



No estás sola

Convivencia sin violencia



GOBIERNO DE
MÉXICO

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

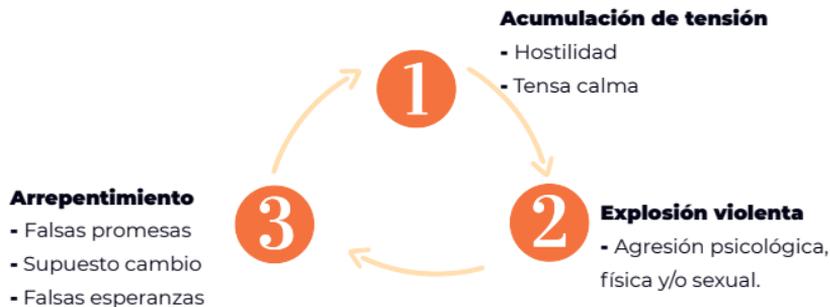
CONAVIM
COMISIÓN NACIONAL PARA PREVENIR
Y ENFRENTAR LA VIOLENCIA CONTRA
LAS MUJERES

 **ONU
MUJERES**
Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad
de Género y el Empoderamiento de las Mujeres

¿Qué es la 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.

La violencia se presenta en un ciclo de tres fases



Se expresa en diversas formas e incrementa su intensidad

Violencia psicológica

Se expresa:

- Bromas hirientes.
- Descalificación.
- Desprecio.
- Humillación.
- Celos.
- Conductas chantajistas.
- Que te ignoren.
- Que te amenacen.
- Gritos, amenazas (a ti o a alguien de tu familia) .

Violencia física

Se expresa como:

- Destruir tus objetos personales.
- Privarte de recursos económicos y/o del sustento para ti o tus hijos e hijas.
- Pellizcos
- Trato agresivo
- Jaloneos.
- Golpes.
- Patadas.
- Mutilación.

Violencia sexual

Se expresa:

- Agresiones físicas.
- Manoseo sin consentimiento.
- Abuso.
- Violación sexual.



¿Qué puedo hacer si vivo algún tipo de violencia?

Recuerda que la violencia nunca es justificada

Si estoy viviendo violencia psicológica ¿Qué puedo hacer?

- Habla con alguien de tu familia, amigas o compañeras esto puede hacerte sentir que no estás sola.
- Ten a la mano o deja con alguien de confianza, documentos como actas de nacimiento y algo de dinero.
- Busca ayuda psicológica y legal.

Si estoy viviendo violencia física y/o sexual ¿Qué puedo hacer?

- Solicita a un policía o para una patrulla para que te auxilien, solicita que te trasladen ante un Ministerio Público o Centro de Justicia para las Mujeres, ahí puedes presentar tu denuncia.
- Si los hechos están sucediendo en el momento que pides el apoyo solicita que presenten al agresor ante el Ministerio Público y ahí deberán tomar tu declaración e iniciar la denuncia (iniciar la carpeta de investigación).
- Solicita atención psicológica y médica.
- Durante la presentación de tu denuncia, debes contar con una persona asesora jurídica que te orientará durante todo el proceso.



¡Recuerda que compartir esta información puede salvar la vida de una mujer!

Marca al 911

¿Qué puedo hacer si sé de alguna mujer que vive violencia?

Tú puedes formar parte de su Red de Apoyo

- Acércate y platica con ella para identificar violencias.
- Proporcióname información y de ser posible acompáñala.
- Hazle sentir que puede confiar en ti, no hagas juicios sobre lo que le está pasando y guarda la confidencialidad.
- Acuerda con ella las salidas posibles en caso de riesgo.
- Pídele el teléfono de algún familiar en caso de que requiera ayuda.
- Confirman una red de contactos con alguna clave que sólo ustedes puedan identificar.
- Toca o toquen su puerta si escuchan gritos.
- Si sabes que alguien está en riesgo, llama al 911

¡Recuerda que compartir esta información puede salvar la vida de una mujer!

Si vives violencia marca al 911, ellos están obligados a canalizarte a un Centro de Justicia para las Mujeres y/o a un refugio.

