



Las que bailan



Las que trabajan  
todo el día



Las que luchan



Las que tienen todo



Las que sueñan

25 de noviembre.

Día Internacional contra la Violencia  
hacia las Mujeres... y las Niñas



**Instituto Nacional de las Mujeres  
INMUJERES**

Primera edición: octubre de 2007

Alfonso Esparza Oteo 119  
Col. Guadalupe Inn  
C.P. 01020, México, D.F.  
[www.inmujeres.gob.mx](http://www.inmujeres.gob.mx)

Impreso en México/*Printed in Mexico*

# Í n d i c e

---

Violencia de género	5
Síndrome de Adaptación a la Violencia Doméstica o Síndrome de Estocolmo	14
Cuestionario para identificar si una persona es víctima de violencia	15
Situaciones de violencia en una relación de pareja	15
¿Qué hacer ante una situación de violencia...?	17
Si existe violencia en su relación, debe:	18
Si usted es víctima de violencia:	18
Recuerde que:	18



## Violencia de género

Quien bien te quiere te hará llorar...  
Si no te pega, no te quiere...

Estas frases, que sorprende sigan pronunciándose en pleno siglo XXI, son parte de la explicación del por qué seis de cada diez mujeres sufren violencia de género. Reconocida por nuestro país como un problema de salud pública, la violencia de género afecta física y psicológicamente a las mujeres, ya que son ellas, y los niños y niñas, quienes más la viven. Sin embargo, las repercusiones de esta violencia afectan al conjunto de la sociedad, erigiéndose como un fenómeno de alcances inimaginables, cuyo surgimiento, desarrollo y consecuencias es producto de múltiples factores.

Según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2006 (ENDIREH), la violencia contra las mujeres de 15 años y más –en los ámbitos comunitario, escolar, laboral, o en el espacio familiar y de pareja– asciende a 67 por ciento a nivel nacional. El porcentaje varía en cada entidad federativa, destacando Jalisco, el Estado de México y el Distrito Federal, con alrededor de 78 por ciento, mientras que la menor proporción de mujeres violentadas se encuentra en Zacatecas y Chiapas, con 56.5 y 48.2 por ciento, respectivamente.

De acuerdo con esta encuesta, en México 43.2 por ciento de las mujeres de 15 años y más sufrió algún incidente de violencia de pareja durante su última relación conyugal (el porcentaje fluctúa entre 54.1 por ciento en el Estado de México y 33.7 por ciento en Coahuila de Zaragoza). De estas mujeres, 37.5 por ciento declaró haber recibido agresiones emocionales que afectaron su salud mental y psicológica; 23.4 por ciento recibió algún tipo de agresión para controlar sus ingresos y el flujo de los recursos monetarios del hogar, así como cuestionamientos con respecto a la forma en que gastaba dicho ingreso.

Dos de cada diez mujeres dijo haber sufrido algún tipo de violencia física que les provocaron daños permanentes o temporales. Los contrastes por entidad federativa son notables: en Tabasco 25.7 por ciento de las mujeres vivió este tipo de violencia, y en Tamaulipas alcanzó 13 por ciento. Las mujeres víctimas de violencia sexual cometida por sus propias parejas representan 9 por ciento.

En el país, el porcentaje de mujeres que señaló haber tenido un incidente violento en su ámbito laboral (discriminación, hostigamiento, acoso y abuso sexual) ascendió a 29.9 por ciento; sin embargo, en 14 entidades federativas los porcentajes son superiores. En contraste, las entidades con los porcentajes más bajos, pero no por ello menos preocupantes, son: Sinaloa (24.7 por ciento), Chiapas (24.1 por ciento), Yucatán (23.8 por ciento) y Baja California Sur (19.7 por ciento).

