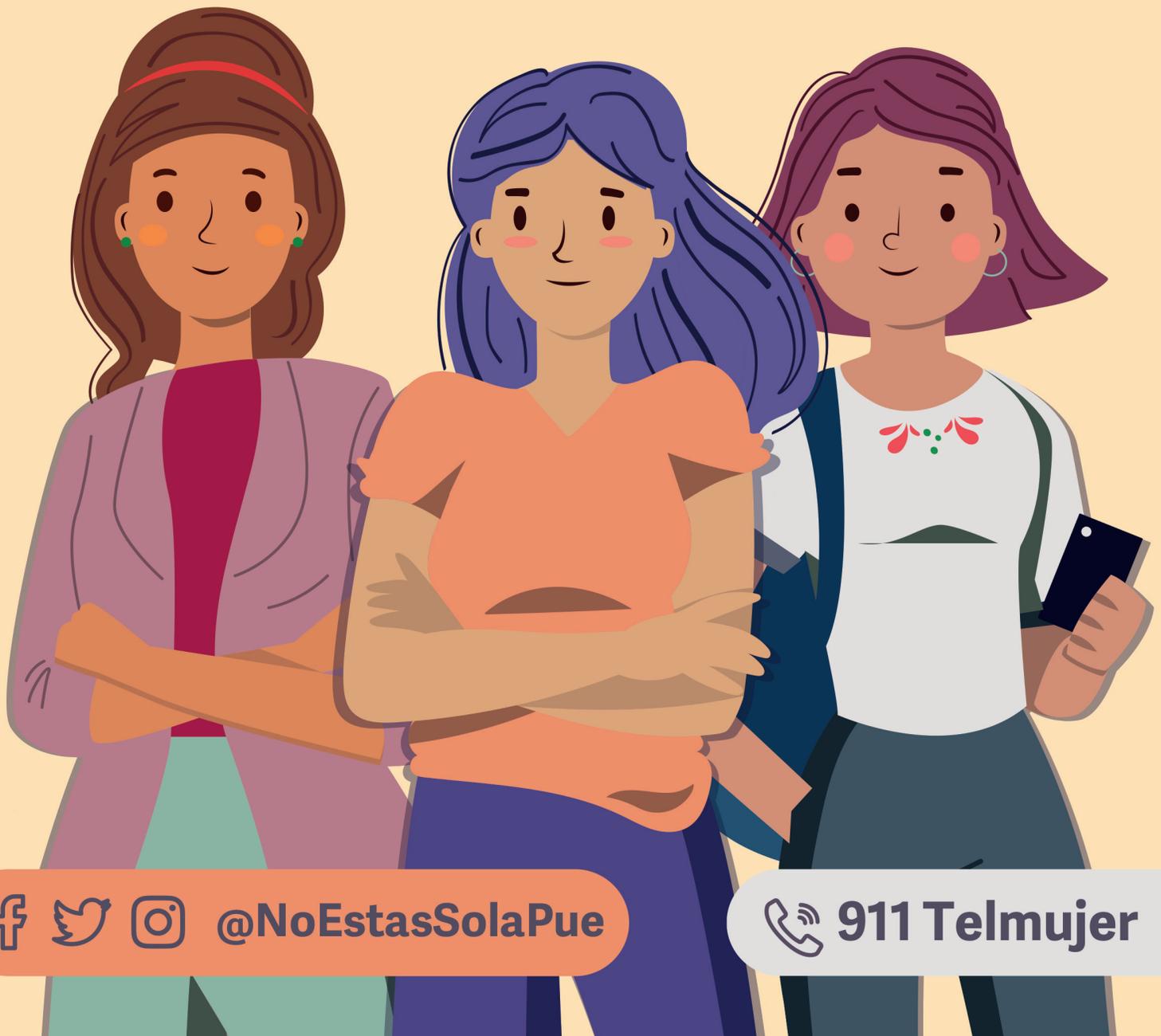


No
estás
SOLA

Guía para acompañar a mujeres en situación de violencia



   @NoEstasSolaPue

 911 Telmujer

La Secretaría de Igualdad Sustantiva busca que todas las poblanas accedan a su derecho a vivir una vida libre de violencia. Por ello, trabajamos día a día realizando acciones de prevención, detección y atención de la violencia contra las mujeres, pero no podemos solas. Necesitamos de ustedes: de una ciudadanía que se involucre en la construcción de una entidad en la que las familias vivan en paz.

Sabemos que muchas de ustedes conocen a alguna mujer que vive violencia en su hogar, que es maltratada por su esposo, por su hermano o por su padre. Sabemos que se nos ha enseñado que la violencia en casa es un problema privado. Sabemos que es frustrante no saber cómo ayudar. Sabemos que da miedo hablar del tema.

