

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 **911**.

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 y las (os) hijas (os) 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 denuncio, ¿quién nos va a mantener?

Si vives **violencia de cualquier tipo ¡habla!**



Pide te comuniquen a  **telmujeer**

o también puedes hablar 24 hrs.
los 365 días del año al

01 800 422 52 56

 **AYUDA EN LINEA TELMUJER**  **TEL MUJER**
AYUDA EN LINEA

 Instituto de las Mujeres del
Estado de San Luis Potosí

 @IMESSLP

Francisco I. Madero No. 305,
Zona Centro, San Luis Potosí, S.L.P.
C.P. 78000, Tel (444) 1442920

www.imes.gob.mx



INSTITUTO
DE LAS MUJERES
DEL ESTADO

SEPASEVM

**Entérate si
Vives violencia
con tu
pareja**



#AlertadeGéneroSLP

#ConTodoslosSentidos

alertadegeneroslp.org.mx



Agudiza tus sentidos:

Test

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

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 critica 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

¿Tu pareja tiene 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 matarse él, a ti o algún miembro de la familia?

sí a veces rara vez no

11

¿Sientes que cedes 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)

sí a veces rara vez no

14

¿Es violento con hijos, hijas o con otras personas?

sí a veces rara vez no

15

¿Has llamado a la policía 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.