Asimismo, 15.6 por ciento de las mujeres entrevistadas declaró haber sufrido algún incidente de este tipo en su escuela. En el contexto estatal esta situación se polariza, ya que mientras en Yucatán

9 por ciento reportó incidentes violentos en el ámbito escolar, en Oaxaca alcanzó 22.9 por ciento; cinco entidades presentan cifras superiores a 18 por ciento; Puebla, el Estado de México y Colima, con 18.1 por ciento; y Durango y Jalisco con 18.6 y 20.7 por ciento, respectivamente.

La violencia de género se gesta en nuestros procesos culturales y se promueve a través de los valores. La asimetría en la conformación y la construcción de los roles y estereotipos de género, que de manera indistinta y casi determinista se nos han asignado a hombres y mujeres, fomentan patrones agresivos en los primeros, y en las segundas, actitudes de sumisión.

## Historia

El 25 de noviembre se instituyó como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, tras el brutal asesinato, en 1961, de las hermanas Patria, Minerva y María Teresa Mirabal, activistas políticas de la República Dominicana, quienes se opusieron al régimen del dictador Rafael Leónidas Trujillo.

### ¿Cómo definimos la violencia?

La raíz etimológica del término violencia remite al concepto de fuerza, el cual se corresponde con verbos como violentar, violar, forzar. A partir de esta aproximación semántica, podemos decir que la violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño.\*

### ¿Cómo definimos violencia familiar?

De acuerdo con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

### ¿Cómo definimos violencia contra la mujer?

Cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer tanto en el ámbito público como en el privado (véase Capítulo I Definición y ámbito de aplicación, Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, conocida también como Convención de Belém do Pará).

Según la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 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.

\* Fuente: Jorge Corsi, *Violencia masculina en la pareja*, Paidós, Buenos Aires, 1995.

## Tipos de violencia

Los tipos de violencia definidos en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia son:

I. **La violencia psicológica.** Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, desamor, 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;

II. **La violencia física.** Es 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;

III. **La violencia patrimonial.** Es 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;

IV. **La violencia económica.** Es 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;

V. **La violencia sexual.** Es 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, y

VI. **Cualesquiera otras formas análogas** que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

## Modalidades de la violencia

**Violencia familiar:** Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

**Violencia laboral y docente:** Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, docente o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad. Puede consistir en un solo evento dañino o en una serie de eventos cuya suma produce el daño. También incluye el acoso o el hostigamiento sexual.

**Violencia en la comunidad:** Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

**Violencia institucional:** Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

Ejes de acción	Modalidad	Tipo de violencia
Prevención	Familiar	Física
Atención	De la comunidad	Económica
Sanción	Laboral y docente	Psicológica
Erradicación	Institucional	Patrimonial Sexual

Las víctimas más comunes de violencia familiar son los miembros más vulnerables. Una forma de categorizarlas es por:

- Sexo: las mujeres.
- Edad: los niños, niñas y adultos mayores.
- Su condición física: hombres y mujeres con enfermedad física y/o mental.
- Su desventaja física, económica o cultural.

## Marco jurídico

**Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés).** Los Estados Partes establecieron en esta Convención y de forma explícita que:

La discriminación contra la mujer viola los principios de igualdad de derechos y del respeto a la dignidad humana.



La máxima participación de la mujer en todas las esferas, en igualdad de condiciones con el hombre, es indispensable para el desarrollo pleno y completo de un país.

Urge modificar los papeles tradicionales de mujeres y hombres en la sociedad y en la familia con el fin de erradicar prácticas discriminatorias.

(Véase Recomendación general núm. 19 –11º periodo de sesiones, 1992– adoptada por el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. Los Estados Partes medidas apropiadas para combatir los actos públicos o privados de violencia por razones de sexo).

**Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará).** En este instrumento se establece que la violencia contra las mujeres constituye una violación a sus derechos humanos y libertades fundamentales, y una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres.