Pero también sabemos que la violencia es un tema público que nos compete a todas y a todos y que es nuestra responsabilidad de Estado otorgarles las herramientas para que estén informadas para aquella amiga, hermana o vecina que vive violencia en silencio y para que la acompañen en su camino a una vida libre de violencia.

Este documento pretende ser una guía que ayude a familiares, amigas, vecinas o compañeras de trabajo de aquellas mujeres que viven violencia a conocer el ciclo de violencia, porqué es tan complicado terminar una relación violenta y qué acciones pueden hacer para apoyarlas en su proceso.

La red de apoyo “No estás sola” la conforman ustedes: quienes brindan sustento emocional, económico o de protección a aquellas mujeres que viven violencia; poblanas comprometidas en hacer de nuestro estado un lugar más seguro para todas y todos.

Y en esta red de apoyo, la Secretaría de Igualdad Sustantiva está presente brindando asesoría jurídica y psicológica gratuita y orientándolas para que juntas construyamos una Puebla libre de violencia.

Gracias por su compromiso.

¡Nunca más sin mujeres!

Mónica Augusta Díaz de Rivera Álvarez
Secretaria de Igualdad Sustantiva del Estado de Puebla



Redes de apoyo

“No estás sola”

Para nosotras es de suma importancia trabajar conjuntamente con la ciudadanía a favor de las mujeres que se encuentran en una situación de violencia y riesgo inminente.

Reconocemos en cada una de ustedes un elemento estratégico en el camino a una vida libre de violencia y es por ello que nos interesa acompañarlas, orientarlas y ¿por qué no? formarlas en el tema. Para ello, en esta primera parte hablamos específicamente sobre las redes de apoyo: para qué son, para qué sirven, a qué nos comprometen.

Vivimos bajo el lema de “No estás sola” y este es un esfuerzo a favor de hacerlo una realidad: ni las mujeres que viven una situación de violencia ni todas aquellas que las acompañamos estamos solas. Nos tenemos las unas a las otras y juntas somos más fuertes.



¿Qué es una red de apoyo?

¡Claro! Llevamos varias líneas hablando sobre ellas y aún no las definimos.



Una **red de apoyo** es el círculo de personas en quienes las mujeres en situación de violencia confían y que les pueden brindar algún tipo de apoyo ya sea emocional, económico, entre otros.

¿Por qué formar parte una red de apoyo?

Si piensas que tu amiga, familiar, vecina o conocida está en una relación de pareja violenta, ¡pongamos un alto! Tú puedes ayudarla a que acceda a una vida libre de violencia y como parte de su red apoyo puedes acompañarla en este proceso.



¿Qué puedo hacer para acompañar a mi amiga, familiar, vecina o compañera de trabajo en el camino a una vida libre de violencia?

Ten en mente los tres principios de las redes de apoyo:

ACOMPañAR

Escúchala cuando lo necesita y acompáñala a pedir ayuda.

VELAR POR SU BIENESTAR

Mantente en contacto con ella y asegúrate que está bien.

EMPATIZAR

Entiende que su situación es difícil y no la juzgues.

Además:

- Escúchala atentamente y no minimices su situación.
- Evita culparla o responsabilizarla por la violencia que le ejerce su pareja.
- Dale seguridad, inspírale confianza, demuéstrole que cuenta contigo.
- Respeta sus decisiones, aunque no te parezcan correctas.
- Ten paciencia: tal vez no rompa su relación con el agresor debido a los síndromes que genera el ciclo de violencia.
- Ayúdala siempre que lo necesite, sin condiciones.
- Recopila toda la información que puedas sobre la violencia que ejerce sobre ella su agresor.
- Evita hablar mal de su pareja. Sí, es difícil, pero NO LO HAGAS.
- Cuando creas que es el momento oportuno, anímala a pedir ayuda profesional.



¿Cuál es el papel de la Secretaría en este proceso?

Te reiteramos que la **Secretaría de Igualdad Sustantiva** trabaja para que todas las poblanas sean dueñas de sus cuerpos, de sus recursos, de su tiempo y de su intelecto y para que accedan a una vida libre de violencia.

