

## Derecho a la información

Tenemos  
derecho a:

La información.

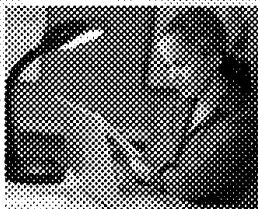
La libre expresión.

Tener las mismas  
oportunidades que los hombres.

Que no se promueva en los medios de  
comunicación, ningún tipo de violencia contra  
las mujeres.

Contar con espacios en los medios de  
comunicación para difundir información sobre  
nuestros derechos.

Construir una cultura con equidad.



## Derecho a un ambiente sano

Tenemos  
derecho a:



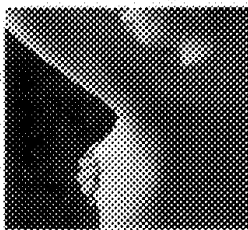
El uso de tecnología  
adecuada que no implique  
peligro para la salud y la  
vida del planeta.

Participar en los planes de desarrollo urbano  
de nuestros municipios.

Que en las políticas de desarrollo, se incluya la  
perspectiva de género.

Participar en la toma de decisiones en políticas  
públicas para alcanzar un medio ambiente.

## Derecho a Salud



Contar con servicios  
de salud accesibles y  
de buena calidad.

Que los servicios de  
salud brinden

atención integral que tome en cuenta las  
diferencias biológicas, médicas, psicológicas,  
laborales y económicas.

Que la información sobre los servicios de salud  
que recibimos tome en cuenta nuestra  
condición de género.

Que en todas las instancias y programas de  
gobierno, se incorporen estudios e  
investigaciones relacionadas con la salud de  
las mujeres.

Contar con una alimentación sana que nos  
permita nuestro pleno desarrollo.



### Instituto para la Mujer Nayarita

Zacatecas No. 17 Int. 2 y 3

Col. Centro C.P. 63000

Tels.: (311) 217 03 77 y 217 65 15

Lada sin costo 01800 236 19 76

inmunay@tepic.megared.net.mx

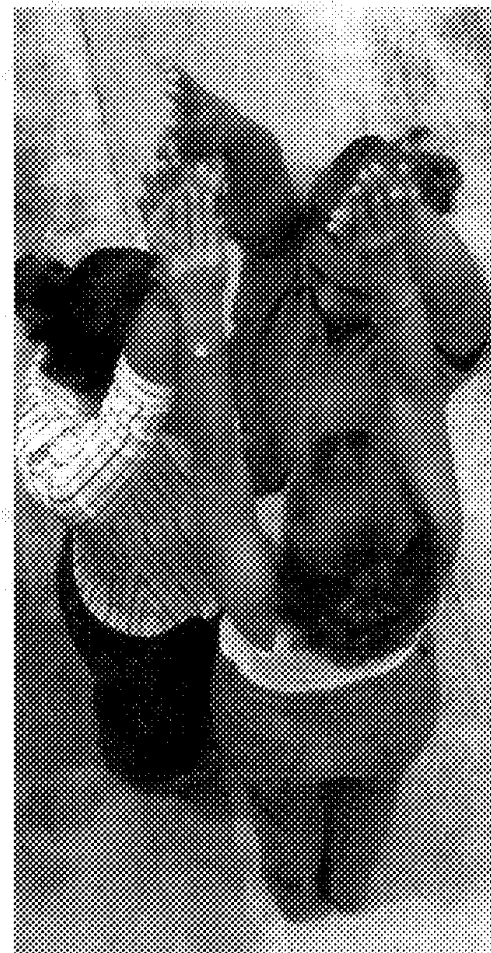
www.inmunay.gob.mx

Tepec, Nayarit.

Este programa es público y queda prohibido su  
uso con fines partidistas o de promoción personal



# DERECHOS DE LAS MUJERES



## Derecho a la información

**Tenemos derecho a:**



Tener un salario justo e igual al que perciben los hombres por el mismo trabajo.

Que hombres y mujeres tengamos horarios laborales conforme a la ley, que nos permita compartir equitativamente las responsabilidades familiares, con permisos y licencias por maternidad y paternidad.

