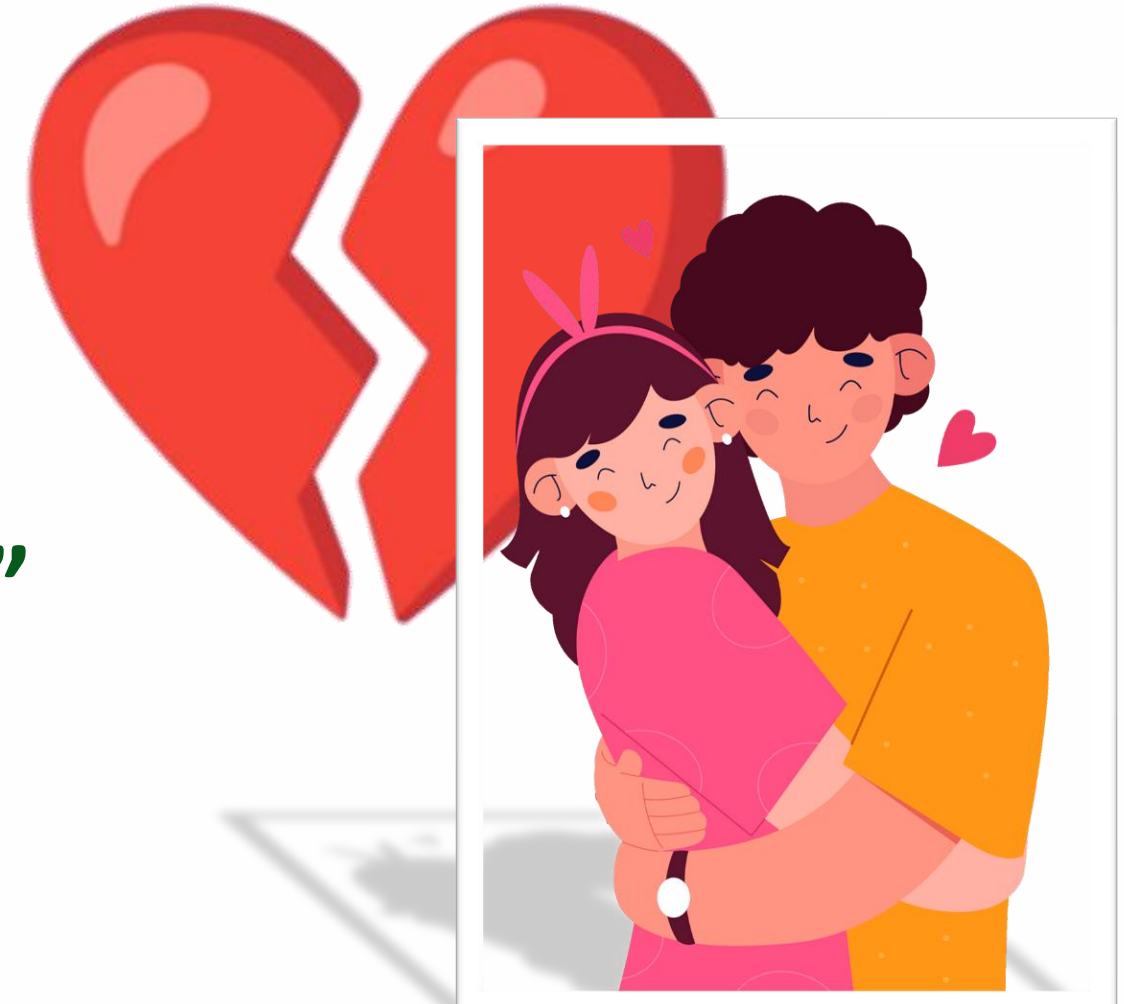