Para los efectos de esta Convención debe entenderse por violencia contra la mujer, cualquier acción o conducta, basada en su género, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto en el ámbito público como en el privado. La Convención señala también la interrelación entre discriminación y violencia de género; el derecho a una vida libre de violencia incluye el derecho de la mujer a ser libre de toda forma de discriminación. En el Artículo 1 de la Convención, la discriminación se define como "... distinción, exclusión o restricción basada en el sexo, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce y ejercicio de los derechos de las mujeres".

**Mecanismo de Seguimiento de la Implementación de la Convención de Belém do Pará (MESECVI) aprobado en la XXXII Asamblea de Delegadas en el 2004.** Los propósitos del mecanismo son:

- a) Dar seguimiento a los compromisos asumidos por los Estados Partes de la Convención y analizar la forma en que están siendo implementados;
- b) Promover la implementación de la Convención y contribuir al logro de los propósitos establecidos en ella.
- c) Establecer un sistema de cooperación técnica entre los Estados Partes, el cual está abierto a otros Estados Miembros y observadores permanentes, para el intercambio de información, experiencias y mejores prácticas, como medio de actualizar y armonizar sus legislaciones internas, cuando corresponda, y alcanzar otros objetivos comunes vinculados a la Convención.

**Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar, reformada el 2 de julio de 1998.** Aquel acto de poder u omisión intencional, recurrente o cíclico, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional o sexualmente a cualquier miembro de la familia dentro o fuera del domicilio familiar, que tengan parentesco o que lo hayan tenido por afinidad, civil, matrimonio, concubinato o mantengan una relación de hecho y que tiene por efecto causar daño.

**Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.** Establece el deber del Estado mexicano de garantizar la seguridad e integridad de las víctimas, su protección y la intervención policial y judicial inmediatas, así como los principios rectores de la igualdad jurídica entre la mujer y el hombre, el respeto a la dignidad humana, la no discriminación y la libertad de las mujeres. Tratándose de una Ley General, su contenido debe ser observado en toda la República Mexicana.

Esta Ley determina mecanismos para la prevención, protección y asistencia a las mujeres y niñas para erradicar la violencia en su contra, así como un Sistema Nacional y el Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, en el cual se definen las facultades y obligaciones que deben tener todas las entidades de la Federación en materia de refugios públicos y privados que reciben recursos públicos, para que cumplan con su cometido de asistir y proteger a las víctimas de la violencia, así como establecer los servicios que deberán prestar a las mujeres que albergan.

En el marco de esta Ley, el pasado 11 de mayo de 2007 se presentó el Sistema Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres por el gobierno federal, cuyo objetivo es coordinar la conjunción de esfuerzos, instrumentos, políticas públicas, servicios y acciones para la prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres, así como cumplir con las atribuciones que le confieran la Ley y su Reglamento.

