



**MI DERECHO
HUMANO ES... VIVIR
UNA VIDA LIBRE DE
VIOLENCIA**

2013

**Manual teórico para
promotores y
promotoras**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
¿CONOCES TUS DERECHOS?	3
DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA	13
VIOLENCIA	18
TIPOS DE VIOLENCIA	24
VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA EN LA PAREJA	28
¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR?	37

INTRODUCCIÓN

El presente documento es una aportación de la organización **CITLALKUIKANI A.C.** con respecto a la prevención de la violencia de género, misma que se ha incrementado rápidamente elevando las estadísticas nacionales a un nivel demasiado alto. Las personas víctimas y personas que ejercen la violencia no poseen un perfil determinado, siendo éstas de todas las edades (infancia, juventud, edad adulta y vejez), niveles socioeconómicos y educativos. Si bien es cierto que en la violencia de género, hombres y mujeres son víctimas y victimarias, ante dicha situación sigue siendo la mujer, el sexo más vulnerable para el fenómeno social.

Con base en nuestro trabajo de campo, consideramos que justamente la violencia tiene su raíz en la relación de poder jerárquico que aparece en los diversos ámbitos y contextos en dónde nos desarrollamos. Debido a lo anterior es de fundamental importancia la sensibilización y concientización no solamente sobre los Derechos inherentes que poseemos como humanas y humanos,

sino también sobre los roles de género tradicionales que preservan, perpetúan y naturalizan los diversos tipos de violencia.

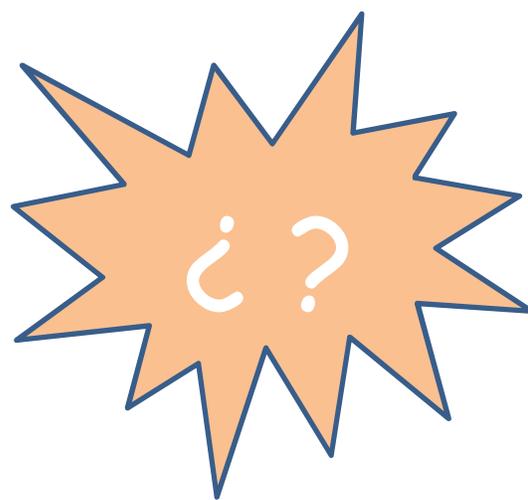
El Instituto Nacional de Desarrollo Social (**INDESOL**) y la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (**CDHDF**) promueven los Derechos Humanos, la equidad de género y la no violencia. En este sentido y mediante el Programa de Coinversión Social, dichas instituciones emiten de manera bipartita una convocatoria titulada "Iniciativas Ciudadanas en Materia de Educación y Promoción de los Derechos Humanos en el Distrito Federal" en la cual aportan recursos financieros a las organizaciones de la sociedad civil cuya misión y objetivos coincidan con la prevención de la violencia, así como la difusión de los Derechos Humanos y la defensoría de ellos. La organización CITLALKUIKANI A.C. participó en la convocatoria, obteniendo recursos públicos para el financiamiento del proyecto "Mi Derecho Humano es... vivir una vida libre de violencia" cuyo objetivo primordial es promover la participación juvenil para

prevenir la violencia de género, principalmente al interior de instituciones educativas de nivel secundaria y medio superior.

El material que a continuación presentamos constituye una herramienta para organizaciones civiles que inciden en la problemática de la violencia de género y también aquellas cuyo trabajo primordial es con jóvenes. Es un manual que pretende aportar conceptos básicos para que las y los jóvenes se sensibilicen y posean conocimientos básicos sobre el Derecho que tienen a vivir una vida libre de violencia.

Es importante mencionar que el material, como todo documento teórico, únicamente es conceptual, es necesario un proceso integral en el cual se capacite a promotores y promotoras desde técnicas vivenciales que desnaturalicen actitudes violentas.

¿CONOCES TUS DERECHOS?



¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?

- Son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna.



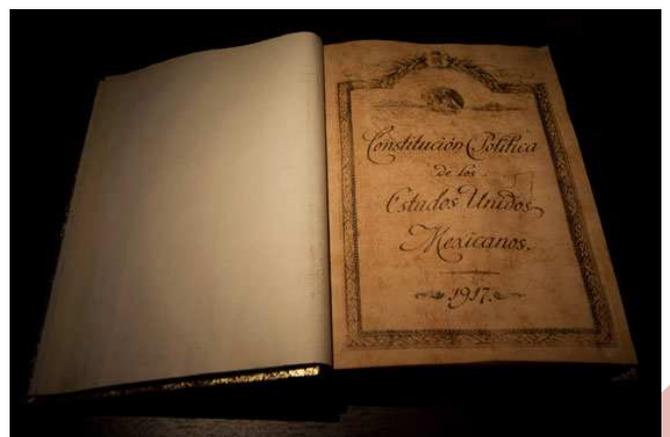
Desde que nacemos hombres y mujeres tenemos igualdad de derechos en cualquier parte del mundo por el solo hecho de ser humanos y humanas.



