

#NoEstásSola

MATERIAL INFORMATIVO ELABORADO POR ONU MUJERES MÉXICO

La violencia contra las mujeres y niñas es la violación de los derechos humanos más extendida que afecta a las mujeres en todo el mundo, tanto en espacios privados como públicos. Las causas de esta violencia son la desigualdad y la discriminación de género, así como las normas sociales y las masculinidades nocivas aún vigentes en nuestras sociedades.



¿QUÉ ES ONU MUJERES?

ONU Mujeres es la Entidad de las Naciones Unidas que se dedica a promover la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas.

SI VIVO UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA, ¿PUEDEN AYUDARME EN ONU MUJERES?

ONU Mujeres trabaja con OSC, sector privado y gobiernos para generar programas que ayuden a que las mujeres y las niñas vivan sin discriminación ni violencia. Sin embargo, no atiende directamente casos particulares de violencia contra las mujeres.



PODEMOS AYUDARTE CON LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

¿CÓMO SÉ SI SUFRO VIOLENCIA?

La violencia contra las mujeres y las niñas no es algo normal ni natural. No hay ninguna justificación para la violencia. Existen distintas formas de violencia, entre ellas: la violencia física, sexual y psicológica. Todas las mujeres están expuestas al riesgo de ser víctimas independientemente de su edad, etnicidad, nacionalidad, discapacidad, orientación sexual, condición socioeconómica, educativa u ocupacional. Todas las formas de violencia las podemos vivir en casa, por parte de nuestra pareja, de algún familiar, de amigos o conocidos; así como en el trabajo, en la escuela o universidad, en las calles, en los mercados, plazas, transportes, centros deportivos o gimnasios, en el espacio digital, entre otros lugares.

#NoEstásSola

ESTE APARTADO ESTÁ ENFOCADO PRINCIPALMENTE EN LA VIOLENCIA DE PAREJA O LA VIOLENCIA FAMILIAR, AUNQUE CIERTA INFORMACIÓN APLICA TAMBIÉN A OTRAS FORMAS DE VIOLENCIA.



¿Te hace sentir inferior, tonta o inútil, o que tú tienes la culpa de todo?



¿Te mira de manera que te sientes incómoda, sientes miedo, ansiedad o angustia?



¿Se burla de ti, de tus opiniones y/o creencias, te ridiculiza y/o humilla?



¿Te ignora, te critica, te calla y/o descalifica?



¿Te manipula o condiciona con el dinero y/o toma todas las decisiones sobre cómo utilizar el dinero sin tomarte en cuenta?



¿Te grita, te insulta, te amenaza, a ti, a tus hijas/os o familiares?



¿Destruye o te amenaza con destruir cosas que son importantes para ti?



¿Controla tu forma de vestir, con quién hablas, tus redes sociales, tus amistades, tu tiempo y actividades y dice que lo hace porque te quiere?



¿Te fuerza a tener relaciones sexuales o a realizar actos sexuales con los que no estás de acuerdo?



¿Te da jalones o pellizcos, justificándolo como un juego o caricias, pero a ti no te gusta?



¿Te encierra en tu casa, te empuja, te golpea y/o te amenaza con objetos o armas?

TODAS ESTAS ACCIONES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y LAS NIÑAS.

NO ERES LA ÚNICA, NO ES TU CULPA Y NO ESTÁS SOLA

#NoEstásSola

ESTAS FORMAS DE VIOLENCIA AFECTAN A MUCHAS MUJERES Y SON INACEPTABLES

EN MÉXICO, 7 DE CADA 10 MUJERES HAN ENFRENTADO VIOLENCIA POR LO MENOS UNA VEZ EN SU VIDA Y 4 DE CADA 10 (39.9%) HA ENFRENTADO VIOLENCIA POR PARTE DE SU ESPOSO O PAREJA.

7 DE CADA 10 MUJERES



ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE:



Las autoridades (incluyendo a doctores/as, enfermeras, psicólogos/as), tienen la obligación de atenderte, sin juzgarte y sin importar cuántas veces vayas a pedir ayuda.



La mayoría de estos servicios son gratuitos.



No hay por qué sentir pena o vergüenza. En ningún caso es tu culpa. Nada justifica la violencia.