**LEGISLACIÓN EN MATERIA DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LA REPÚBLICA MEXICANA**

Entidades Federativas	Nombre de la Instancia	LEYES ADMINISTRATIVAS DE ATENCIÓN, PREVENCIÓN Y SANCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR	CÓDIGOS PENALES QUE TIPIFICAN LA VIOLENCIA FAMILIAR	CÓDIGOS PENALES QUE SANCIONAN LA VIOLACIÓN ENTRE CONYUGES	CÓDIGOS PENALES QUE SANCIONAN EL ACOSO-HOSTIGAMIENTO SEXUAL	CAUSAL DE DIVORCIO EN LOS CÓDIGOS CIVILES	LEYES ESTATALES DE ACCESO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA
Aguascalientes	Instituto Aguascalentense de las Mujeres	Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia	✓	✓	✓	✓	✓
Baja California	Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	Ley de atención y prevención de la violencia familiar para el Estado de Baja California	✓	✓	✓	✓	✗
Baja California Sur	Instituto Sudcaliforniano de la Mujer	Ley de prevención y tratamiento integral de la violencia intrafamiliar para el Estado de Baja California Sur	✓	✓	✓	✓	✗
Campeche	Instituto Estatal de la Mujer	Ley de prevención y atención de la violencia intrafamiliar en el Estado de Campeche	✗	✗	✗	✓	✓
Chiapas	Instituto de la Mujer	Ley de prevención, asistencia y atención de violencia intrafamiliar del Estado de Chiapas	✓	✓	✓	✓	✓
Chihuahua	Instituto Chihuahuense de la Mujer	Ley estatal del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia	✓	✓	✓	✓	✓
Coahuila	Instituto Coahuilense de las Mujeres	Ley de prevención, asistencia y atención de la violencia familiar	✓	✓	✓	✓	✗
Colima	Instituto Colimense de las Mujeres	Ley para la prevención y atención a la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✗
Distrito Federal	Instituto de las Mujeres del Distrito Federal	Ley de asistencia y prevención de la violencia familiar	✓	✓	✓	✓	✗
Durango	Instituto de la Mujer Duranguense	Ley para la asistencia, atención y prevención de la violencia intrafamiliar	✓	✓	✓	✓	✗
Guanajuato	Instituto de la Mujer Guanajuatense	Ley para la asistencia, la prevención y la atención de la violencia intrafamiliar del Estado de Guanajuato	✓	✓	✗	✓	✗
Guerrero	Secretaría de la Mujer	Ley de asistencia y prevención de la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✗
Hidalgo	Instituto Hidalguense de la Mujer	Ley para la familia del Estado de Hidalgo	✓	✓	✓	✓	✗
Jalisco	Instituto Jalisciense de las Mujeres	Ley para la prevención y atención de la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✗
México	Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social del Estado de México	Ley para la prevención y atención de la violencia familiar	✓	✗	✓	✓	✗
Michoacán	Instituto Michoacano de la Mujer	Ley para la atención y prevención de la violencia familiar	✓	✗	✓	✓	✗
Morelos	Instituto de la Mujer para el Estado de Morelos	Ley de prevención y asistencia contra la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✗
Nayarit	Instituto de la Mujer Nayarita	Ley de prevención, asistencia y atención de la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✗
Nuevo León	Instituto Estatal de las Mujeres de Nuevo León	Ley de prevención y atención integral de la violencia familiar en el Estado de Nuevo León	✓	✓	✓	✓	✗
Oaxaca	Instituto de la Mujer Oaxaqueña	Ley de asistencia y prevención de la violencia intrafamiliar para el Estado	✓	✓	✓	✓	✗
Puebla	Instituto Poblano de la Mujer	Ley de prevención, atención y sanción de la violencia familiar	✓	✓	✓	✓	✗
Querétaro	Consejo Estatal de la Mujer	Ley que atiende, previene y sanciona la violencia intrafamiliar	✗	✓	✓	✓	✗
Quintana Roo	Instituto Quintanarroense de la Mujer	Ley de Asistencia y prevención de la violencia intrafamiliar	✓	✗	✗	✓	✗
San Luis Potosí	Instituto de las Mujeres del Estado de San Luis	Ley de prevención y atención de la violencia intrafamiliar o doméstica	✓	✓	✗	✓	✓
Sinaloa	Instituto Sinaloense de la Mujer	Ley para prevenir y atender la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✓
Sonora	Instituto Sonorense de la Mujer	Ley de prevención y atención de la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✓
Tabasco	Instituto Estatal de las Mujeres	Ley para la prevención y tratamiento de la violencia intrafamiliar	✓	✗	✓	✓	✗
Tamaulipas	Instituto de la Mujer Tamaulipeca	Ley de prevención, atención y asistencia de la violencia intrafamiliar	✓	✓	✗	✓	✓
Tlaxcala	Instituto Estatal de la Mujer	Ley para la prevención, asistencia y tratamiento de la violencia familiar	✗	✗	✗	✓	✗
Veracruz	Programa Estatal de la Mujer	Ley de asistencia y prevención de la violencia familiar	✓	✓	✓	✓	✗
Yucatán	Instituto para la Equidad de Género en Yucatán	Ley para la protección de la familia	✓	✓	✓	✓	✗
Zacatecas	Instituto para la Mujer Zacatecana	Ley para prevenir y atender la violencia familiar	✓	✗	✓	✓	✗
<b>Total</b>		<b>32</b>					

