

## INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE VIOLENCIA FAMILIAR Y SEXUAL



"Llegó borracho y a fuerzas quería que tuviéramos relaciones"

"Me pega porque me quiere"

"No es que sea malo, me gritó porque tuvo un día difícil"

"Lo aguanto porque es el padre de mis hijos"

"Me aventó con razón, porque no hice la comida a tiempo"

"¡No! ¡él no me pegó!, me caí y me estrellé solita con la escalera"

"Es muy celoso y me controla porque me quiere mucho"

"Me cambié porque no le gusta que use minifalda"

"Me dijo que iba a buscar con otra lo que yo no le doy"

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

## VIOLENCIA ¿QUÉ ES?



A lo largo de nuestra vida, los seres humanos vivimos situaciones en las que nos enojamos, perdemos el control y agredimos a otras personas, otras veces nos ha tocado vivir agresiones de muchas maneras.

**Violencia** es cuando una persona, un grupo, la familia, las autoridades, la comunidad o la sociedad utilizan y abusan del poder que tienen para imponer a la fuerza, su voluntad o sus ideas sobre las y los que son más débiles, más vulnerables. Sobre las y los que tienen desventajas o no se pueden defender.

La violencia se puede presentar de muchas formas, todos los días y en muchos lugares.

## DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y GÉNERO

La Violencia contra las mujeres tiene su base en las grandes desigualdades que existen entre mujeres y hombres. Por eso, es importante que conozcamos antes las diferencias entre Sexo y Género, estas diferencias nos permitirán entender el por qué los hombres abusan e imponen su voluntad a las mujeres.

**Sexo:** Son las características y diferencias Biológicas: sí es mujer u hombre; y Anatómicas: sí tiene vagina o pene y testículos.



**Género:** Se refiere a las cosas que tenemos que hacer y a las situaciones que tenemos que vivir de manera diferente las mujeres y los hombres. Se trata de la manera en cómo nos ven los demás y en cómo se espera que pensemos y actuemos dependiendo de si somos mujeres u hombres. En la familia, en la escuela, en la comunidad y en la sociedad nos educan para que las mujeres seamos dulces, sumisas, sentimentales y pasivas, para que hagamos el quehacer y cuidemos a los hijos.

A los hombres se les enseña que tienen que ser fuertes, activos, agresivos y dominantes, que tienen que trabajar porque es su obligación llevar dinero a casa, existe la creencia también de que los hombres no deben llorar ni mostrar sus emociones.



**Queremos mostrarte algunos ejemplos de lo que la mayoría de las personas creen que es correcto para mujeres y hombres:**

- ▶ En las relaciones sexuales, las mujeres son las que se tienen que “cuidar”.
- ▶ Los hombres “no lloran”, no deben mostrar sus emociones ante los demás, si lo hacen es porque son débiles.
- ▶ Es obligación de las mujeres cuidar a las hijas y los hijos, a los enfermos y a las personas de la tercera edad. Los hombres no se cuidan, ni siquiera a sí mismos, porque no saben cómo hacerlo.
- ▶ El hombre es el que debe “conquistar” a la mujer, no se tolera que la mujer tome la iniciativa, si lo hace es mal vista, se dice que es una “buscona”.





## ¿CÓMO PODEMOS SABER SI ESTAMOS VIVIENDO VIOLENCIA?

Los abusos de poder de los hombres en contra las mujeres, ocurren en casi todos los lugares de la sociedad: en la calle, en el trabajo, en la comunidad y de manera muy preocupante en la familia.

Es muy probable que tú, al igual que muchas mujeres, no sepan lo que es la violencia contra las mujeres o más bien, que no reconozcan las diferentes formas en que puede aparecer, debido a que los actos de violencia ocurren todos los días,

se hacen costumbre y se consideran como algo que se ve de manera “natural” en la convivencia diaria de la familia.

**Pero la violencia contra las mujeres de ninguna manera es natural. Es muy importante que sepas que sí se puede cambiar el comportamiento violento de los hombres y también el de las mujeres que han vivido violencia.**

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Los hombres, los que se creen y se sienten muy “machos”, usan y abusan de su poder en contra de las mujeres, por ejemplo:

- ▶ Controlan y generan miedo a su pareja a través de gestos o con la mirada.
- ▶ Hacen menos a la mujer, la humillan delante de los demás.
- ▶ Utilizan cualquier pretexto para no dar el gasto.
- ▶ Obligan a la mujer a tener relaciones sexuales con engaños o por la fuerza.

Estos son sólo unos ejemplos pero seguramente existen otros muchos que tú conoces o que has oído hablar de ellos.

Debemos entender que para una mujer que vive una situación de violencia todos los días con su pareja, es muy difícil que se dé cuenta o que pueda darse cuenta de lo que le pasa. La violencia contra las mujeres tiene un ciclo que se repite:

El hombre maltrata, humilla o golpea a la mujer, luego le remuerde la conciencia, se arrepiente, le promete que va a cambiar, que nunca más se va a portar mal, la mujer le cree o le tiene miedo y lo perdona, luego, los dos entran en la etapa de reconciliación y al poco tiempo el hombre vuelve a repetir sus actos de violencia en contra de la mujer.