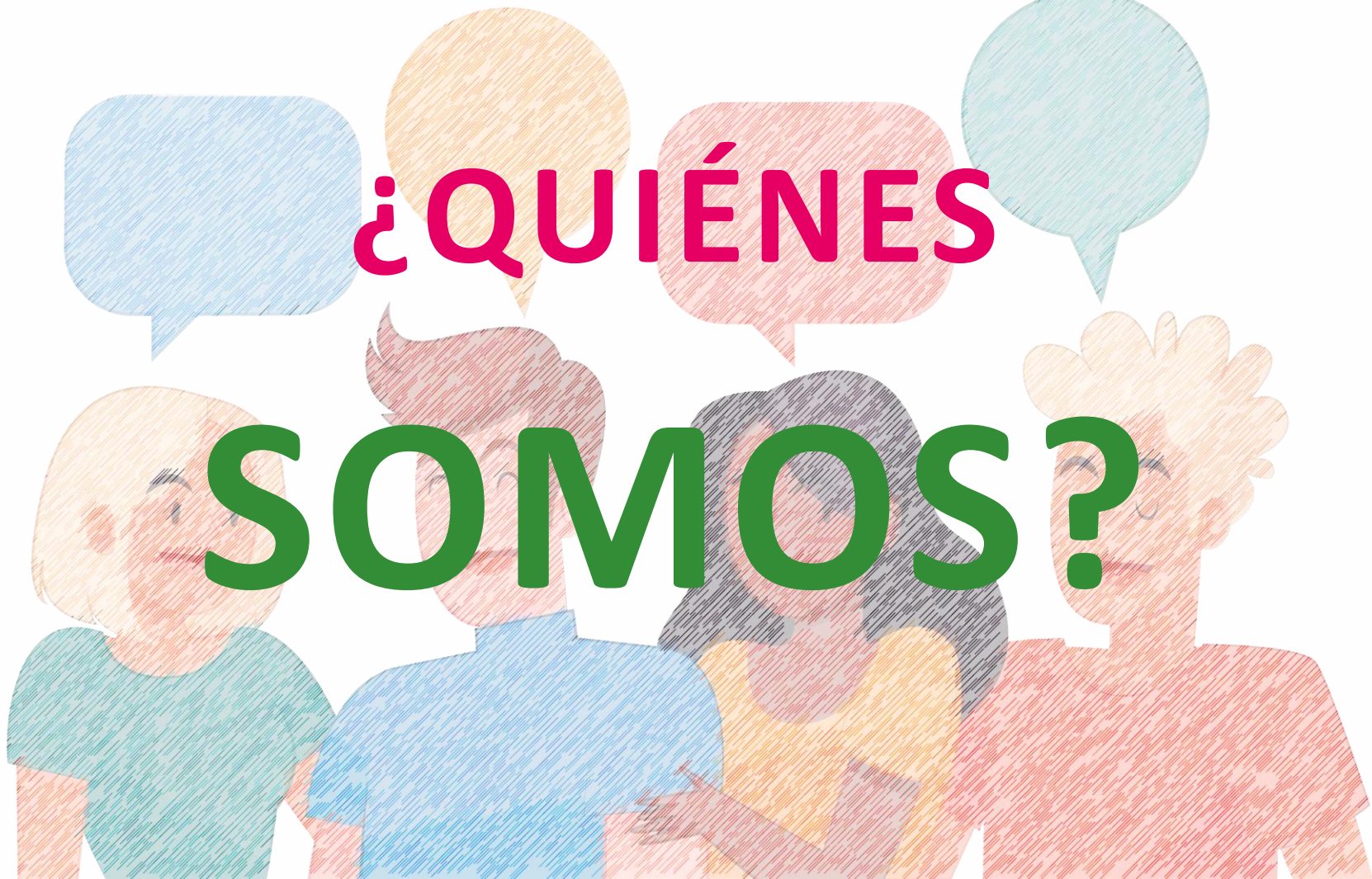
“EL AMOR NO DUELE;