\* Código de Defensa Social del Estado Libre y Soberano de Puebla

### Mitos y realidades sobre la violencia\*

MITO	REALIDAD
La violencia familiar se da sólo en familias sin dinero ni educación.	La violencia familiar se da en todos los estratos socioeconómicos y culturales.
El amor todo lo puede.	Para resolver una situación de violencia familiar, se requiere ayuda de profesionales especializados en esta temática.
Lo que ocurre en una familia forma parte de la vida privada y no hay que meterse.	Cualquier vulneración a la integridad humana viola los derechos humanos, que son universales.
Ella lo provoca.	No existe justificación para la violencia.
Si la mujer se queda es porque le gusta.	Hay que tener claro que una relación de violencia es de tortura y que la persona castigada se encuentra sometida e inhibida para reaccionar.
La violencia familiar es natural e instintiva.	La violencia familiar es cultural y aprendida.
El consumo del alcohol es la causa de las conductas violentas.	El consumo de alcohol puede favorecer la emergencia de conductas violentas, pero no la causa.

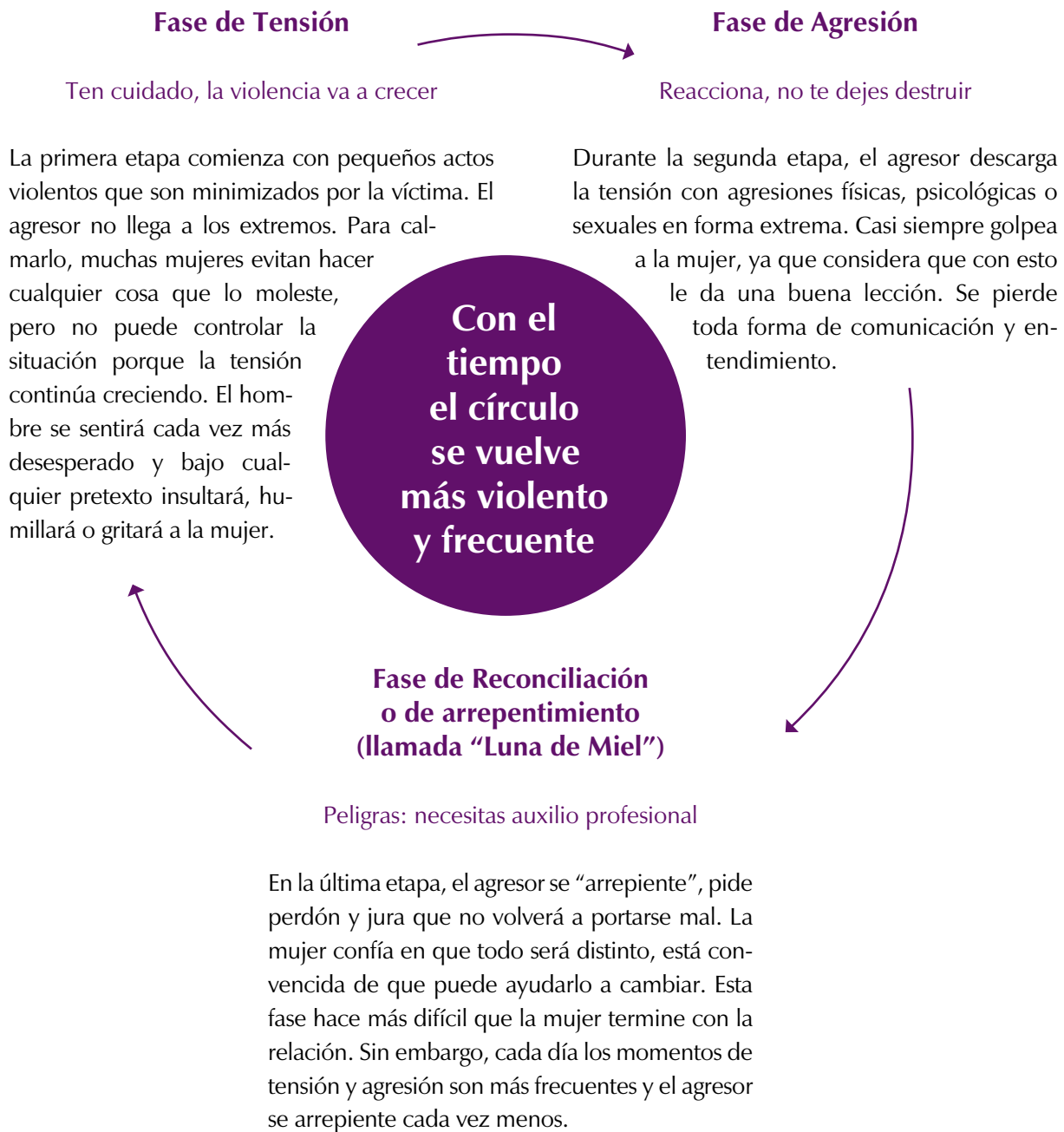
Ningún ser humano merece ser maltratado.