Obtener un empleo sin que importe si estamos embarazadas, nuestro estado civil o cualquier otra condición especial.

Que no se nos discrimine al ocupar un puesto por el simple hecho de ser mujeres o por nuestra preferencia sexual.

## Derechos sexuales y reproductivos

**Tenemos derecho a:**

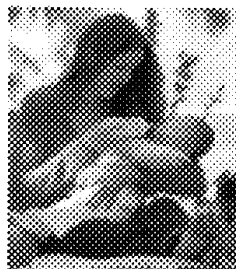
La información y educación sexuales.

Ejercer la sexualidad responsablemente.

Decidir de manera compartida con mi pareja cuándo y cuantos hijos quiero tener.

Elegir libre e informadamente sobre la utilización de anticonceptivos.

No sufrir violencia sexual.



## Derecho a la educación

**Tenemos derecho a:**



Que las mujeres de todas las edades recibamos educación que no sea discriminatoria y que promueva los valores de la solidaridad, la equidad y el respeto.

Alcanzar niveles educativos cada vez más altos.

Recibir capacitación que permita ampliar nuestras posibilidades de desarrollo laboral.

## Derecho a una vida sin violencia

**Tenemos derecho a:**

Contar con el apoyo legal, médico y psicológico eficiente que prevenga y evite la violencia dentro y fuera del hogar.

Que se prevengan, investiguen y castiguen los actos de violencia contra las mujeres cometidos por cualquier persona, incluidos de las y los funcionarios públicos o miembros de seguridad.

Que no se aplique ninguna costumbre, tradición o principio religioso como pretexto para justificar la violencia contra las mujeres.

Contar con medidas precautorias para protegernos de las agresiones.



## Derecho a la educación

**Tenemos derecho a:**



La distribución equitativa de bienes, patrimonios, ingresos y servicios.

Igualdad de oportunidades para obtener recursos económicos y la propiedad de la tierra.

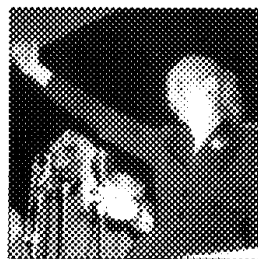
Una vida digna y con bienestar.

Que se reconozca y valore nuestra contribución al desarrollo económico.

## Derecho a la participación política

**Tenemos derecho a:**

Participar activamente y de manera equitativa en las instituciones gubernamentales, la administración pública, las organizaciones y en los poderes legislativo y judicial.



Tomar decisiones en igualdad de condiciones que los hombres, tanto en el ámbito privado como en el público.

Recibir capacitación para fomentar el liderazgo de las mujeres.

-En México, poco más de 9 millones de mujeres de 15 años y más con pareja que vive en el hogar sufren de violencia por parte de su compañero o esposo, lo que significa que aproximadamente una de cada dos mujeres que conviven con su cónyuge ha sido objeto de maltrato por parte de él.

-38 de cada 100 mujeres sufren violencia emocional: insultos, amenazas, intimidaciones, humillaciones, omisiones, menosprecio o burlas, entre otras agresiones.

-29 de cada 100 mujeres viven violencia económica, chantajes en relación con el dinero que ingresa al hogar o de la forma en que dicho ingreso se gasta, o prohibiendo su participación en el trabajo o estudio.

-9 de cada 100 mujeres sufren violencia física: golpes, empujones, jalones, agresiones con arma blanca o arma de fuego.

-8 de cada 100 mujeres viven violencia sexual. Las acciones más frecuentes son: "tener relaciones sexuales aunque ella no lo quiera", "Obligarla a hacer actos sexuales que ella no desea" y uso de la fuerza.



## Recuerda Que:

- \* Toda mujer tiene derecho al reconocimiento, goce, ejercicio y protección de todos los derechos humanos y a las libertades consagradas por los instrumentos regionales e internacionales sobre derechos humanos.
- \* A que se respete su vida, su integridad física, psicológica y moral.
- \* A la libertad y seguridad personales. A no ser sometida a torturas.
- \* A que se respete su dignidad y se proteja a su familia.
- \* A la igualdad de protección ante la Ley y de la Ley.
- \* A tener igualdad de acceso a las funciones públicas de su país y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones.



