



Alerta con todos los sentidos frente a la violencia contra las Mujeres

#AlertadeGéneroSLP

DETECTA LA VIOLENCIA

El tipo de violencia más frecuente es el que no se percibe, pero sí lastima.

#EstamosEnAlerta

#ConTodosLosSentidos

Cuadernillo BRAILLE





Alerta con todos los sentidos frente a la violencia contra las Mujeres

#AlertadeGéneroSLP

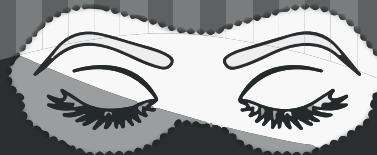
DETECTA LA VIOLENCIA

El tipo de violencia más frecuente es el que no se percibe, pero sí lastima.

#EstamosEnAlerta

#ConTodosLosSentidos

Cuadernillo BRAILLE



Cuadernillo Braille

Impreso en
**Organismo Mexicano Promotor del
Desarrollo Integral de los
Discapacitados Visuales IAP**

Eje Central Lázaro Cárdenas 395,
Col. Narvarte, C.P. 03020,
Alcaldía Benito Juárez
tel. +52 1 (55) 55383010
discapacitadosvisualesiap@gmail.com

Transcripción

Luis E. Hernández Cruz

Diseño de interiores

Carlos Navarrete

Este material es elaborado por el Gobierno del Estado de San Luis Potosí a través Sistema Estatal de Prevención, Atención, Sanción y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres y del Instituto de las Mujeres del Estado.

Es parte de la campaña “Alerta con todos los sentidos frente a la violencia contra las mujeres” y encontrarás información importante sobre la violencia contra las mujeres y cómo prevenirla.

¿Qué es la violencia contra las mujeres?

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.

Muchas de estas conductas están tipificadas como delitos, tal es el caso de la violencia familiar, el acoso sexual, abuso sexual, feminicidio, entre otros.

¿Te ha pasado que te insulten o te humillen, le pongan algo a tu comida o te pongan muebles y obstáculos por donde te desplazas para que choques? Estas son algunas formas de violencia, también cuando te dice cosas de carácter sexual en la calle o llegan a tocarte sin tu consentimiento.

Aquí te presentamos los tipos de violencia

Violencia psicológica. Acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica (negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas) las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

Violencia física. Cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.

Violencia patrimonial. Cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

Violencia económica. Toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.

Violencia sexual. Cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

Violencia obstétrica. Todo abuso, acción u omisión intencional, negligente y dolosa que lleve a cabo el personal de salud, de manera directa o indirecta, que dañe, denigre, discrimine, o de un trato deshumanizado a las mujeres durante el embarazo, parto o puerperio; que tenga como consecuencia la pérdida de autonomía y capacidad de decidir libremente sobre su cuerpo y sexualidad.

Violencia política. Cualquier acción u omisión cometida por una o varias personas, o servidores públicos, por sí o a través de terceros, que causen daño físico, psicológico, económico, o sexual, en

contra de una o varias mujeres, y/o de su familia, para acotar, restringir, suspender, o impedir el ejercicio de sus derechos ciudadanos y político-electorales, o inducirla a tomar decisiones en contra de su voluntad

Recomendaciones

Una vez que identificaste que sufre de algún tipo de violencia:

- Busca ayuda con profesionales.
- Platica tu situación a personas de confianza y elabora un plan de emergencia en caso de un evento de violencia.

Plan de emergencia

- Trata de estar en un sitio que tenga salida a la calle y en donde no haya armas.
- Identifica a una o más personas del vecindario a quienes les puedas hablar y pedir ayuda.
- Desarrolla un plan de seguridad con tus hijos e hijas para cuando no estén contigo.
- Informa a la escuela o guardería sobre quien tiene autorización para recoger a tus hijos e hijas.
- Recopila documentos importantes como actas de nacimiento, matrimonio, boletas escolares, escrituras y/o facturas, tarjeta de seguro social, directorio telefónico, credencial de elector y ubícalos en un lugar seguro.