No hay preguntas tontas. Es muy común que no sepamos qué hacer ante estas situaciones.



Existen órdenes de protección para que la persona agresora se aleje, las cuales son tramitadas por las autoridades.



Hay lugares donde puedes pedir ayuda, desde clínicas hasta refugios para ti y tu familia, si los necesitas. Pueden ser de gobierno u organizaciones de la sociedad civil.



Puedes llamar al 911 en caso de emergencia o a los teléfonos que están al final de este documento. No estás obligada a dar tus datos personales y/o de contacto si no quieres.

No es tu culpa y #NoEstásSola

La violencia es responsabilidad de quien la ejerce. De ninguna manera es tu culpa. El hecho de que la violencia esté tan presente, NO quiere decir que sea normal ni mucho menos aceptable. Si sientes que estás en una situación de violencia, busca apoyo, no te quedes callada. Si sabes de alguien que está viviendo una situación similar, apóyala, escúchala, no la juzgues o presiones.



¿Qué hacer y qué NO hacer si alguien cercana a mí vive violencia?



¿QUÉ HACER?

- Ponte en su lugar, trata de entender, déjale claro que le crees y reconoce que hablar de violencia no es fácil y que es una persona muy valiente al hacerlo.
- Dile que “no está sola” y que hay muchas personas que han experimentado situaciones similares y han logrado salir adelante.
- Dale tiempo para hablar, no la presiones para que te cuente detalles si ella no quiere.
- En caso de que quiera hablarlo, ayúdala a aclarar e interpretar lo sucedido, identificando los momentos en que su pareja fue violenta, controladora o abusiva y ayúdala a separar el hecho del sentimiento.
- Reconoce que la situación en la que ella está es difícil, y entiende que probablemente siente temor o angustia. Al conversarlo, ten tacto para no asustarla, pero siempre nombra a la violencia y al abuso por lo que son.



¿QUÉ NO HACER?

- Juzgarla, criticarla, regañarla, decirle que exagera o miente.
- Abandonarla si no cambia su actitud o hace algo al respecto.
- Presionarla a contar todo lo que le pasa, aunque ella no quiera.
- Minimizar la situación y/o legitimar la violencia y el abuso.
- Justificar los actos de violencia por “amor” y/o “pasión”.
- Forzarla a tomar decisiones o criticarla por no hacerlo.
- Asumir lo que siente o lo que necesita.
- No prestarle atención cuando está contando cómo se siente porque “ya lo hizo muchas veces”.

#NoEstásSola



¿QUÉ HACER?

- Permítele decidir qué quiere hacer, respeta su decisión, y pregúntale cómo la puedes ayudar.
- Apóyala y hazle sentir confianza para explorar y expresar sus sentimientos, bríndale información que le pueda ser de utilidad.
- Déjale claro que cualquier abuso y/o dependencia a las drogas, alcohol o sustancias y medicamentos nunca es una excusa para ser violento. No hay ninguna justificación para la violencia.
- Si tiene algún daño físico, apóyala para ir a una clínica o a un servicio médico.
- Si quiere presentar una denuncia, apóyala.
- Ayúdala a buscar datos de contacto de organizaciones de mujeres para apoyarla, abogados/as, o centros de atención.
- Si quiere salir de la relación, apóyala a generar planes seguros para hacerlo.
- Sugierele que haga una “maleta de emergencia” y ofrécele la opción de guardarla.
- Si tu amiga, conocida o familiar ha cambiado su comportamiento o evitado a su círculo de amigas/os para complacer a su pareja, ayúdala a comprender que terminará abandonando su propia identidad. Si ella deja de buscarte o no quiere hablar del tema, hazle saber que estarás ahí para cuando se sienta lista. Puedes intentar hablarle por teléfono o mandarle un mensaje.
- Ante esta contingencia, ofrécele tu apoyo e infórmale que, si ella lo desea, puede marcar al 911 en caso de emergencia, para no tener que movilizarse a otro lugar.
- En caso de que tenga que salirse de su hogar por la situación de violencia, hazle saber que hay refugios y casas de ayuda a los cuales puede acudir.



¿QUÉ NO HACER?