Instituto para la Mujer Nayarita

Zacatecas No. 17 Int. 2 y 3  
Col. Centro C.P. 65000

Tels : (311) 217 03 77 y 217 65 15

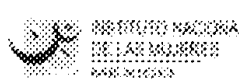
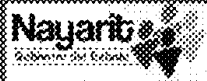
Lada sin costo 01800 236 19 76

inmunay@tepic.megared.net.mx

www.inmunay.gob.mx

Tepic, Nayarit.

Este programa es público y queda prohibido su uso con fines partidistas o de promoción personal



*Mi abuela ni lo pensó  
Mi madre lo pensó, pero no lo dijo...  
Yo lo dije, pero no lo hice...*

### Mi hija lo pensó, y LO HIZO



### ALZA TU VOZ Y DENUNCIA

Que el silencio no sea  
Cómplice de la violencia

## ¿Que es la Violencia de Género?

La violencia de género se manifiesta en que uno de los sexos se impone al otro por la fuerza y el 90% de la violencia de género registrada se produce en el maltrato del hombre hacia las mujeres.

Es un fenómeno que tiene alarmantes costos para la sociedad, que genera daños irreparables en las personas que la viven y la sufren.

## Violencia contra las Mujeres

hoy en día, la violencia contra las mujeres dentro de la familia, en la calle, en los centros laborales o en cualquier lugar, constituye una grave violación a los derechos humanos y es un delito.

La violencia contra la mujer, incluye la violencia física, sexual o psicológica. No obstante, todavía se piensa que la violencia contra las mujeres es natural, que quien domina o manda "naturalmente" tiene derecho a corregir, a humillar, a disciplinar y puede, porque es autoridad, usar su fuerza para golpear.

Cada 15 segundos, en algún lugar del mundo una mujer es agredida, una mujer es maltratada, una mujer probablemente es mutilada o asesinada, por ese simple hecho: POR SER MUJER

La violencia hacia las mujeres, es realmente existente. Cuando las mujeres viven violencia, cuando son hostigadas o violadas, pueden sufrir miedo, creencias de que son ellas las culpables, poco apetito, disminuye su autoestima y suelen tener poca iniciativa

En México, una de cada tres mujeres la ha sufrido alguna vez en su vida, pero la mayoría no la percibe como delito

En el ámbito social la violencia contra las mujeres repercute en diferentes áreas de su vida: como en el trabajo, en las relaciones sociales o en la relación con sus hijas e hijos.



El resultado es que se enferman física y emocionalmente hasta llegar en ocasiones a la muerte.

hoy la violencia contra las mujeres constituye un delito amparado por leyes locales, nacionales e internacionales.

Pero este delito no sólo puede sancionarse, sino que para las víctimas existen posibilidades de prevenir la violencia, de denunciarla y de protegerse contra ella.

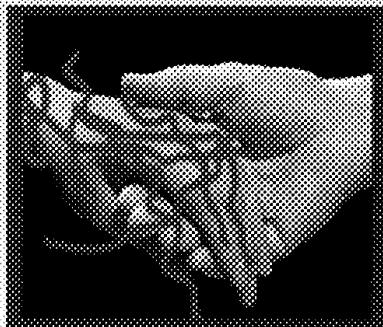
Se debe combatir la violencia hacia las Mujeres; denunciarla, documentarla hacerla visible y dar alternativas para que desaparezca de sus vidas.





## Algunas señales de que puedes estar viviendo una relación violenta

- La amenaza de abandono si no cedes a los deseos sexuales.
- Los celos enfermizos.
- Las conductas posesivas que obligan al abandono de amigos(as) y familiares.
- La infidelidad justificada por cuestiones de honrra.
- La exigencia de realizar tareas domésticas, escolares o de cualquier tipo, que no sean responsabilidad de la mujer.
- Las restricciones en la forma de vestir, hablar, caminar, arreglarse.
- Las críticas frecuentes a la familia y amistades personales.
- La prohibición de estudiar o trabajar en lo que más te gusta.