- Puedes guardar esta documentación y un duplicado de llaves en casa de alguna persona conocida.
- Si te es posible, mantén una cantidad de dinero ahorrado y guárdalo donde el agresor no tenga acceso.

Círculo de la violencia

Existen tres fases en que se produce y reproduce la violencia: acumulación de tensión, estallido de violencia y luna de miel. La articulación de estos momentos da origen a lo que conocemos como círculo de la violencia.

1.- Acumulación de tensión

Esta es la fase más difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica, en la cual el agresor manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración: insulta, aísla, critica, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, ceta, deja de hablar, discute y no te permite hablar, entre otras cosas.

En estas circunstancias la mujer suele justificar la conducta agresiva con frases como “yo lo provoqué” o “me cela porque me quiere”.

2.- Estallido de violencia

Es el resultado de la tensión acumulada. Se pierde toda posibilidad de comunicación con el agresor y descarga sus tensiones.

Después del incidente violento, es posible que el mismo agresor cure las lesiones de su víctima o la lleve al hospital argumentando que se trató de un “accidente”.

3.- Luna de miel

Es esta fase se inicia un periodo de reconciliación, el agresor se muestra arrepentido, no por el hecho de haber estallado sino por haberse excedido en la manera de hacerlo, pide disculpas y promete que el incidente no volverá a suceder.

Tras varias repeticiones del ciclo, la fase de la reconciliación desaparece, pasando de la "acumulación de tensión" al "estallido de violencia". En este caso las agresiones será cada vez más violentas.

¿Vives violencia con tu pareja?

Aquí te presentamos un test o cuestionario para saberlo. Después de contestar cada pregunta, suma el puntaje total y compáralo con el Índice de Abuso que se presenta al final, que permite estimar si nos encontramos en alguna situación de riesgo.

TEST

1.- ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

2.- ¿Te acusa de infidelidad o que actúas en forma sospechosa?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

3.- ¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeras/os de trabajo para evitar que tu pareja se moleste?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

4.- ¿Te crítica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, el modo en que haces las tareas hogareñas?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

5.- ¿Controla estrictamente tus ingresos o el dinero que te entrega, originando discusiones?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

6.- Cuándo quiere que tú cambies de comportamiento, ¿Te presiona con el silencio, con la indiferencia o te priva del dinero?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

7.- ¿Tiene tu pareja cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

8.- ¿Sientes que estás en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

9.- ¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

10.- ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas, o con matarte él, a ti o algún miembro de la familia?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

11.- ¿Sientes que cedas a sus requerimientos sexuales por temor o te ha forzado a tener relaciones?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

12.- Después de un episodio violento él ¿se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte y que “todo cambiará”?

- Sí
- A veces
- Rara vez
- No

13.- ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (primeros auxilios, atención médica, psicología o legal).

- Sí
- A veces
- Rara vez
- No

14.- ¿Es violento con hijos, hijas o con otras personas?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

15.- ¿Ha sido necesario llamar a la policía o lo has intentado, al sentir que tu vida y la de tus familiares ha sido puesta en peligro por tu pareja?

- _____ Sí
- _____ A veces
- _____ Rara vez
- _____ No

RESULTADOS

CÁLCULO DEL PUNTAJE: por cada respuesta **SÍ** anota 3 puntos; por cada respuesta **A VECES** anota 2 puntos; por cada respuesta **RARA VEZ** anota 1 punto; las respuestas **NO** tienen 0 puntos.

Para obtener tu puntaje, simplemente suma todos los puntos asignados a tus respuestas. La suma es tu: **“ÍNDICE DE ABUSO”**

0 a 11: RELACIÓN NO ABUSIVA.

Tal vez existen algunos problemas que se presentan comúnmente en los hogares, pero se resuelven sin violencia.

12 a 22: PRIMER GRADO DE ABUSO.

La violencia en la relación está comenzando. Es una situación de ALERTA y un indicador de que la violencia puede aumentar en el futuro.