CUANDO LASTIMA NO ES AMOR”



ACUERDOS DE CONVIVENCIA

¿QUIÉNES SOMOS?



SISTEMA SEXO - GÉNERO

SEXO HOMBRE-MUJER	GÉNERO MASCULINO-FEMENINO
Se nace con estas características	Construcción socio-cultural aprendida
Biológico	Conjunto de ideas
Físico	Representaciones
Genitalidad	Discursos
Cromosomas y hormonas	Simbolizaciones
Órganos sexuales internos y externos	Vestimenta
Hormonas sexuales femeninas (producidas por los ovarios-ovulación) **Hormonas sexuales masculinas** (sintetizan en los testículos – espermatozoides)	Ocupación

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Idea preconcebida sobre los atributos, características o roles que **se cree** debemos poseer o desempeñar dentro de una cultura o sociedad, determinado por el **"ser mujer" o "ser hombre".**



MUJERES	HOMBRES
Cuidar a los demás	Demostrar que eres fuerte
No participar en actividades físicas de contacto	Tener que pelearte
Esperar que otros tomen la iniciativa	Siempre tomar la iniciativa
Tener que usar falda o zapatos de tacón	Correr riesgos para mostrar valentía
Quedarte callada, aunque no estes de acuerdo	Esconder tus inseguridades



POR QUÉ ELLOS SÍ Y NOSOTRAS NO,

Y VICEVERSA

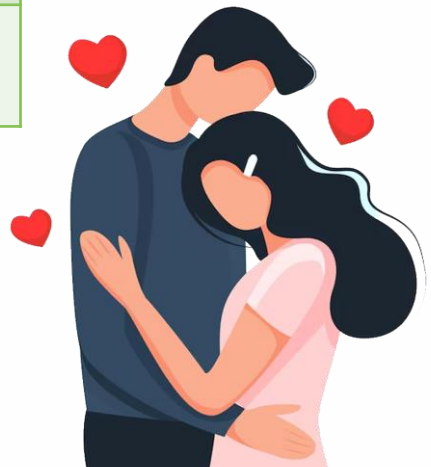
Hablemos de:

"Privilegios que tienen hombres y mujeres en la sociedad".



EL NOVIAZGO Y SUS ETAPAS

PASIÓN (erótica)	Atracción física y pasión romántica	❑ Idealización del ser amado. ❑ La creencia del amor romántico. ❑ Identificación de la pareja como “perfecta”
INTIMIDAD	Vinculo afectivo especial que nos une a las personas	❑ Apoyo emocional ❑ Comprensión mutua ❑ Comunicación ❑ Confianza ❑ Seguridad
COMPROMISO	Decisión de mantener la relación	Importancia que cobra la persona y la propia relación.





TENER EN CUENTA……

LA EDAD en que se decide comenzar una relación **“formal”.**	La influencia que tiene la pareja en la vida del otro es decisiva en el proyecto de vida y la toma de decisiones futuras, que pudieran marcar una o varias etapas de la vida (como embarazos no planeados, ETS o deserción escolar).
Platicar y conocer a su **FAMILIA.**	Del entorno donde crecemos y nos relacionamos vamos aprendiendo como tratar a nuestra pareja, como comportarnos y la importancia que le damos.
Estar **ATENTA (O)** a los detalles.	❑ Que te presente con sus papás ❑ Que muestre interés por lo que te gusta ❑ Como trata o se expresa de los demás ❑ Como te comparte sus puntos de vista



GUSTOS, ASPIRACIONES Y PLAN DE VIDA	❑ Hay temas que son importantes hablar cuando decides iniciar un noviazgo como: religión, familia, estudio, amigas (os), deportes, si quieres o no tener hijos y los temas que son importantes para ti y para ella o él. ❑ Si tienen alguna similitud, intereses y gustos similares, si les apasionan los mismos temas o sienten afinidad en las mismas actividades.
CONSUME ALCOHOL, CIGARRO O ALGUNA DROGA	❑ Cuanto y con que frecuencia lo hace. ❑ El alcohol o las drogas generalmente no son causantes directos de la violencia, pero si alteran el autocontrol de la persona, donde existe una distorsión de lo real y del juicio.