Los derechos humanos están enunciados en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, que es uno de los instrumentos más importantes que existe dentro del marco normativo internacional de los derechos

humanos. En este documento se encuentran los derechos de todas las personas sin distinción alguna.

En nuestro país los derechos humanos están proclamados en la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos* en el apartado de las garantías



individuales, que son los artículos del 1° al 29°.

Las garantías individuales son las obligaciones que tiene el gobierno mexicano para salvaguardar los derechos humanos de las personas que habitan en el país.

Los Derechos contenidos en el capítulo de garantías individuales son los siguientes:

- 1) Igualdad
- 2) Libertad
- 3) Propiedad
- 4) Seguridad Jurídica

Los Derechos Humanos han sido clasificados en tres generaciones:

PRIMERA GENERACIÓN

Se refiere a los derechos civiles y políticos, también denominados "libertades clásicas". Este primer grupo lo constituyen los reclamos que motivaron los principales movimientos revolucionarios en diversas partes del mundo a finales del siglo XVIII. Como resultado de esas luchas, esas exigencias fueron consideradas como

auténticos derechos y se difundieron internacionalmente, entre los cuales destacan los siguientes:

- Toda persona tiene derechos y libertades fundamentales sin distinción de raza, color, idioma, posición social o económica.
- Toda persona tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad jurídica.
- Los hombres y las mujeres poseen iguales derechos.
- Nadie estará sometido a esclavitud o servidumbre.

SEGUNDA GENERACIÓN

La constituyen los derechos económicos, sociales y culturales.

Se demanda un Estado de Bienestar que realice acciones, programas y estrategias, a fin de lograr que las personas los gocen de manera efectiva, algunos de ellos son:

- Toda persona tiene derecho al trabajo en condiciones equitativas y satisfactorias.

- ➡ Toda persona tiene derecho a formar sindicatos para la defensa de sus intereses.
- ➡ Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure a ella y a su familia la salud, alimentación, vestido, vivienda, asistencia médica y los servicios sociales necesarios.
- ➡ Toda persona tiene derecho a la educación en sus diversas modalidades.
- ➡ La educación primaria y secundaria es obligatoria y gratuita.

TERCERA GENERACIÓN

Este grupo fue promovido a partir de la década de los setenta para incentivar el progreso social y elevar el nivel de vida de todos los pueblos. Entre otros, destacan los relacionados con:

- ➡ La independencia económica y política.
- ➡ La identidad nacional y cultural.
- ➡ La paz.
- ➡ La coexistencia pacífica.
- ➡ El entendimiento y confianza.

- ➡ El uso de los avances de las ciencias y la tecnología.
- ➡ El medio ambiente.
- ➡ El desarrollo que permita una vida digna.



RECORDEMOS QUE:

Cada una (a) de nosotros por el simple hecho de haber nacido, poseemos Derechos, principalmente el Derecho a la igualdad, a la libertad, a la propiedad y la seguridad,

En México nuestros Derechos están decretados en la Constitución Política, específicamente en el Capítulo 1 llamado "Garantías Individuales", éste consta de 29 artículos.

DERECHOS HUMANOS

Primera generación	Segunda generación	Tercera generación
Engloban aquellos que corresponde a la igualdad, libertad, propiedad y seguridad	Derechos económicos, sociales y culturales; tales como el trabajo, la educación, vivienda, familia.	Derechos relacionados con el nivel de vida, tales como la paz, la confianza y entendimiento, la dignidad.

Justamente, dentro de los Derechos de tercera generación, encontramos el **Derecho a Vivir una Vida Libre de Violencia**.

Todas y todos tenemos derecho a vivir una vida digna, que nos permita desarrollarnos de manera adecuada en la escuela, el trabajo, la familia, la comunidad, el grupo de amigos y amigas y en sí al interior de la sociedad.



**DERECHO A UNA
VIDA LIBRE DE
VIOLENCIA**

La violencia es uno de los problemas sociales más fuertes que padecen millones de mujeres en todo el mundo. Desde los años 70's las mujeres se organizaron y agruparon para llamar la atención de la sociedad y del gobierno sobre este fenómeno, y mediante diversas estrategias expresaron que ésta violencia no era asunto "privado", sino una causa de la desigualdad, poder e inequidad entre las mujeres y los hombres.