23 a 34: ABUSO SEVERO.

Necesitas considerar seriamente la búsqueda de ayuda institucional o privada; y dejar la casa provisoriamente.

35 a 45: ¡ABUSO PELIGROSO!

Necesitas considerar en forma **URGENTE** la posibilidad de dejar la relación en forma temporal y obtener apoyo externo (policía, legal). El problema de violencia no se resuelve por sí mismo o con sólo desearlo ambos. Tu salud física o mental puede quedar permanentemente dañada y tu vida puede llegar a estar en peligro de muerte en más de una ocasión.

ALTERNATIVAS DE APOYO:

Si al contestar el cuestionario te has dado cuenta de que vives algún grado de abuso y que tu pareja usa la violencia como una forma de resolver conflictos, te recomendamos que pidas ayuda a los **Centros para el Desarrollo de las Mujeres**, las **Unidades y Módulos de Atención Integral para las Mujeres en el Estado de San Luis Potosí**, o llamando al **9-1-1**.

SI PIENSAS QUE:

- La mujer es **inferior al hombre**, es menos inteligente; **FALSO**
- La mujer **no puede valerse** por sí misma; **FALSO**

- La mujer tiene **que darlo todo**, ser buena y siempre aguantar a su pareja; **FALSO**
- La mujer **no debe** decir lo que piensa, ni discutir lo que dice su pareja; **FALSO**
- El hombre siempre **tiene la razón**; **FALSO**
- La mujer, hijas e hijos **dependen del marido** y él está por esa razón encima de toda la familia; **FALSO**
- La mujer tiene que **perdonar y justificar** todo en nombre del amor; **FALSO**
- Lo único importante en la vida de la mujer **es su marido y sus hijas e hijos**; **FALSO**

Si sientes que ante la violencia:

- No tengo otra alternativa;
- A todas las parejas les pasa lo mismo;
- Es normal lo que me sucede;
- Yo lo provoqué;
- Es mi culpa;
- Me merezco lo que me ocurrió;
- Si lo denunció, ¿quién nos va a mantener?...
¡Alerta con todos los sentidos! La violencia puede crecer.

La violencia contra las mujeres puede crecer, desde las bromas o chistes, hasta la violación y el feminicidio, el cual es un crimen de odio.

En San Luis Potosí el feminicidio está tipificado como delito en el Código Penal desde el año 2011 y lo comete quien priva de la vida a una mujer por razones de género. Se considera que existen razones de género cuando ocurran, entre otras, las siguientes circunstancias: haya existido una relación de parentesco; afecto; docente; o laboral, o cualquier otra que implique amistad, confianza, subordinación, o superioridad, entre la víctima y el agresor; Exista en la víctima signos de violencia sexual de cualquier tipo o se halla infligido a la víctima, lesiones, o mutilaciones infamantes o degradantes.

Desde junio del 2017, por el número de feminicidios que se han presentado, se declaró Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres en seis municipios de San Luis Potosí: la capital, Ciudad Valles, Matehuala, Soledad de Graciano Sánchez, Tamuin y Tamazunchale.

Si vives violencia ¡habla! **Marca 911** y pide que te comuniquen a Telmujer.

Visítanos en Francisco I. Madero No. 305, Zona Centro, San Luis Potosí, S.L.P. C.P. 78000,
Tel (444) 1442920 o visita nuestra página
web: slp.gob.mx/IMES y
<http://alertadegeneroslp.org.mx/>



INSTITUTO
DE LAS MUJERES
DEL ESTADO

SEPASEVM

**Alerta con todos los
sentidos frente a la
violencia contra las
Mujeres**

#AlertadeGéneroSLP



Instituto de las Mujeres del Estado de San Luis Potosí



@IMESSLP



instituto_mujeres_slp

Este material es elaborado por el Gobierno del Estado de San Luis Potosí a través Sistema Estatal de Prevención, Atención, Sanción y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres y del Instituto de las Mujeres del Estado.

Diciembre de 2019