Es mejor decirle adiós,  
que empezar juntos  
una vida de violencia

En el noviazgo es fácil percibir la conducta violenta, la cual es confundida con una expresión de amor e interés.

Por "amor" se tolera el maltrato, en espera de que algún día cambiará...

La violencia no es normal

**¡NO ES NECESARIA PARA VIVIR!**



Instituto para la Mujer Nayarita

Zacatecas No. 17 Int. 2 y 3

Col. Centro C.P. 63000

Tels.: (311) 217 03 77 y 217 65 15

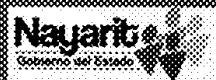
Lada sin costo 01800 236 19 76

immunay@tepic.megared.net.mx

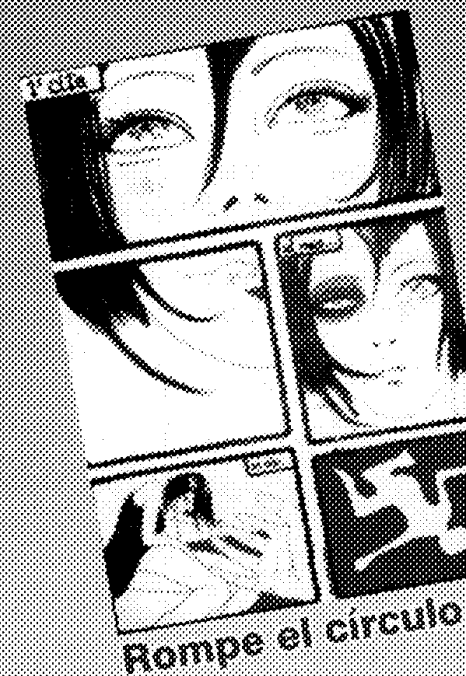
www.immunay.gob.mx

Tepic, Nayarit.

Este programa es público y queda prohibido su uso con fines partidistas o de promoción personal

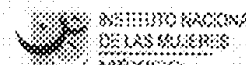


# Noviazgos Violentos



Las novias  
maltratadas...

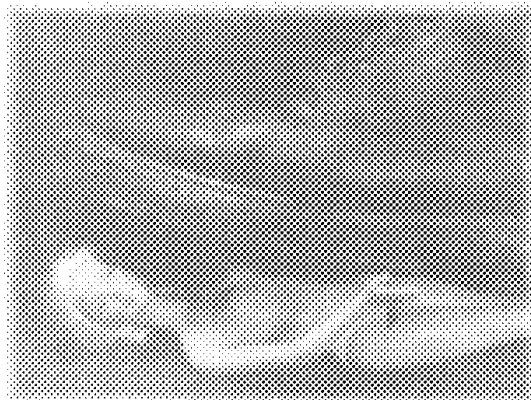
*pueden ser futuras  
esposas golpeadas*



## ¿ Qué es la violencia ?

Es una manera, dentro de la relación, de imponer normas, formas y valores de convivencia, a través del uso de la fuerza física o psicológica para controlar a una persona.

Cuando uno de los integrantes de la pareja acumula tensión y enojo derivados de problemas escolares, laborales, económicos, familiares u otros, reacciona de manera violenta bajo cualquier pretexto.



Poco a poco la violencia se convierte en una forma de vida; las personas se acostumbran a ella y la viven como si fuera natural, sin darse cuenta que tienen una relación, donde los episodios de violencia son cada vez mas frecuentes e intensos.