La violencia es un delito y una conducta que se aprende.

La violencia familiar es un problema psicosocial.

La violencia afecta los derechos humanos y la calidad de vida de las personas, también deteriora la salud de las víctimas.

\*Fuente: [www.psicologiagrupal.com](http://www.psicologiagrupal.com)



## Síndrome de Adaptación a la Violencia Doméstica o Síndrome de Estocolmo

El Síndrome de Estocolmo, que se produce en las personas que han sido aisladas por periodos prolongados durante un secuestro, se manifiesta también en las mujeres maltratadas que sufren una exposición constante al miedo provocado por una agresión física continua en su espacio íntimo. Los estados agudos de ansiedad iniciales se vuelven crónicos y llegan a convertirse en cuadros depresivos que se unen a las claves traumáticas del escenario de violencia y producen una configuración en donde la mujer, cada vez más aislada del mundo seguro que conocía junto a su pareja íntima, comienza a perder la noción de la realidad.

La ruptura del espacio de seguridad en su intimidad –consecuencia de la conversión de su pareja de referente de seguridad y confianza a fuente de agresión y peligro–, será el eje de desorientación sobre el que se centrará la incertidumbre acerca de cuándo y por qué se producirá la siguiente paliza.

La mujer, ante estas perspectivas, pierde la capacidad de anticipar adecuadamente las consecuencias de su propia conducta y cede cada vez más a la presión de un estado de sumisión y entrega que le garantiza unas mínimas probabilidades de no errar en su comportamiento. El agresor mostrará momentos de arrepentimiento, que contribuirán aún más a desorientar a la víctima y a incrementar su autocolpabilización.

La incapacidad de la víctima para poner en práctica recursos propios u obtener ayuda externa para disminuir el riesgo de agresión, le impulsará a adaptarse, vinculándose paradójicamente con la única fuente de acción efectiva que percibe en el entorno: su pareja violenta. Para ello, disociará las experiencias negativas de las positivas y se concentrará en estas últimas, asumiendo la parte de arrepentimiento de su agresor, sus deseos, motivaciones y excusas, y proyectará su propia culpa al exterior de la pareja, protegiendo así su debilitada autoestima y modificando su identidad.

Después, cada una de las percepciones e informaciones que reciba la víctima pasarán por el filtro del nuevo modelo mental que ha asumido para explicar su situación, complicándose en gran medida las probabilidades de extraerla del entorno de violencia. En mujeres con relaciones personales muy limitadas al espacio doméstico, cuyas oportunidades de intercambio en otros ámbitos estén restringidas, la percepción de su espacio vital puede ser bastante similar a la de una persona en cautiverio.