MITOS Y VERDADES DEL AMOR ROMANTICO

“SI TE CELA ES POR QUE TE QUIERE”

Los celos solo demuestran inseguridad y posesión sobre la pareja, **no son una demostración de amor,** representan posesividad, control, prohibiciones, amenazas y abuso de poder. Suelen encubrir una baja autoestima, inseguridad o desconfianza, los cuales **tienen que ver con la historia de la persona y no con lo que haga o no su pareja.**

“LA MEDIA NARANJA”

La idea de que si no tenemos a alguien a nuestro lado estamos incompletos.

(miedo o temor a quedarse solo).





“EL VERDADERO AMOR ES PARA SIEMPRE”

“EL AMOR LO PUEDE TODO” “EL AMOR LO PERDONA TODO”

Puede fomentar expectativas poco realistas, donde el amor implica un sacrificio constante, que compromete a la persona a soportar situaciones o comportamientos de manipulación **generando relaciones dañinas o violentas.**

“TE QUIERO MAS QUE A MI VIDA” “SIN TI NO SOY NADA”

Estas expresiones se utilizan para **enaltecer lo “romántico”,** sin embargo muchas veces dentro de ellas se suele crear un vinculo de dependencia hacia la pareja buscando constantemente su validación, dejando de lado su autonomía, centrando y priorizando las necesidades de la pareja.

A veces **se puede generar miedo o ansiedad** la idea de “perder” a la pareja, provocando una falta de espacio personal.

CICLO DE LA VIOLENCIA

EN EL NOVIAZGO



1. Luna de miel
2. Calma
3. Tensión
4. Agresión
5. Reconciliación

1. FASE DE LUNA DE MIEL

- **Surge el ENAMORAMIENTO,** se expresa con mucho fervor y entusiasmo, con regalos, grandes gestos, queriendo pasar todo el tiempo con la pareja.
- **Ocurre en todas las relaciones,** puede durar de 2 meses hasta un año.



2.- FASE DE CALMA



- Viene después de la luna de miel, en casi todas las relaciones (violentas o no violentas).
- La relación se va estabilizando, dejando de lado el enamoramiento extremo, pasando a una relación mas tranquila y establecida.
- Puede durar pocas semanas hasta varios meses.

3. FASE DE TENSIÓN:

- Normalmente inicia con un argumento, discusión o pelea que podría ser “normal” pero que poco a poco va escalando hacia comportamientos violentos.



- Durante esta etapa los conflictos se intensifican y se presentan comportamientos como los **celos y la necesidad de control** (esa es una de las primeras alertas).

- Podemos distinguir una relación donde hay violencia, a una relación saludable.

4. ESCALADA DE AGRESIÓN



- Algunas de las formas mas comunes de violencia en esta fase pueden incluir insultos, gritos o buscar humillar a la pareja.
- Pueden ser uno o más episodios de explosión de violencia que puede ser de cualquier tipo (física, verbal, psicológica o sexual).
- Después de este episodio, la persona que ha violentado se disculpa, suele dar regalos a la víctima y suele hacer muchas promesas de cambio, inclusive mencionar que tomará terapia.

5. RECONCILIACIÓN

- Se convierte en una nueva fase de luna de miel, usualmente seguida de un periodo de relativa calma.

- Lo que puede llevar a que la víctima perdone la violencia anterior y baje la guardia, hasta que vuelva a escalar la tensión y ocurrir un nuevo episodio de violencia.



CICLO DE VIOLENCIA EN EL

NOVIAZGO

LUNA DE MIEL

FASE DE CALMA

TENSIÓN

AGRESIÓN

CULPA, ARREPENTIMIENTO PROMESAS.

RECONCILIACIÓN



LOS EPISODIOS DE VIOLENCIA …



La violencia no suele ir de 0 a 100, no inicia con golpes ni violencia psicológica extrema.