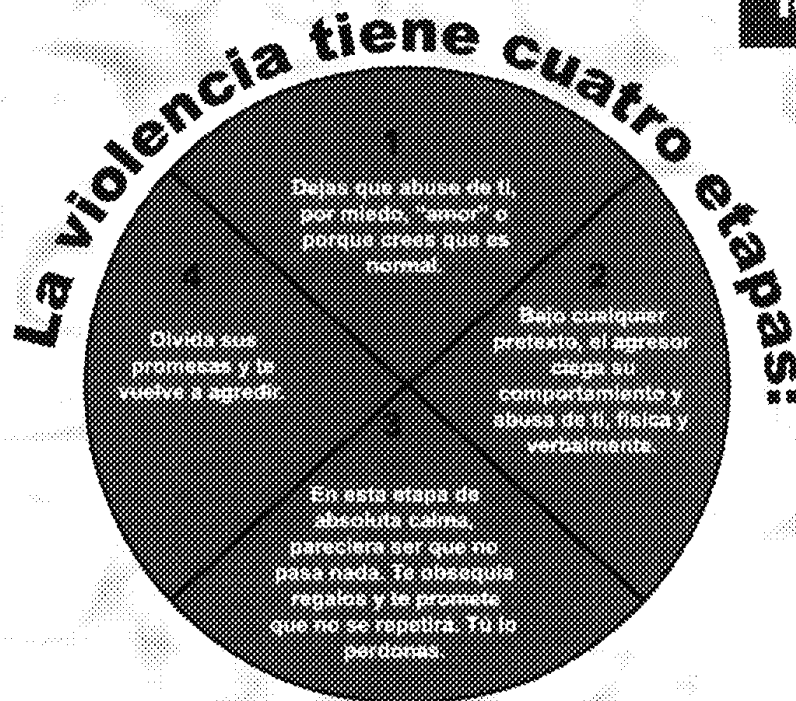
## ¿ SABES LO QUE SON LOS NOVIAZGOS VIOLENTOS ?

Si tienes miedo de sus reacciones, te acusa de coquetear con otras(os), si te ha empujado alguna vez, te ha pegado, te insulta, amenaza con dejarte; si critica siempre tu forma de vestir, a tus amigas o amigos y te obliga a hacer cosas que no quieres...

**¡TÚ PUEDES ESTAR VIVIENDO UN NOVIAZGO VIOLENTO!**

### Toma en cuenta que:

- ✓ Las relaciones se construyen a partir de las diferencias que tenemos como personas.
- ✓ Tu pareja es otra persona, no un complemento.
- ✓ Ambos pueden coincidir o pensar diferente.
- ✓ Respetar y aceptar las decisiones de tu pareja, te da derecho a recibir el mismo trato.



## TODOS LOS DIAS VEMOS Y ESCUCHAMOS QUE:

- Las mujeres son constantemente violentadas por hombres en la casa, el trabajo, o en lugares publicos, sin que hagamos algo por cambiarlo.
- Las mujeres cercanas a nosotros(as) están en peligro de ser violentadas.
- Las niñas y los niños también son objeto de diversas formas de maltrato y violencia.
- Miles de hombres sufren lesiones o mueren violentamente a manos de otros hombres. Otros terminan solos o en la cárcel.



### POR ESTO TE INVITAMOS A REFLEXIONAR QUE:

La violencia de los hombres hacia las mujeres no es natural

Los hombres tenemos capacidad de relacionarnos de manera respetuosa, democrática y no violenta con las mujeres, buscando con responsabilidad, resolver nuestros conflictos a través del dialogo y la negociación.

**Una vida sin violencia es mas saludable y placentera**

## Algunas posibles generalizaciones sobre el perfil del hombre violento:

- Tiende a desculpabilizarse y a depositar en el otro la responsabilidad de su furia, lo cual hace que no pueda reconocer que está en problemas.
- Tiene tendencia a la justificación. Distorsiona la realidad.
- Tiene una fuerte restricción emocional: por la imposibilidad de contactarse con sus sentimientos y por lo tanto, de ponerlos en palabras; en lugar de hablar, actúa.
- Tiene baja tolerancia a la frustración y es muy impulsivo.
- Tiene baja autoestima. Es muy inseguro e intenta reafirmar su autoridad a través de la violencia. Es muy celoso, y vive con una gran ansiedad ese problema.



Instituto para la Mujer Nayarita

Zacatecas No. 17 int. 2 y 3

Col. Centro C.P. 63000

Tels. : (311) 217 03 77 y 217 65 15

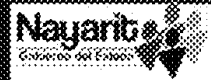
Lada sin costo 01800 236 19 76

inmunay@tepic.megared.net.mx

www.inmunay.gob.mx

Tepec, Nayarit.