La violencia genera miedo, vergüenza y aislamiento en la mujer, lo que le impide reaccionar y ocasiona que muchas veces no busque o no pueda encontrar apoyo para salir de este ciclo.



# VIOLENCIA INICIAL

## ¿QUIERES SABER SI ESTÁS VIVIENDO VIOLENCIA

Los primeros síntomas de violencia aparecen en el noviazgo, pero pocas veces los detectamos porque nos parecen comportamientos "normales". Pero el comportamiento violento está presente desde la juventud.

**Descubre si lo estás viviendo...**

**1. ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando "por amor"?**

Sí  A veces  Rara vez  No

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

Sí  A veces  Rara vez  No

**3. ¿Has perdido contacto con amigos, familiares, compañeras/os de tu escuela o trabajo para evitar que tu pareja se moleste?**

Sí  A veces  Rara vez  No

**4. ¿Te crítica y humilla en público o en privado, opina negativamente sobre tu apariencia, tu forma de ser o el modo en que te vistes?**

Sí  A veces  Rara vez  No

**5. ¿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

**6. ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza de sus cambios?**

Sí  A veces  Rara vez  No

**7. ¿Te ha golpeado con sus manos, te ha jaloneado o te ha lanzado cosas cuando se enoja o cuando discuten?**

Sí  A veces  Rara vez  No

## EN TU NOVIAZGO?

8. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia si no le obedeces?

Sí  A veces  Rara vez  No

9. ¿Sientes que cedes a sus peticiones sexuales por temor, o te ha forzado a tener relaciones, amenazándote que si no tiene relaciones contigo, entonces se va con otra?

Sí  A veces  Rara vez  No

10. Después de un episodio violento, ¿se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a pegarte o insultarte y te dice que "todo cambiará"?

Sí  A veces  Rara vez  No

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

Sí  A veces  Rara vez  No

12. ¿Es violento con otras personas o se pelea a golpes con otros hombres?

Sí  A veces  Rara vez  No

### Calcula tu puntaje:

- ▶ Por cada respuesta **SÍ**, anota 3 puntos.
- ▶ Por cada respuesta **A VECES**, anota 2 puntos.
- ▶ Por cada respuesta **RARA VEZ**, anota 1 punto.
- ▶ Cada respuesta **NO**, tiene 0 puntos.

### La suma total es el grado de violencia en tu noviazgo:

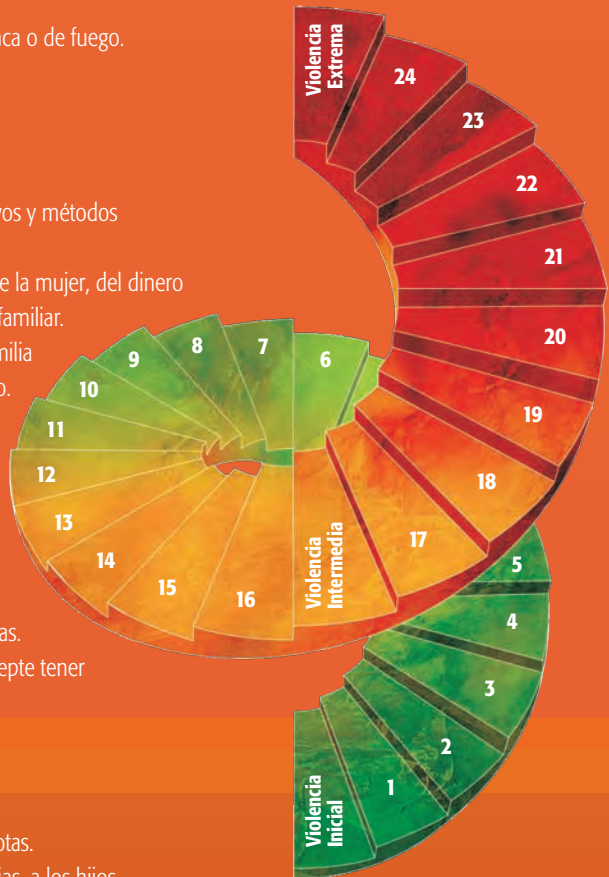
- ▶ 26 a 35 puntos. Pide asesoría y apoyo. **ESTÁS VIVIENDO VIOLENCIA.**
- ▶ 16 a 25 puntos. **¡CUIDADO!** Tu relación tiene señales de abuso de poder.
- ▶ 6 a 15 puntos. **PLATICA CON TU PAREJA**, revisa las reglas de tu relación.
- ▶ 0 a 5 puntos. **RELACIÓN NO ABUSIVA**, tal vez existan algunos problemas que de manera común se presentan entre las parejas, pero se resuelven sin violencia.



# FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



24. Homicidio o Femicidio.
23. Amago o ataque con arma blanca o de fuego.
22. Intento de estrangulamiento.
21. Quemaduras.
20. Puñetazos y patadas.
19. Relaciones sexuales forzadas.
18. Prohibir el uso de anticonceptivos y métodos para la prevención de ETS.
17. Disponer, sin consentimiento de la mujer, del dinero y de los bienes del patrimonio familiar.
16. No aportar el sustento de la familia contando con recursos para ello.
15. Controlar los recursos económicos de la mujer.
14. Manipulación de las hijas y de los hijos.
13. Forzar o impedir que la mujer trabaje.
12. Prácticas sexuales no consentidas.
11. Chantajes para que la mujer acepte tener relaciones sexuales.
10. Bofetadas.
9. Jalones.
8. Empujones.
7. Destruir objetos de valor/mascotas.
6. Amenazas para quitarle a las hijas, a los hijos o para abandonar el hogar.
5. Injurias, amenazas e intimidación.
4. Humillaciones.
3. Manipulación.
2. Control físico, emocional, sexual o psicológico.
1. Celos.



# VIOLENCIA CRÓNICA

## ¿QUIERES SABER SI ESTÁS VIVIENDO VIOLENCIA CON TU PAREJA?

En los últimos 12 meses, tu novio, esposo, compañero o última pareja...

1. ¿Te ha rebajado o menospreciado?

Sí  No

2. ¿Te menosprecia o humilla frente a otras personas?

Sí  No

3. ¿Te ha insultado?

Sí  No

4. ¿Se ha puesto celoso o ha sospechado de tus amistades?

Sí  No

5. ¿Te ha dicho cosas como que eres poco atractiva o fea?

Sí  No

6. ¿Te ha empujado a propósito?

Sí  No

7. ¿Te ha sacudido, zarandeado o jaloneado?

Sí  No

8. ¿Te ha torcido el brazo?

Sí  No

9. ¿Te ha pegado con la mano o con el puño?

Sí  No

10. ¿Te ha pateado?

Sí  No

11. ¿Te ha exigido tener relaciones sexuales?

Sí  No

12. ¿Te ha amenazado con irse con otra mujer si no accedes a tener relaciones sexuales con él?

Sí  No

13. ¿Ha usado la fuerza física para tener relaciones sexuales contigo?

Sí  No

### Calcula tu puntaje:

- ▶ Si contestaste afirmativamente a cualquiera de las preguntas, es muy probable que estés viviendo una relación violenta.
- ▶ Hay distintos grados de violencia.

- ▶ Para saber con certeza si estás viviendo una relación violenta y de qué magnitud, te sugerimos hablar con expertas o expertos en el tema.



## ¿CÓMO AFECTA LA VIOLENCIA LA SALUD DE LAS MUJERES Y LA DE SUS FAMILIAS?

La violencia contra las mujeres es un atentado a los derechos humanos, afecta negativamente la dignidad no sólo de las mujeres agredidas, sino también la de los hombres agresores, quienes, hay que mencionarlo, es muy importante que reciban ayuda y apoyo para que puedan cambiar y eliminar sus conductas violentas.



### Violencia en México:

- ▶ **En México, 1 de cada 5 mujeres sufren violencia por parte de su pareja actual.**
- ▶ **1 de cada 3 han sufrido de violencia de pareja alguna vez en la vida.**
- ▶ **2 de cada 3 han sufrido de violencia alguna vez en su vida.**

La violencia genera diversas consecuencias en la salud física y mental de las mujeres como: preocupación, tensión, ansiedad, insomnio, estrés, depresión, gastritis, moretones, laceraciones, heridas, quemaduras y hasta la muerte, en las hijas e hijos puede ocasionar niños con bajo peso al nacer; tiene repercusiones económicas en el hogar ya que obstaculiza la productividad de la mujer y afecta la salud y la educación de las hijas e hijos.

## ¿QUÉ HA HECHO Y QUE TE OFRECE LA SECRETARÍA DE SALUD?

- ▶ A partir de 2002, la Secretaría de Salud inició un programa de Prevención y Atención de la Violencia Familiar y Sexual contra las Mujeres.
- ▶ Se creó un Modelo Integrado que incluye atención en los centros de salud, clínicas y hospitales. Durante la consulta, el médico o médica aplican un cuestionario y realizan una revisión para poder detectar si tú estás viviendo una situación de violencia.
- ▶ Las mujeres que viven una situación de violencia pueden recibir atención médica de un equipo especializado que incluye terapia breve y grupos de autoayuda. **iExígela en tu centro de salud!**

Para las mujeres que viven en situación de violencia extrema y su vida o la de sus hijas o hijos está en riesgo, existen refugios que brindan atención integral.

Los refugios son lugares que garantizan la seguridad de las mujeres, de sus hijas e hijos que viven en situación de violencia extrema. Funcionan como una comunidad de protección y apoyo para promover el crecimiento personal y brindan atención integral.

## ¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR MÁS INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN?

Recuerda que vivir en una relación violenta afecta la autestima de la mujer, su salud, su capacidad productiva, reproductiva y su participación en la vida

pública. Por eso es importante buscar ayuda. Si necesitas más información u orientación, de manera gratuita llama desde cualquier lugar del país a la línea:

### “Vida sin violencia” Teléfono 01-800-911-2511

[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

[www.generoysaludreproductiva.gob.mx](http://www.generoysaludreproductiva.gob.mx)