Los periodos de calma y luna de miel suelen disminuir en duración.

Ocurren con mayor intensidad y frecuencia a medida que el tiempo pasa.

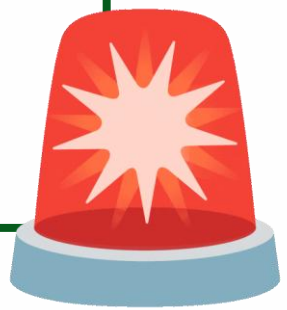
Los primeros signos de violencia suelen aparecer entre **2 y 12 meses** después del inicio de la relación.

Escalan en gravedad a medida que pasa el tiempo.

El primer episodio pueden ser **gritos, evolucionando a insultos, humillaciones y eventualmente a los golpes o violencia sexual.**

No ocurren de manera constante o todo el tiempo en la relación, sino que se intercalan con momentos de calma y reconciliación.

Esto la hace muy difícil de detectar tanto para la victima como para su entorno y red de apoyo.



CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

- Se presenta de forma cíclica, en un **círculo vicioso** en el que ambos se encuentran atrapados.



- La violencia suele comenzar con conductas de **abuso psicológico**, difíciles de identificar por que están **enmascaradas con apariencia de cariño, cuidado y afecto.**

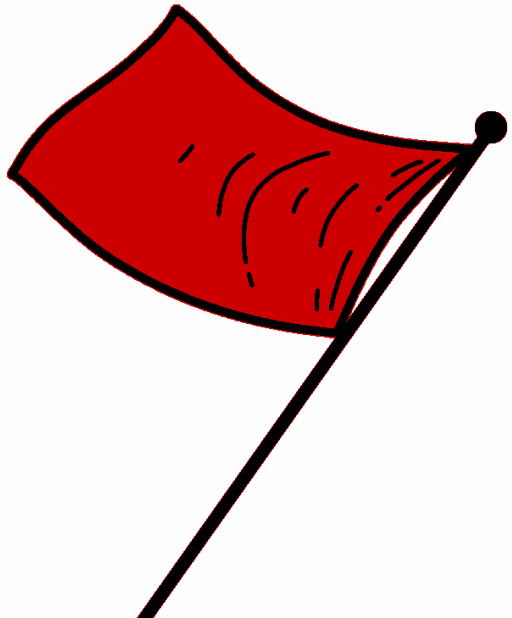
- Los comportamientos suelen ser restrictivos y controladores, **van debilitando la capacidad de decisión y autonomía de la víctima.**

- Con el paso del tiempo, estas conductas **producen dependencia y aislamiento,** pero no se perciben como agresivas o alarmantes, puesto que **se interpretan como pruebas de amor,** desarrollando una situación de vulnerabilidad por parte de la victima hacia su agresor (a).



SEÑALES DE ALERTA

- En ocasiones se puede sentir como si **estuvieras esclavizado (a)** con vigilancia constante todo el tiempo y temor a que se vaya a enojar por la mínima situación.
- Te sientes comprometido (a) a **pedir o dar permiso para salir** con sus amigos (as) o asistir a algún lugar.
- **Se molesta** por que platicas con sus amigos (as) ya sea por teléfono o al interactuar en una red social, por estar en el mismo lugar que tu ex o cuando expresas si te parece atractiva otra persona que no es el o ella.
- Busca saber **donde estas, con quien y que estas haciendo** 24/7.





- Tiene constantemente **manifestaciones de celos,** se siente amenazado (a) por el tiempo que pasas en la escuela o con tus amigos (as).
- **Revisa tu celular** para ver mensajes, redes sociales, llamadas, estados, contraseñas, etc.
- **Te hace bromas pesadas o "juega"** de forma agresiva y denigrante.
- **Necesidad de control** sobre cualquier ámbito de tú vida personal, que ropa usas, donde estas, como pasas tu tiempo, etc.
- **No respeta tu autonomía o consentimiento,** insiste constantemente cuando ya has dicho que **NO** a algo, puede ser intimidad física, insistir en retomar la relación o cualquier otro aspecto.