Este programa es publico y queda prohibido su uso con fines partidistas o de promoción personal



# de Hombre a Hombre...

¿ Crees que la violencia de los hombres hacia las mujeres es natural?



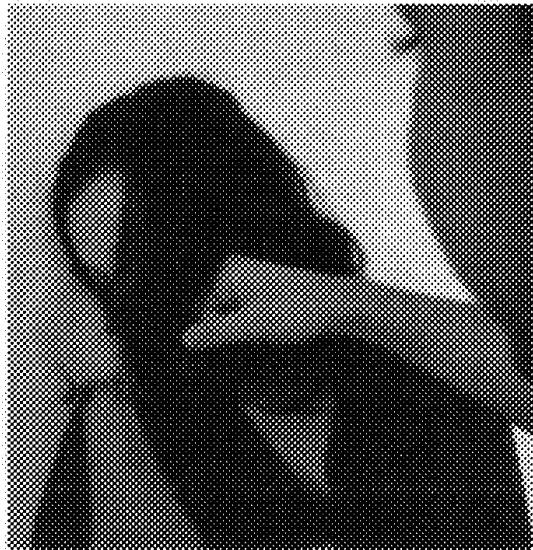
**La violencia empobrece la vida de los hombres**





# La violencia es algo que algunos hombres aprenden

La mayoría de los hombres aman y se preocupan por las mujeres y, aún, en números alarmantes cometen actos de violencia en contra de las mujeres que dicen amar. Este fenómeno ocurre en todo el mundo, entre los ricos, los pobres, la clase media y entre hombres de todas las nacionalidades, religiones y razas.

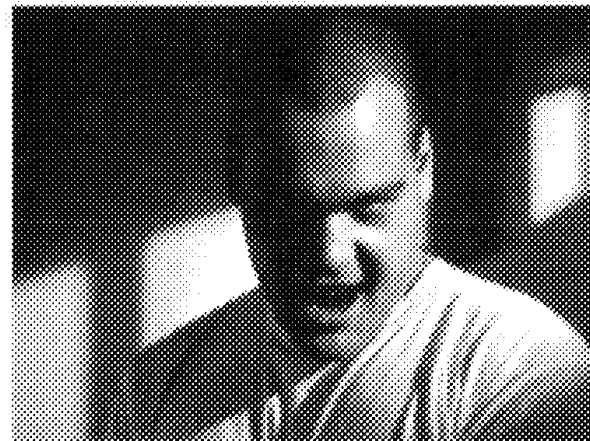


La violencia del hombre es un resultado de la manera en que los hombres aprenden a expresar su masculinidad en su relaciones con las mujeres, los niños y otros hombres. Muchos hombres aprenden a pensar en el poder, como la habilidad para dominar y controlar a la gente y al mundo que les rodea.

## EL LENGUAJE SEXISTA Y LAS BROMAS DEGRADAN A LA MUJER

Las bromas y el lenguaje sexista crean un clima donde todas las formas de violencia y abuso han sido aceptadas por demasiado tiempo.

Una de las cosas más difíciles para los hombres es aprender a confrontar a otros hombres- reír al lenguaje sexista-, confrontar a los hombres que hablan en forma ligera de la violencia hacia la mujer y enfrentar a otros hombres que se involucran en la violencia.



**“Construyamos relaciones de género basadas en la justicia y la igualdad”**



Si tú alguna vez has sido físicamente violento en contra de una mujer; si has cometido un ataque sexual, si has pegado, empujado, amenazado o pateado a tu esposa o novia, entonces eres parte del problema.

Si pasó hace mucho tiempo, admite que lo que hiciste esta mal y repara el daño, si es posible.

Pero si tal conducta tiene la más mínima posibilidad de continuar, entonces urgentemente necesitas pedir ayuda para encontrar la raíz del problema. No esperes hasta que pase de nuevo.

**Por favor,  
¡ Actúa Hoy !**

