaparecen, se transforman, se reciclan. Cuando no se saben manejar, en especial las negativas, cuando se bloquean o se cronifican internamente generan daño, son destructivas.

Muchos hombres violentos, que maltratan, no pueden reconocer sus emociones



de tristeza y de miedo y cuando las experimentan en el cuerpo automáticamente las reconvierten en la expresión de la emoción y el comportamiento permitidos: la cólera. Entonces, en realidad un hombre violento no es un hombre fuerte, es un hombre inseguro. Muchas veces, detrás de ese coraje, de esa cólera, hay miedos, hay tristezas, hay una incapacidad de comunicar qué es lo que siente, lo que se piensa.



No estamos solas
podemos ayudarnos entre mujeres
quien nos violenta, nos quiere aisladas.



Recordemos que un hombre violento:

- Se comporta de forma diferente en lo público y lo privado.
- Niega lo que hace, lo justifica o minimiza.
- Culpa a otras/os.
- Le gusta controlar.
- Es celoso y posesivo.
- Le mete ideas a las/los hijas/os.
- Cree que no puede cambiar o que no tiene sentido.

Cuando algo nos molesta o nos hace enojar, lo sentimos. Algunas personas sienten que se le calientan las orejas, a otras les duele la cabeza, otras sudan, ¿Tú qué sientes cuando algo te molesta? Es importante reconocer e identificar estas situaciones porque eso nos ayudará también a controlar la forma en la que vamos a reaccionar. Es decir, cuando algo nos empieza a alterar, hay que respirar lento, profundo. Hay que preguntarnos ¿por qué me siento así? ¿Existen otras formas de expresar

como me siento o lo que pienso sin gritar, sin insultar, sin agredir? Muchas veces ni pensamos ni reconocemos señales y simplemente estallamos. Este ejercicio nos va a ayudar a calmarnos y a expresar nuestros sentimientos y pensamientos y a resolver las cosas sin necesidad de ser violentas con otras personas o nosotras mismas. Es el claro ejemplo de que la violencia es algo que podemos eliminar de nuestras vidas si la identificamos a tiempo.



¿A dónde puedo ir si creo que vivo una relación violenta?

Lo primero que hay que hacer es buscar ayuda. Hay diferentes opciones:

- Centros de Justicia para las Mujeres
- Instituto Nacional de las Mujeres
- Agencias especializadas del Ministerio Público
- Organizaciones de la Sociedad Civil
- Comisiones estatales de Derechos Humanos
- Comisión Nacional de Derechos Humanos

A continuación, vamos a explicar cada una de ellas.

Centros de Justicia para las Mujeres (CJM)

En estos Centros se busca fortalecer el acceso a la justicia, brindar herramientas para la toma de decisiones informada y construir un proyecto de vida libre de violencia. <https://www.youtube.com/watch?v=AlOwnw8vaGg&feature=youtu.be>

Instituto Nacional de las Mujeres

Es un organismo público que tiene como objetivo promover y fomentar las condiciones que posibiliten la NO discriminación, la igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres; el ejercicio pleno de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social.

Agencias especializadas del Ministerio Público

La Fiscalía de la Ciudad de México tiene 6 agencias especializadas dentro de las cuales

existe:

- La Agencia Especializada de Investigación para la Atención del delito de Homicidio Doloso en agravio de Mujeres y Personas con orientación o preferencia sexual por identidad o expresión de género.
- La Agencia de Turno trabajando las 24 horas del día todos los días del año.

Organizaciones de la Sociedad Civil

Entre las organizaciones más importantes se encuentran ONGs de derechos humanos, centros de rehabilitación, juntas vecinales, agrupaciones de madre de familia, entre otras. Tienen como fin trabajar por el bien de la comunidad.

Comisiones Estatales de Derechos Humanos

Son organismos públicos establecidos en cada Estado mexicano para defender a los ciudadanos frente a los actos administrativos o las omisiones de las autoridades que no respetan los derechos de las mujeres y los hombres.

Comisión Nacional de Derechos Humanos

Es responsable de promover y proteger los derechos humanos, en especial ante la perpetración de abusos por parte de funcionarios públicos o del Estado.



En todos estos lugares, la atención es gratuita y hay actividades para ti y para tus hijas o hijos. Además, existen lugares donde te pueden brindar apoyo psicológico y legal a los que no necesariamente tienes que ir:

Línea de ayuda contra la violencia de género

Tel: 01 800 HÁBLALO (4 22 52 56) o al correo electrónico 01800hablalo@segob.gob.mx.

Red Nacional de Refugios A.C.

Tel: 01 800 822 4460. www.rednacionalderefugios.org.mx

Fundación Origen

Línea Pro Ayuda a la Mujer Tel: 01800 01 51 617. www.origenac.org

CAVI. Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar

Apoyo legal y psicológico. Tels: 5345 5248 y 5345 5249.

VICTIMATEL

Apoyo legal y psicológico a víctimas de delitos sexuales. Tel: 5575 5461

Línea Nacional de apoyo de Consejo Ciudadano

Tel: 5533-5533



Recordemos que un hombre violento:
 Niega lo que hace, lo justifica o minimiza.
 Le gusta controlar.
 Es celoso y posesivo.