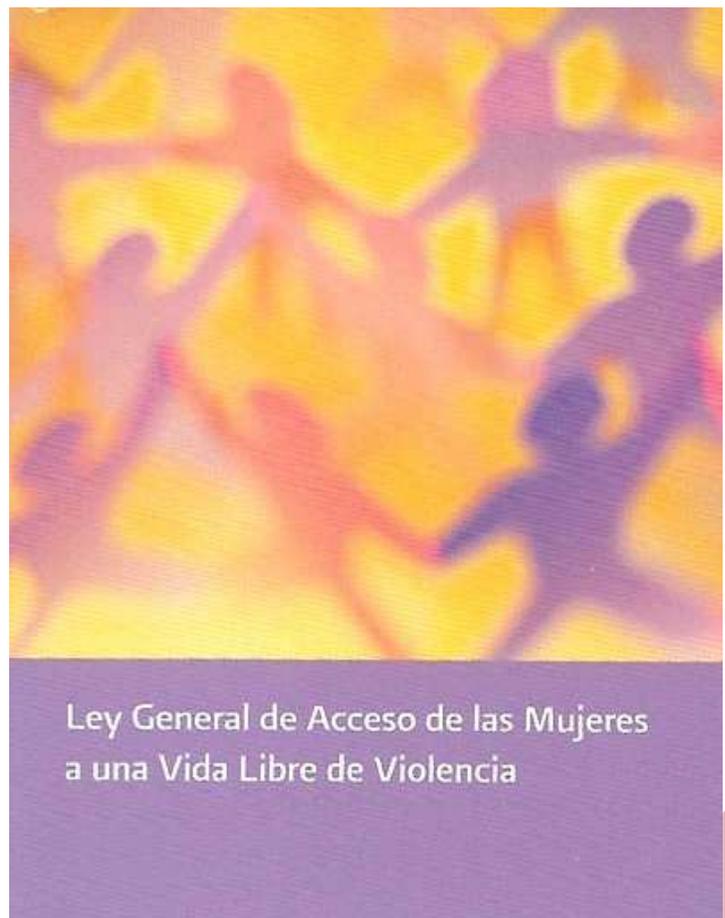
En respuesta a lo anterior, los gobiernos se han comprometido a través de diversos instrumentos jurídicos internacionales, a impulsar acciones dirigidas a prevenir atender y sancionar la violencia hacia las mujeres. La Convención Interamericana para la Prevención, Sanción y Erradicación de la Violencia contra la Mujer (Convención Belém do Pará) es una de las más importantes en su tipo, pues ha vinculado a los países miembros de la Organización de Estados Americanos (OEA) que la han ratificado o se han adherido a ella. En México, el decreto de promulgación de esta Convención se publicó en el Diario Oficial el 19 de enero de 1999, luego de poco más de dos años de procesos legislativos para su entrada en vigor.

En concordancia con ésta y otras disposiciones internacionales en materia de derechos humanos de las mujeres, en México se han

impulsado cambios en la legislación y las políticas públicas, de las cuales la *promulgación de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia el 1° de febrero de 2007* constituye una de los más relevantes, pues establece los lineamientos jurídicos y administrativos con que el Estado intervendrá en todos sus niveles de gobierno, para garantizar y proteger los derechos de las mujeres a una vida libre de violencia.

EN QUE CONSISTE LA LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

OBJETIVO DE LA LEY:
Establecer la coordinación entre la Federación y cada uno de los Estados, así como el Distrito Federal y los municipios para **prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres.**



PRINCIPIOS QUE ORIENTAN LA APLICACIÓN DE LA LEY:

- a) La igualdad jurídica entre la mujer y el hombre
- b) El respeto a la dignidad humana de las mujeres
- c) La no discriminación
- d) La libertad de las mujeres.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE VIOLENCIA QUE CONTEMPLA ESTÁ LEY?

La ley considera cinco tipos de violencia contra las mujeres que son:

- 1) **Violencia psicológica**
- 2) **Violencia física**
- 3) **Violencia patrimonial**
- 4) **Violencia económica**
- 5) **Violencia sexual**

Aunado a lo anterior, en la ley se definen diversas modalidades de violencia, y al respecto dice lo siguiente: "La violencia puede suceder en la familia, la escuela, el trabajo, la comunidad, las instituciones y puede llegar a extremos como la muerte. Cada una de estas modalidades se define como sigue:

- 1) Violencia familiar
- 2) Violencia laboral
- 3) Violencia docente

- 4) Hostigamiento sexual
- 5) Acoso sexual
- 6) Violencia en la comunidad
- 7) Violencia institucional
- 8) Violencia feminicida"



Es común que en muchas ocasiones los tipos y modalidades de violencia pasen desapercibidos por nuestra vida, ya que a pesar de que el fenómeno existe, ha alcanzado dimensiones y cifras impresionantes, hay difusión, programas y servicios; la violencia también ha sido naturalizada por la cultura en que vivimos. Debido a lo anterior es importante que conozcamos e identifiquemos cuando estamos siendo víctimas de violencia o cuando estamos ejerciendo violencia hacia otra persona ya sea en la escuela, en la calle, en nuestro hogar, trabajo o simplemente en nuestras relaciones de noviazgo y amistad. También es muy importante que sepamos que existen leyes e instituciones que nos protegen y a las cuales podemos acercarnos cuando vivimos una situación violenta.