- **Desvalorización personal**, anteponiendo sus actividades o deseos y minimizando los tuyos, te ofende o descalifica.

- **Culparte** por situaciones o problemáticas, esto lo hace mediante chantajes emocionales y/o amenaza con dejarte cuando no haces lo que quiere.

- **Aislamiento de relaciones familiares, sociales, amistades.** Comienza a alejarte de tus redes de apoyo, hablando mal de ellos y ellas, haciendo que dudes de sus intenciones y tratando de reducir el tiempo en que estas con ellas o ellos y por lo tanto no tiene el control sobre ti.

- **Cambios de humor muy frecuentemente,** a veces se presenta con amor y otras veces con agresividad e irritable, esto genera que estes constantemente en alerta.



SPOILER ALERT!

- Te **compara** con sus ex.
- **No responde** si le pides una explicación.
- **Culpa** a los demás de estar en contra de la relación.
- Se **niega a conversar** acerca de los conflictos o desacuerdos de la pareja.
- **Te obliga** a hacer cosas que no quieres.
- Coquetea con otras personas delante de ti o en secreto.
- Te ha **presionado** para tener relaciones sexuales.



TIPOS DE VIOLENCIA

Tipo de violencia	Definición	Recuerda que…
Violencia Patrimonial	Forma de abuso que implica el control, destrucción, retención o sustracción de bienes, documentos personales o recursos económicos de una persona para limitar su autonomía y dañar su estabilidad.	Recuerda que en el noviazgo tus pertenencias siguen siendo tuyas y no estás obligado (a), a compartirlas y nadie te las puede quitar o dañar.
Violencia Psicológica	Es cualquier acto u omisión que daña la estabilidad emocional, menoscaba la autoestima o altera la salud mental de quien recibe el maltrato, consistente en: descuido reiterado, insultos, humillaciones, devaluación de su autoestima, marginación, rechazo, restricción a la autodeterminación y celotipia.	Recuerda que el amor no duele ni causa miedo o angustia, ni te hace sentir que no vales.

Violencia Física	Es cualquier acto que inflige daño a través del uso de la fuerza física, sustancias, armas u objetos y que puede provocar lesiones.	Recuerda que el amor CUIDA, NO DAÑA
Violencia Digital	La violencia digital es cualquier acto realizado a través de medios informáticos que busque agredir, violentar, vulnerar o exhibir la intimidad de una persona	Recuerda que existen diversas leyes, como la Ley Olimpia y Valeria que te protegen.
Violencia Sexual	Es cualquier acto u omisión que atenta o limita el derecho a la libertad y seguridad sexual en el ámbito público o privado.	Recuerda que en las relaciones sexuales es fundamental el Consentimiento que se logra de forma libre, sin chantaje, ni coerción y con plena conciencia sin alcohol, drogas o cualquier sustancia que te impida razonar y decidir objetivamente.

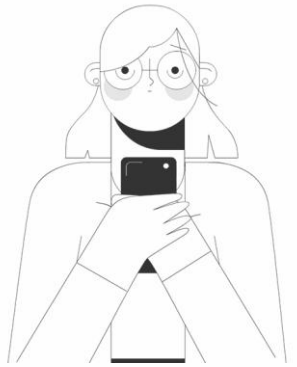
VIOLENCIA DIGITAL

La violencia digital ha crecido de manera alarmante en las adolescencias teniendo como consecuencias depresión, ansiedad, aislamiento social, mala reputación y conductas sexuales de riesgo.

Las personas que ejercen esta violencia tienden a controlar cada aspecto de la vida de sus parejas.

Incluso llegan a agredir mediante este medio aun cuando la relación ya termino.

Las parejas violentas tienen el acceso constante a la vida cotidiana de la victima, muchas veces tienden a difamar rumores para afectar su reputación y así transmitirles inseguridad.