- Recomendarle que se quede con su pareja porque es “peor” estar sola y “a todas les pasa esto”,
- Justificar la violencia como consecuencia del consumo de drogas, alcohol y otras sustancias o medicamentos.
- Ser indiferente y no ofrecer ayuda.
- Desanimarla a denunciar porque “no va a pasar nada”.
- Dejar que ella misma resuelva la situación sin ofrecerle ningún apoyo.
- Poner a la persona en una situación de peligro al no considerar los riesgos.
- Divulgar información a personas que podrían avisarle a su pareja de sus planes.
- Alejarte de la persona y calificarla como tonta por no salirse de la relación.

SI ES UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

MARCA EL 911

EN CASO DE QUE LAS AUTORIDADES RESPONSABLES DE ATENDERTE NO ACTÚEN COMO DEBERÍAN DE HACERLO, PUEDES PRESENTAR UNA QUEJA ANTE LAS COMISIONES ESTATALES DE DERECHOS HUMANOS O BIEN A LA COMISIÓN NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS.

#NoEstásSola



ALGUNOS DATOS DE CONTACTO QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD SON LOS SIGUIENTES:

GOBIERNO

- Si estás en una situación de emergencia, llama al **911**. Esta línea es una de las vías que recibe llamadas en todos los estados del país para atender emergencias relacionadas a distintos tipos de violencia, como lo son: abuso sexual, acoso u hostigamiento sexual, violación, violencia de pareja y violencia familiar.
- También puedes acudir o llamar a los **Centros de Justicia para las Mujeres** (CJM) de la Comisión Nacional para Prevenir y erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM) del Gobierno de México.
 - Consulta el directorio [aquí](#).
- Si vives en la Ciudad de México puedes llamar o acudir a una de las 27 **LUNAS de la Secretaría de las Mujeres de la CDMX**. Las Lunas son las unidades de atención y prevención de la violencia de género. Son espacios donde las mujeres que viven cualquier tipo de violencia encontrarán asesoría y acompañamiento psicológico y jurídico para salir del círculo de la violencia, además de brindar información y canalización en temas como derechos sexuales y reproductivos, Interrupción Legal del Embarazo (ILE) y desarrollo económico. Los servicios son gratuitos:
 - 55 55122836 ext. 502.
 - <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/lunas>

ONU MUJERES NO SE PUEDE HACER RESPONSABLE POR LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA, CAPACIDAD Y EFICACIA EN LA RESPUESTA POR PARTE DE LAS AUTORIDADES ARRIBA ENLISTADAS, NI DE LOS HECHOS O CONSECUENCIAS QUE PUEDAN PRODUCIRSE. ASIMISMO, LA RESPUESTA DE LAS DISTINTAS AUTORIDADES NO REPRESENTA NECESARIAMENTE LA OPINIÓN DE LA AGENCIA.

ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL

En [Lila.help](#) encontrarás líneas de ayuda y organizaciones no gubernamentales que brindan servicios de apoyo para casos de violencia de género contra las mujeres en casi todos los países del mundo.

RED NACIONAL DE REFUGIOS A.C.

Tel/Fax: (55) 56749695
Tel: (55) 52436432
Lada Nacional Gratuita: 018008224460 (fuera de la CDMX)
Horarios: Las 24 horas, los 365 días del año.

Correo electrónico:
renarac@rednacionalderefugios.org.mx

Página web:
<https://www.facebook.com/RedNacionaldeRefugiosAC/>

ASESORÍA ESPECIALIZADA PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL

Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C. (ADIVAC)
Salvador Díaz Mirón 140
Santa María La Ribera, Cuauhtémoc, Ciudad de México, México.
55-5682-7969, 55-5547-8639.
Correo electrónico: adivac@adivac.org
Sitio web: <https://www.adivac.org/>

ASESORÍA ESPECIALIZADA PARA MUJERES MIGRANTES

El Instituto para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI)
<https://imumi.org/>
(52 55) 5211.4153 y 5658.7384
Clínica Jurídica (52 55) 9154.8990 y 9131.7512
Correo: contacto@imumi.org
Facebook: IMUMIAC
Twitter: @IMUMIDF
Vimeo/YouTube: IMUMI
Instagram: @IMUMI_MX