VIOLENCIA



La violencia se define como un acto intencional, que puede ser único o recurrente y cíclico, dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a otra persona. Casi siempre es ejercida por las personas de mayor jerarquía, es decir, las que tienen el poder en una relación, como son: el padre y/o la madre sobre los hijos, los jefes sobre los empleados, los hombres sobre las mujeres, pero también se puede ejercer sobre animales o contra sí mismo.

Algunos estudios definen la violencia como: *"Todo acto de abuso o coerción en el que una persona más fuerte o con mayor poder, prestigio y autoridad atenta contra los bienes, la libertad, la salud y en general los derechos de otras personas; para ello, puede amenazarlas u obligarlas a hacer actividades que ellas no están dispuestas a realizar o dejar de hacer aquellas que quieren realizar."*

La violencia inhibe el desarrollo de las persona y puede causar daños irreversibles. Cuando se habla de violencia lo primero que viene a la mente es el maltrato físico, sin embargo, la violencia también puede ser psicológica.



Las personas pueden elegir ser violento o no serlo. Es una conducta que se puede elegir porque no es inevitable, hay que estar conscientes en todo momento que proceder así, es aprendido según la cultura y la sociedad en la que vivimos y que así como lo aprendimos también podemos desaprender y darnos la oportunidad de aprender nuevas formas para relacionarnos y entonces lograr un cambio.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA?



La violencia es un abuso de poder que se utiliza para mantener el control y el dominio sobre los y las demás. Incluye conductas que ocasionan daño físico, psicológico, sexual y/o económico a otra persona

@ La violencia NO es natural

La violencia es un fenómeno social, sin embargo, en muchas ocasiones se pretende justificar como algo natural diciendo que los seres humanos "somos violentos por naturaleza", que "siempre han existido las guerras", etc., por lo que resulta necesario distinguir la

agresividad, que sucede de manera natural por nuestra herencia genética, de la violencia que es provocada socialmente por las relaciones de dominación y subordinación entre los seres humanos.

La agresividad es un término que en psicología da cuenta de la capacidad humana para oponer resistencia o sobrevivir a las amenazas del entorno; incluso se le define como un instinto: "el instinto de sobrevivencia", es decir, como algo hereditario. Sin embargo, "la herencia sólo suministra la potencialidad de la agresividad; el resultado específico estará determinado por experiencias cotidianas". O sea que su manifestación adquirirá sentido y límites de acuerdo con las circunstancias específicas de cada persona, grupo y sociedad.

Así, la agresividad humana es necesaria para vencer los obstáculos que el entorno presenta, por lo que una persona emprendedora que lucha por conseguir los objetivos que se ha trazado en su proyecto de vida, que sortea las dificultades y sigue avanzando, puede ser definida como agresiva, pero no como una persona violenta.

Ahora bien, entre el instinto de sobrevivencia o de agresividad que los seres humanos tenemos y la violencia, existen historias personales y construcciones sociales que trastocan aquel impulso natural y lo transforman en este terrible fenómeno que parece acrecentarse día a día en la vida de las sociedades, quizá porque la

mayoría de los seres humanos hemos sido incapaces de aprender a resolver nuestros conflictos y diferencias de manera no violenta; básicamente porque reproducimos, sin someterlas a la crítica, órdenes sociales que siguen fomentando o propiciando el abuso del poder, la injusticia y la inequidad.

Por lo tanto, consideramos a la violencia como una construcción social, no como un fenómeno natural, y asumimos que es posible reflexionar sobre los contextos en que se gesta, se expresa y se ejerce, y en consecuencia actuar para eliminarla de nuestras relaciones personales y sociales.

📍 La violencia es DIRIGIDA e INTENCIONAL

La violencia es intencional porque un insulto, un golpe, una mirada o una palabra, para que sean considerados como actos violentos, deben tener la intención consciente o inconsciente de dañar.

Además, es dirigida porque no se violenta indiscriminadamente, ni de la misma manera en todos los casos, sino que existe una "selección" de la víctima. Aquí lo importante es reflexionar en que muchas veces se elige violentar a las personas más cercanas, con quienes existe un lazo afectivo (la familia, la pareja, los compañeros de trabajo, etc.), y que casi siempre se ejerce contra la persona que