Te compartimos nuestras líneas de atención:

Directorio "No estás sola"

- **911 Telmujer**
- **2.32.37.38**

Atención telefónica 24/7

- **22.23.56.4020**
- **22.23.60.5590**

Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas

Escríbenos a:
noestassola@puebla.gob.mx

   @NoEstasSolaPue





Hablemos de violencia contra las mujeres

Sabemos que podemos tener el interés y la motivación para apoyar a aquellas mujeres en una situación de violencia, pero también sabemos que la violencia suele estar normalizada y en muchas ocasiones solemos pasarla desapercibida; por eso es importante que hablemos de violencia contra las mujeres: qué es, cómo se manifiesta, cómo es una relación de pareja en la que hay violencia, entre otras preguntas.

Conocer sobre el tema nos permitirá identificar más fácilmente una situación de riesgo. Saber es poder y esta es una herramienta más para todas nosotras.



¿Qué significa violencia contra las mujeres?

La Organización de las Naciones Unidas define la violencia contra la mujer como «todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada».

¿Esto qué quiere decir?

Que la violencia contra las mujeres es infringirles algún daño físico, sexual o psicológico por el simple hecho de ser mujeres y que ésta puede darse en el espacio público o dentro de casa.

Si hacemos una distinción entre violencia y violencia de género es porque es necesario visibilizar que la segunda tiene un origen cultural. Es decir, está basada en los estereotipos de género, que no son más que imposiciones de cómo mujeres y hombres debemos actuar o sentirnos basándonos en nuestro sexo.

Por ejemplo, los estereotipos dicen que los hombres no pueden llorar y que las mujeres se tienen que hacer cargo de las labores domésticas. Y esto es una mentira. Todas las personas podemos expresar nuestras emociones y realizar actividades sin importar nuestro sexo.

Los estereotipos de género nos lastiman a todas y a todos porque nos impiden desarrollar todo nuestro potencial como seres humanos. Por ello, es indispensable que trabajemos en erradicarlos y en construir relaciones sanas entre mujeres y hombres, porque la igualdad sustantiva es el camino para construir sociedades prósperas, felices y en paz.



¿Cuáles son los tipos y modalidades de violencia?

La Ley para el Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de Puebla establece que los tipos de violencia contra las mujeres son:



Violencia Física



Violencia Patrimonial



Violencia Psicológica



Violencia Sexual



Violencia Económica



Violencia Obstétrica

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

Además, señala que podemos distinguir las siguientes modalidades de violencia:

- 1. Violencia familiar**
- 2. Violencia laboral o docente**
- 3. Hostigamiento sexual**
- 4. Acoso sexual**
- 5. Violencia en la comunidad**
- 6. Violencia institucional**
- 7. Violencia feminicida**



¿Has escuchado hablar sobre micromachismos?

Los **micromachismos** también son violencia.

Son aquellas acciones, expresiones y comportamientos de dominio y control de baja intensidad, que están tan normalizados en la sociedad que parece que no son violencia: como que los hombres no se encarguen del cuidado de los hijos porque eso les corresponde a las mujeres; o que se trate a las mujeres como niñas cuando se habla de un tema serio.



*Ejemplo:
"Calladita te ves más bonita".*



¿Crees en el amor romántico?

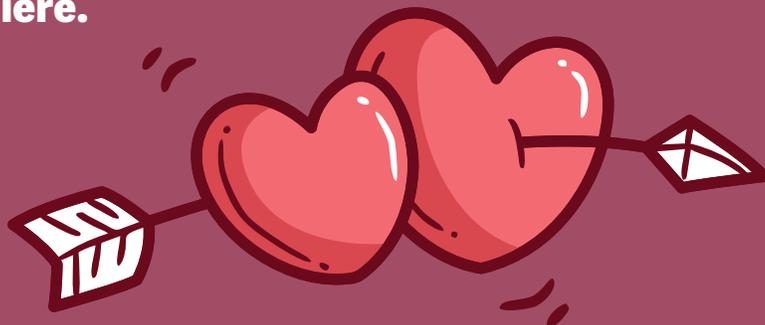
El amor, al ser un tema universal, está sujeto al contexto cultural y social.

Por ello, la idea romántica del amor se basa en los estereotipos de género y en las relaciones de subordinación social de las mujeres.

El amor romántico no se da entre iguales, mitifica las relaciones de pareja basándolas en expectativas difíciles de cumplir y define los comportamientos que debe adoptar cada persona dependiendo de su sexo.