El Síndrome de Adaptación a la Violencia Doméstica crea un modelo que permite entender en qué consiste la violencia contra la mujer. Este término, acuñado y desarrollado por el psicólogo español Andrés Montero (1999), surgió de una investigación realizada en la Universidad Autónoma de Madrid.

## Cuestionario para identificar si una persona es víctima de violencia

1. ¿Sientes que tu pareja te está controlando constantemente?
2. ¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeras o compañeros de trabajo para evitar que tu pareja se enoje?
3. ¿Tienes relaciones sexuales en contra de tu voluntad?
4. ¿Sientes que tu pareja se irrita o te culpabiliza sin motivo aparente?
5. Después de un episodio violento, ¿tu pareja se muestra cariñosa y atenta, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte y que todo cambiará?

Si contestas “sí” a algunas de estas preguntas, puedes llamar al 01 800 911 25 11. Se trata de la **Línea Vida sin Violencia** cuyo objetivo es instrumentar y operar un servicio telefónico nacional y gratuito de orientación, información y canalización, dirigido a mujeres y niñas en situación de violencia. Funciona las 24 horas, los 365 días del año, y brinda apoyo emocional, intervención en crisis y asesoría legal.

## Situaciones de violencia en una relación de pareja

Verifique si alguna de las situaciones que se mencionan a continuación suceden en su relación de pareja y le hacen sentirse mal.

- Quiere controlar todo lo que haces y piensas.
- Quiere saber con detalle lo que haces en los tiempos que no pasan juntos.
- Quiere decidir de cualquier manera cómo has de vestir, pensar o comportarte.
- Te prohíbe varias cosas o relacionarte con algunas personas.
- Se enoja súbitamente.
- Quiere que adivines sus deseos y pensamientos.
- Te hace responsable o culpable de todo lo malo que le sucede.
- Se apropia de tus cosas (dinero, objetos).
- No respeta tu intimidad.
- No reconoce tus cualidades, únicamente tus defectos.
- Te ha tratado con crueldad o te ha humillado alguna vez.
- Muestra celos continuamente.
- Te acusa de infidelidad.
- Critica las costumbres y las tradiciones de tu familia.
- Te ha presionado para tener relaciones sexuales.
- Te presiona para tener relaciones sexuales sin protección.
- Siempre quiere tener la razón.
- Te ha dado un empujón, un golpe o una bofetada alguna vez.
- Te insulta, se burla de ti o te descalifica públicamente.
- Se enoja, te sientes mal y no puedes decirle nada.
- Si se enoja contigo piensas que podría pegarte.
- Cuando discuten, tienes miedo.
- Cuando no quieres hacer algo que él te pide, sientes que no puedes negarte y no sabes cómo decírselo.
- Cuando has pensado en dejar la relación, piensas que nunca serás feliz y temes por su reacción.

Algunas de estas situaciones quizás parezcan normales, pero pueden ser peligrosas si se repiten a menudo y si son más intensas cada vez. Pida ayuda.



## ¿Qué hacer ante una situación de violencia...?

- **Hable con alguna persona de su confianza que sepa que la respetará** (madre, hermana, amiga, maestra etc.). Recuerde que quedarse con el problema no le ayudará a resolverlo.
- Informarse sobre qué puede hacer al respecto, **busque orientación con alguna persona profesional que conozca del tema.**
- Busque servicios especializados de ayuda, acuda al que considere más conveniente. Recuerde, si no recibe ayuda al primer intento, no desista, vuelva a intentarlo en otro lugar o con otra persona.
- Tenga presente que los problemas no se resuelven con el tiempo, incluso pueden hacerse más graves.

Tome medidas preventivas, por ejemplo:

- Cuando salga con él, dígame a alguien de su confianza adónde irán, qué piensa hacer y a qué hora estará de regreso. Hágame saber a él que alguien estará esperando su regreso, que sabe de ustedes.
- Siempre que salga con él lleve consigo una tarjeta telefónica –o si se puede un teléfono celular-, dinero e identificación oficial.