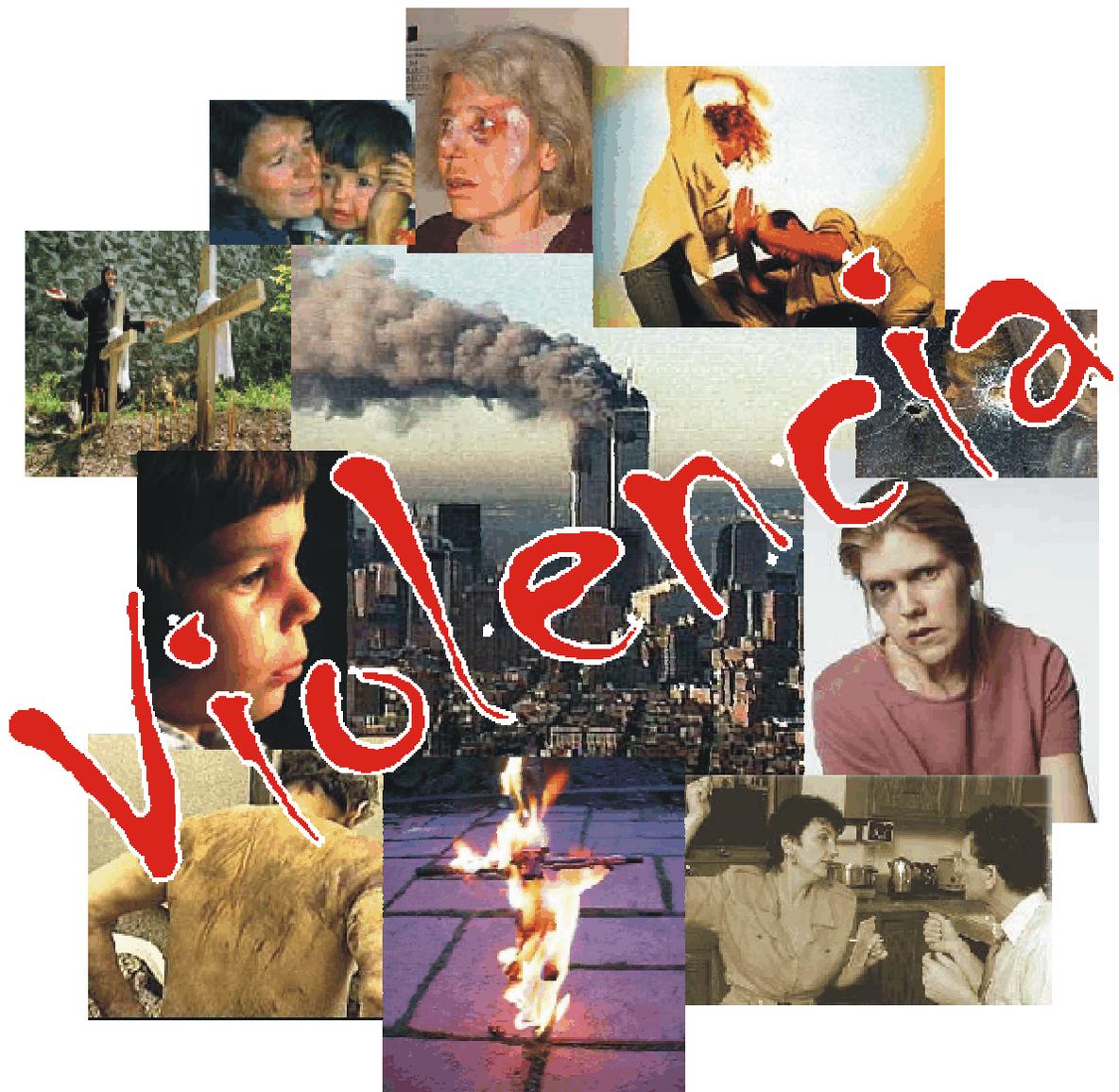
parece o es más débil, o contra quien se considera más vulnerable o incapaz de defenderse.

© La violencia se basa en un ABUSO DEL PODER

La principal característica de la violencia es el abuso del poder, mediante el empleo de la fuerza o superioridad de unos para someter a otros. Particularmente se abusa de individuos o grupos que tienen menos poder (por ejemplo los niños, los jóvenes, las mujeres, las personas adultas mayores).

Es fundamental reconocer que el poder y su abuso es la principal característica o fuente de la violencia, porque es muy probable que nosotros/as mismos/as, en nuestra vida cotidiana, lo estemos utilizando y abusando de él para imponer nuestra voluntad sobre otras personas o grupos, para ser quien tome las decisiones, apruebe las cosas, tenga la última palabra, sea el o la más fuerte, con lo cual estamos permeando con violencia las relaciones que establecemos en los ámbitos sociales donde nos movemos, en nuestra familia, con nuestros grupos de amigos, compañeros, subordinados, etc.

TIPOS DE VIOLENCIA



La violencia adopta diferentes maneras de expresión que pueden variar desde una ofensa verbal hasta el homicidio. En términos generales, existen cinco tipos de violencia que no son mutuamente excluyentes, es decir, se puede manifestar más de uno al mismo tiempo, de diversas maneras y en diferentes esferas, tanto de la vida pública como privada.

Violencia verbal

Incluye los insultos, los gritos, las palabras hirientes u ofensivas, las descalificaciones, las humillaciones, las amenazas, los piropos que causan molestia, etc.