Sobrevivir a la Violencia

Al reconocernos en una situación de violencia, podemos sentir que no hay manera de salir de ella, que estamos condenadas y que nadie nos entiende o nos puede ayudar. Es decir, mejor conformarnos con la situación actual que arriesgarse a denunciar y que algo peor pueda pasar después. Muchas mujeres piensan esto y por esa misma razón otras personas las juzgan o señalan por quedarse con las personas que las

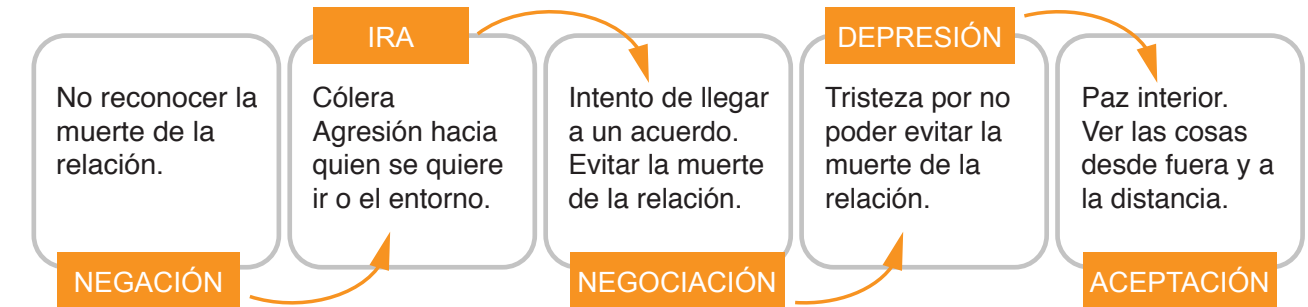
lastiman. A esto, las personas especialistas le llaman “indefensión aprendida”. Para salir de este proceso, tenemos que recurrir a nuestras redes. Muchas personas desde fuera pueden ver salidas que nosotras no vemos ya sea por miedo o por el aislamiento mismo que causa vivir con una persona violenta.

Reconocerse en una relación violenta es un proceso sumamente doloroso implica un DUELO, que tiene que vivirse, con todas sus etapas. Sólo así se va a poder resignificar.

duelo

Un duelo es una pérdida. Es como cuando se nos muere un familiar. Cuando una relación acaba, es una muerte también, y por eso duele tanto reconocer cuando una relación está muy enferma y ya no tiene forma de salir adelante. Es como si hubiera un diagnóstico de una enfermedad terminal.

El duelo tiene 5 etapas. Para una relación de pareja, podríamos describirlo así:



Evidentemente, esto se ve muy fácil pero no lo es. ¿Cómo podemos empezar? Hablando del BUEN TRATO. Es decir, hay otras formas de comunicarnos, de expresar amor desde el respeto, la libertad y la comunicación.

Hay que preguntarnos a nosotras mismas:

- ¿Qué espero de una pareja?
- ¿Qué pienso de mí misma?

Si esperamos que una pareja nos complete la existencia, que nos salve o que nos cambie, ¡OJO!, estas cosas únicamente pasan si las hacemos nosotras mismas. Si yo misma me valoro de una forma negativa o me es más fácil encontrarme defectos que cualidades, ¡OJO!, hay una cuestión de autoestima que tenemos que trabajar. Si yo no estoy contenta conmigo misma, si no me quiero a mí misma, va a ser muy difícil poner límites a una relación violenta. Cuando nos queremos a nosotras mismas es cuando podemos amar plenamente.



además

- Una persona violenta no va a cambiar solo por amor.
- Una persona violenta tiene que darse cuenta de que está mal, que necesita ayuda.
- Una persona violenta en realidad no sabe manejar sus emociones.
- Una persona violenta no se transforma de un día a otro.
- Una persona violenta no puede ser salvada por alguien más.
- Quien te ama, te respeta, NO te lastima.
- No estamos solas.
- Podemos apoyarnos entre mujeres.
- Quien nos violenta, nos quiere aisladas.
- El amor es confianza, es respeto, es libertad y desarrollo mutuo.
- Amar NO ES POSEER.
- No podemos amar a alguien si no nos amamos a nosotras mismas.
- No somos mitades de nadie ni de nada.

Bibliografía

Cámara de Diputados del H. Congreso De La Unión (2017). Ley General De Acceso De Las Mujeres A Una Vida Libre De Violencia [archivo PDF]. Recuperado de https://oig.cepal.org/sites/default/files/2017_mex_ref_leygralvidalibredeviolencia.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016 [archivo PDF]. Recuperado de <http://www.beta.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>

Por redacción (18 de agosto de 2017). Dos de cada tres mujeres mexicanas sufren violencia y agresiones. HuffPost México. Recuperado de https://www.huffingtonpost.com.mx/2017/08/18/dos-de-cada-tres-mujeres-mexicanas-sufren-violencia-y-agresiones_a_23151879/



No estamos solas
podemos ayudarnos entre mujeres
quien nos violenta, nos quiere aisladas.

Prevención de la VIOLENCIA

HACIA LAS NIÑAS Y LAS MUJERES

ELABORADO POR: ALMA BURCIAGA GONZÁLEZ