## Yo tengo derecho...

- A no ser golpeada jamás
- A cambiar la situación
- A vivir libre del temor a ser golpeada
- A requerir y esperar una correcta atención por parte de la policía y los sistemas de atención que necesite
- A compartir mis sentimientos y no ser aislada de familiares, amigos y otras personas
- A ser tratada como una persona adulta
- A salir de un ambiente de maltrato
- A mi privacidad
- A expresar mis propios pensamientos y sentimientos
- A desarrollar mis habilidades y talento personal
- A denunciar a mi esposo/compañero golpeador
- A no ser perfecta

Fuente: D. Sinclair, "Understanding Wife Assault", en Patricia G. Ball y Elizabeth Wyman, *Battered wives and powerless loss: what can counsellors do?*

### Si existe violencia en su relación, debe:

- Reconocer el problema y considerarlo seriamente.
- Conversar con su pareja y decirle que **la violencia debe terminar.**
- Dejar de justificar la violencia diciéndose que a veces una misma la provoca. **Nada justifica la violencia.**
- Decirle firmemente lo que usted no quiere hacer.
- Conversar con alguien que le dé confianza. **Lo importante es romper el silencio.**
- Llamar a algún teléfono de ayuda y orientación.
- Integrarse a actividades que la fortalezcan como persona.
- Denunciarlo o recurrir a instituciones de su comunidad.
- No aislarse y buscar ayuda.

Las mujeres no deben avergonzarse ni sentirse culpables por sufrir estas agresiones. Lo importante es tomar fuerza para cambiar esa situación.

### Si usted es víctima de violencia:

- No se aisle, busque familiares o personas amigas y cuénteles su problema.
- Busque un lugar donde refugiarse en momentos de emergencia, si se ve imposibilitada de quedarse en su hogar.
- No permita que esta violencia continúe, pensando que todo pasará y que la calma volverá. La violencia puede ser peor y su vida y la de sus hijas o hijos corre peligro.
- Busque asistencia legal e infórmese de sus derechos y de las leyes que la protegen.

### Recuerde que:

- Usted tiene el derecho a una vida libre de violencia.
- No puede perder a sus hijas e hijos.
- Usted puede reclamar el derecho de sus hijas o hijos a recibir pensión alimentaria.
- El ciclo de violencia no se rompe solo. Debemos hacer algo para cambiarlo.
- La violencia es un delito que **debe denunciar.**
- Ayude a que sus hijas e hijos tengan un futuro sin violencia.

Todas lo afirmamos:  
**Vivir sin violencia**  
es nuestro derecho,  
y lo vamos a ejercer.



Lo decimos las mujeres  
para que lo sepan todos.

01 800 911 2511

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



Parabús

Cintillo

Todas lo afirmamos: Vivir sin **violencia**  
es nuestro derecho,  
y lo vamos a ejercer.



Lo decimos las mujeres  
para que lo sepan todos.

01 800 911 2511

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



Todas lo afirmamos: Vivir sin violencia es nuestro derecho, y lo vamos a ejercer.

Lo decimos las mujeres para que lo sepan todos.  
01 800 911 2511

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

## Dovela

Todas lo afirmamos:  
Vivir sin violencia es nuestro derecho,  
y lo vamos a ejercer.

Lo decimos las mujeres  
para que lo sepan todos.

Línea vida sin Violencia  
01•800•911•25•11  
<http://www.inmujeres.gob.mx/dgpe/vidasinviolencia>

## Cartel

N o t a s

Lined writing area consisting of multiple horizontal lines for notes.





El folleto **25 de noviembre. Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres... y las Niñas**, se terminó de imprimir en el mes de octubre de 2007, en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06280, México D.F.

Tels. 57 04 74 00, 57 89 90 11 y 57 89 91 10  
ventas@tgm.com.mx

El tiraje consta de dos mil ejemplares