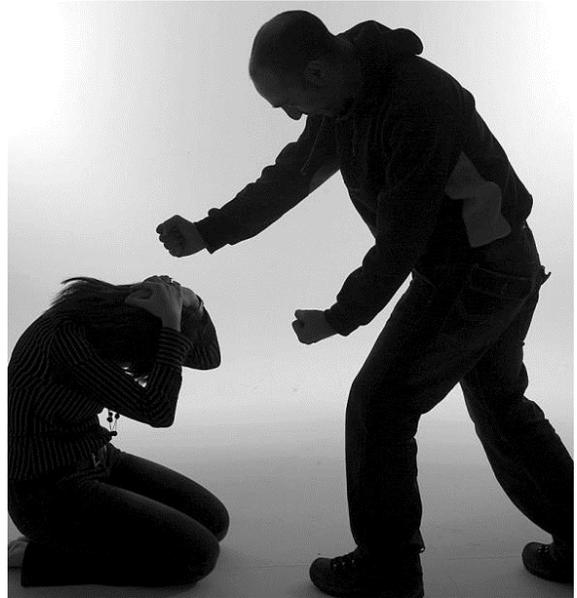
Violencia psicológica

Son todas aquellas actitudes que dañan la estabilidad emocional, disminución o afectación de la personalidad. Podemos considerar que la violencia psicológica es la forma más común de la violencia, no deja pruebas tan visibles como la violencia física y se ejerce mediante lenguaje verbal y no verbal en actos como: Gritos, Amenazas de daño, Celos por parte de la pareja (celotipia) y posesividad extrema de la pareja, Intimidación, degradación y humillación, Insultos o críticas constantes, Acusaciones sin fundamento, Atribución de culpas por todo lo que pasa, Prohibiciones, Coacciones, Condicionamientos.

Es todo acto que se compruebe que ha sido realizado con la intención de causar daño moral.

Violencia física

Son aquellos actos de agresión intencional en la que se utiliza cualquier parte del cuerpo, algún objeto, arma o sustancia, con la finalidad de sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física de otra persona, generalmente más débil encaminado a su sometimiento y control. Incluye los empujones, Bofetadas, Puñetazos, Puntapiés, Estrangulamiento etc.



Violencia económica

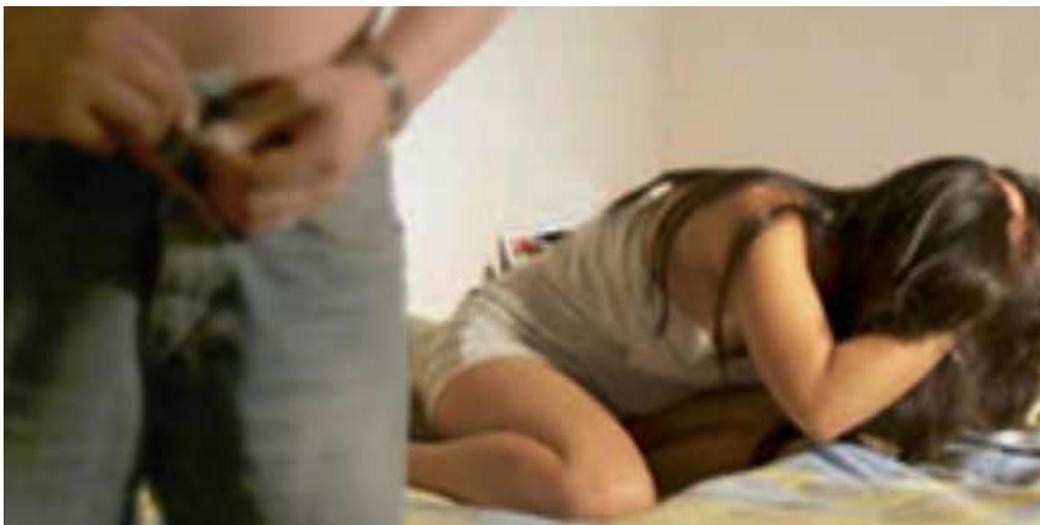
Es una de las formas más sutiles de violencia, que consiste en el castigo a través del control del dinero o de los bienes materiales.



Violencia sexual

Son conductas cuyas formas de expresión dañan la intimidad de la persona, no importando su edad ni sexo. Se realiza contra cualquier persona sin su consentimiento, vulnerando la libertad y dañando su desarrollo psicosexual, generando inseguridad, sometimiento y frustración, y pueden ser: Prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, Exhibición de genitales sin consentimiento del espectador, Roces eróticos sin el consentimiento de la persona, Penetración por boca, vagina o ano sin su consentimiento.

El tipo más frecuente de esta agresión es la llamada violación por confianza, sucede cuando el agresor ejerce presión para tener actividad sexual; luego de insinuaciones, chantajes y amenazas, finalmente logra que la víctima acepte sostener relaciones sexuales con él, aún en contra de sus deseos.



VIOLENCIA DE

GÉNERO



La violencia de género se definió en la Convención de Belem Do Pará en 1995 como: "todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual, psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada".