Algunos mitos del amor romántico son:

- **Nada es más importante que el amor.**
- **Busco a mi media naranja.**
- **Debo encontrar a mi príncipe azul.**
- **Si me cela, es porque me quiere.**
- **El amor lo perdona todo.**
- **El amor todo lo puede.**



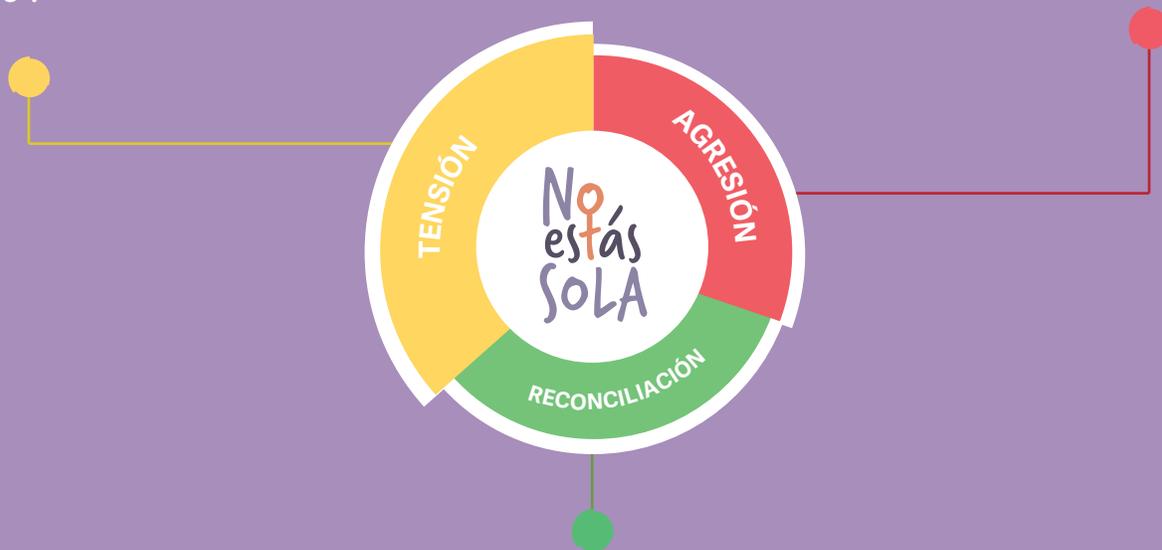
¿Sabías que las parejas pueden vivir dentro de un ciclo de violencia?

La violencia en la pareja tiene un ciclo, por lo que se puede repetir una y otra vez si no la sabemos identificar.

Este ciclo consta de tres fases:

Hablando de una relación o pareja heterosexual, en la fase de **tensión** el hombre tiene actitudes o comportamientos hostiles hacia su pareja, lo que genera conflictos. Esta hostilidad no tiene un motivo comprensible para la mujer. El hombre muestra su molestia mediante cambios en su estado de ánimo y acciones violentas que pueden ser verbales o físicas. La mujer suele encontrar alguna justificación para que su pareja se comporte así, como "está estresado", "tiene mucho trabajo".

En la fase de **agresión** es cuando estalla la violencia y el hombre agrede física, psicológica y/o sexualmente a su pareja. Es una fase de corta duración y hay probabilidad de que la mujer sufra lesiones graves y esté en una situación de riesgo alta. Cuando se da la agresión, algunas mujeres en esta situación piden ayuda a sus seres queridos o personas de confianza.



La fase de **reconciliación**, mejor conocida como "luna de miel" es cuando el agresor pide perdón y le dice a su pareja que está arrepentido. El hombre suele utilizar estrategias de manipulación afectiva, como comprarle regalos o flores, hacerle promesas, o bien, niega su responsabilidad: "Mira lo que me hiciste hacer". En esta fase, la mujer puede creerle a su agresor, piensa que todo cambiará y aquí entra uno de los mitos del amor romántico: el amor todo lo perdona. Y como el amor todo lo perdona, empieza de nuevo el ciclo de violencia.



¿Por qué las mujeres no dejan a sus agresores?

Uno de los grandes mitos que gira en torno a la violencia en la pareja es que si la mujer no lo deja es porque le gusta vivir así y entonces es su culpa seguir en una relación violenta.

¿Por qué no mejor preguntarnos por qué los hombres no dejan de violentar a las mujeres?

La violencia en la pareja surge con los estereotipos de género, que establecen los roles que debemos seguir al ser mujeres u hombres. Son muchos los factores por los que es difícil que las mujeres salgan del ciclo de violencia: como la normalización del uso de la violencia en la familia; la creencia de que el amor todo lo puede; la dependencia económica de su esposo o el temor de perder a sus hijos.

Por ello, es importante que las personas cercanas a una mujer en situación de violencia le recordemos que no está sola y que la acompañemos a salir del ciclo de violencia.



**¡No olvides nuestras líneas de atención!
Estamos aquí para ti, para todas.**

- **911 Telmujer**





Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría de
Igualdad Sustantiva