El enfoque de género en el tema de la violencia y el poder, tiene relación con la vida misma, con la formas en que mujeres y hombres se relacionan entre sí y con su entorno, como lo modifican y como lo transforman.

El poder nos es una característica exclusiva del género masculino, también las mujeres lo ejercen y no precisamente a través de la violencia física, como suele ocurrir frecuentemente en el caso de los hombres; en este sentido las mujeres, sin excluir la violencia física, manifiestan acciones de ejercicio del poder a través de la violencia psicoemocional, verbal etc., dentro y fuera del ámbito familiar.



La sociedad y la familia le asignan un valor superior a los hombres y menor a las mujeres. La situación de poder que ejercen algunos hombres trae como consecuencia que se cometan actos de violencia en contra de otras personas con menor poder y prestigio como son

las niñas y los niños, las y los adolescentes y jóvenes y las mujeres.

No significa que las mujeres no violenten a otras personas; sin embargo, esto ocurre porque alguna tiene más poder que otra, por ejemplo: las suegras frente a las nueras, sobre todo cuando viven en la casa del esposo o compañero, o las madres en contra de sus hijos o hijas pequeños. Sin embargo, en una cultura patriarcal (de privilegios para los hombres y marginación para las mujeres), la violencia de género se torna en violencia hacia la mujer por el solo hecho de serlo.

Con base en lo anterior, podemos definir la violencia contra las mujeres como: cualquier acto de fuerza física, verbal, coerción o privación que atente contra la vida, dirigido hacia la mujer o niña, que cause un daño físico o psicológico, humillación o privación

arbitraria de la libertad y que perpetúe la subordinación de las mujeres (CEDAW: Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer).

¿SABÍAS
QUE...?



En México, 39% de los jóvenes de ambos sexos de entre 15 y 24 años de edad que tienen una relación de noviazgo, sufre violencia emocional (insultos, humillaciones, amenazas, etc.) y casi el 7% de los jóvenes de ambos sexos sufre violencia física en el noviazgo. Así lo revelan los datos de la Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (Envinov), realizada por el Injuve en 2007. Esta misma encuesta encontró que 8% de las mujeres de esas edades sufrió violencia sexual en el noviazgo en ese año.

La violencia en la pareja

La violencia en la pareja es, sin duda alguna, producto de la desigualdad profunda, mantenida y reforzada a través de los siglos entre hombres y mujeres. Es por lo tanto un fenómeno con arraigadas raíces culturales que dan lugar a una estructura social

basada en el sexismo, en el poder otorgado a los varones y a lo masculino y en la desvalorización y sumisión de las mujeres y lo femenino.



La violencia no sólo ocurre en parejas que llevan relaciones largas o que se han establecido como familia. La violencia puede ocurrir en cualquier momento de la relación, desde la primer cita, durante el noviazgo o al llevar varios

años de casado; en cualquier momento de la relación implica los mismos aspectos de poder y control que la violencia conyugal. En las relaciones de noviazgo comienzan a desarrollarse y a reforzarse desigualdades de género que se traducen en patrones de violencia emocional, física y sexual, que es preciso erradicar.

Las agresiones en la pareja suelen iniciarse, durante la etapa de noviazgo o en los primeros años de la convivencia, a través de comportamientos abusivos y no respetuosos, como intentar controlar con quién se relaciona ella, criticar su forma de vestir, compararla con otras mujeres, explosiones de celos, o presiones para mantener relaciones sexuales.... Todas estas conductas abusivas se hacen cada vez más frecuentes y extremas.

Ciclo de la violencia en la pareja

Para poder comprender la dinámica de la violencia en la pareja, es necesario considerar dos factores: su carácter cíclico y su intensidad creciente. Con relación a su carácter cíclico nos referimos a las etapas que constituyen el ciclo de la violencia:

Primera fase: denominada "fase de acumulación de tensión", en la cual se produce una sucesión de pequeños episodios que llevan a roces permanentes entre los miembros de la pareja, con un incremento constante de la ansiedad y la hostilidad.

Segunda fase: denominada "episodio agudo", en la cual toda la tensión que se había venido acumulando da lugar a una explosión de violencia que puede variar en su gravedad, y puede ir desde un empujón hasta el homicidio.

Tercera fase: denominada "luna de miel", en la que se produce el arrepentimiento, a veces instantáneo, seguido de un periodo de disculpas y promesas de que nunca más volverá a ocurrir.



Con respecto al segundo factor de la dinámica de la violencia (la intensidad creciente), se puede describir una verdadera escalada de violencia. La primera etapa de la violencia es sutil, toma la forma de agresión psicológica contra la pareja. Consiste en atentados contra su autoestima, como por ejemplo: ridiculizarla, ignorar su presencia, no prestar atención a lo que dice, reírse de sus opiniones o iniciativas, compararla con otras personas, corregirla en público, etc. Estas conductas no parecen en un primer momento violentas, pero igualmente ejercen un efecto devastador sobre la persona que enfrenta la violencia, provocando el progresivo debilitamiento de sus defensas psicológicas.

En un segundo momento, aparece la violencia verbal, que viene a reforzar la agresión psicológica. La persona agresora insulta y denigra a la otra persona, la ofende, comienza a amenazarla con agresión física, o con matarla o suicidarse. Va creando un clima de miedo constante. En muchos casos, quien es agredido, llega a un estado de debilitamiento, con muchos problemas emocionales y depresión. Finalmente comienza la violencia física. Por ejemplo, el hombre toma del brazo a la mujer y se lo aprieta; a veces finge estar jugando y la pellizca, le produce moretones, le tira de los cabellos o la empuja. En algún momento le da una cachetada, después siguen las patadas y las golpizas. Comienza a recurrir a objetos para lastimarla. En medio de toda esa agresión, le exige tener contactos sexuales, llegando en la mayoría de los casos a la violación. Esta escalada creciente puede terminar en homicidio o en suicidio. Con las variaciones culturales, este ciclo y esta escalada de la violencia pueden estar presentes en muchas latitudes, en todas las clases sociales y en personas con distintos niveles educativos.



¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR?



Si alguna vez te han violentado, existen diversas instituciones que ofrecen ayuda psicológica y jurídica, así como pláticas, talleres y capacitación para prevenir la violencia. A continuación te mostramos un directorio de instituciones a las cuales puedes acudir.

ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL
<p>Acción Popular de Integración Social, A. C. (APIS) Londres # 70, Col. Del Carmen, C. P. 04100, Delegación Coyoacán, México, D.F. México. Tel: 56 59 05 48, tel. y fax: 55 54 47 69</p>
<p>Adictos Anónimos a las Relaciones Destructivas, A. C. Amado Nervo # 53 b, Col. Moderna, C. P. 03510, Delegación Benito Juárez, México, D.F. México. Tel: 5590-2727, fax: 53 41 48 05</p>
<p>Asociación Mexicana Contra la Violencia Hacia las Mujeres, A. C. (COVAC) Astrónomos # 66, esq. Viaducto, Col. Escandón, C. P. 11800, Delegación Miguel hidalgo, México, D.F. México. Tel: 55 15 17 56, fax: 52 76 00 85</p>
<p>Atención a la Violencia Intrafamiliar y Sexual (AVISE) Andrea del Sarto # 2, Col. Nonoalco Mixcoac, C. P. 03700, Delegación Benito Juárez, México, D. F. México.</p>

Apoyo Albatros A.C

Agustín Lara Núm. 16, Col. Jardín Balbuena, Delegación Venustiano Carranza, México D.F

Teléfono: 57 64 20 58

Centro de Derechos Humanos "Fr. Francisco de Victoria O.P." A.C.

Odontología, número 35

Colonia Copilco Universidad, Delegación Coyoacán. México, D.F. C.P. 04360

56588509

Centro de Derechos Humanos "Miguel Agustín pro Juárez" A.C.

Serapio Rendón, número 57-B, colonia San Rafael. Delegación Cuauhtémoc. México D.F. C.P. 06470

55667854

55468217

55356892

Fortaleza, Centro de atención integral a la mujer IAP

Playa de Cortes # 366, Col. Reforma Iztaccihuatl, cp. 08810, Delegación Iztacalco, México D:F

Teléfono: 56 33 45 12 y 26 21 32 86

INSTITUCIONES PÚBLICAS

Unidad de Atención para la Violencia Familiar UAPVIF (Unidad Iztapalapa)

Centro Social Villa Estrella, Módulo 4. Camino Cerro de la Estrella, sin número. Colonia El Santuario Aculco

56582546

Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH)

Periférico Sur 3469, colonia San Jerónimo Lídice. Delegación Magdalena Contreras. C.P. 10200.

56818125

54907400

Comisión de Derechos Humanos del DF (CDHDF)

Av. Universidad 1449, colonia Florida, pueblo de Axotla. Delegación Álvaro Obregón.

52295600

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal

Tacuba número 76, 5to piso, colonia Centro. Delegación Cuauhtémoc.

55122836 Y 55122792

Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE)

Serapio Rendón, número 76, colonia San Rafael. Delegación Cuauhtémoc.

15001300

Instituto de la Juventud del Distrito Federal (INJUVE)

Avenida México Tacuba 235, colonia Un Hogar para nosotros. Delegación Miguel Hidalgo.

53417488

ADEVE (Centro de Asistencia Social y Jurídica a Víctimas de Delitos Violentos)

Mérida, número 225. Colonia Roma Sur. Delegación Cuauhtémoc

55643769

55848892

CTA (Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales)

Peztalozzi, número 1115. Colonia del Valle. Delegación Benito Juárez.

52009633

Albergue temporal de la PGJDF

Dr. Lavista, número 78. Colonia Doctores.

52426270

52426272

Indesol

Instituto Nacional de Desarrollo Social



“Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social, la “SEDESOL” no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las y los autores del presente trabajo”