- Amenazas
- Vigilancia
- Exige contraseñas
- Insultos y Críticas
- Ubicación
- Ciber violencía
- ¿Por Qué diste Like?!!
- Robo de Identidad
- Humillaciones
- Sextorsión
- Difusión de Información
- Prohibir contactos
- Falsos rumores
- Bloqueo de Redes sociales

VIOLENTÓMETRO



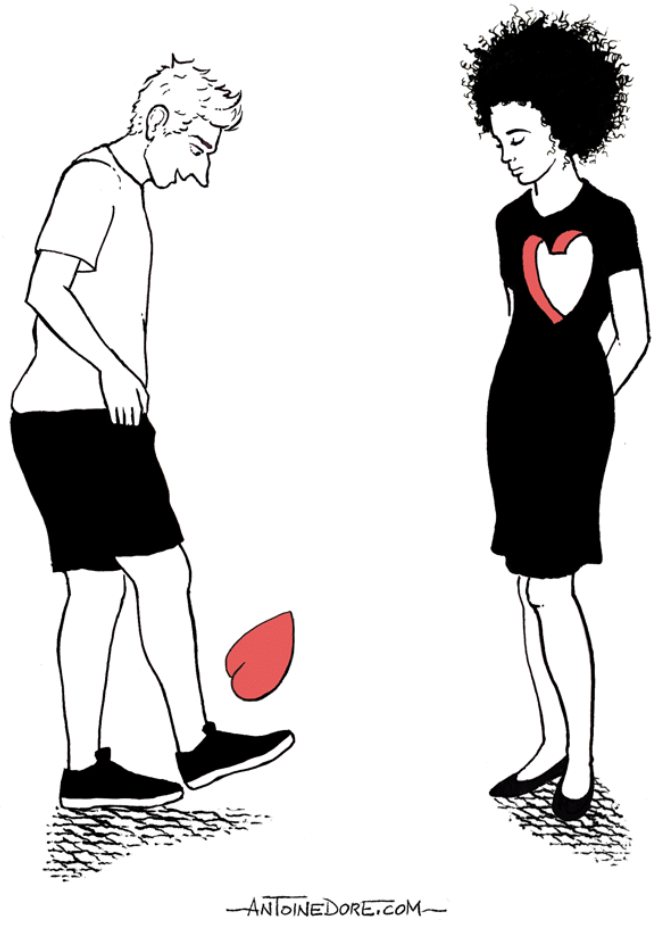
NO importa en que grado te identifiques,
LA VIOLENCIA ¡MATA!

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA

POTENCIALMENTE VIOLENTA

CON LA PAREJA:

- ❑No emplea violencia con otras personas.
- ❑Tiene actitudes sexistas y creencias estereotipadas.
- ❑Celoso (a) y Posesivo (a).
- ❑Utiliza causas externas como justificantes de su comportamiento violento.
- ❑Buena imagen publica.
- ❑Inestabilidad emocional: indica mal control de los sentimientos y emociones, baja tolerancia a la frustración.
- ❑Necesidad de imponer las propias opiniones y que las cosas se hagan a su modo, ligado al orgullo y amor propio.
- ❑Intolerancia a la humillación y al desaire.





- Se irrita con facilidad cuando se le ponen limites.
- No controla sus impulsos.
- Abusa de bebidas alcohólicas y/o sustancias.
- Culpa a otras personas de sus problemas.
- Experimenta cambios bruscos de humor.
- Comete actos violentos y rompe objetos cuando se enoja.
- Cree en la subordinación con base en el género.
- Tiene antecedentes de maltrato hacia otras personas: las personas que han violentado a parejas anteriores en el pasado, tienen un riesgo elevado de repetir violencia.
- Tiene baja autoestima.
- Victima y/o testigo de violencia intrafamiliar en la infancia o adolescencia: es uno de los factores de mayor relevancia ya que aumenta el riesgo de normalización y predisposición de la violencia en la etapa adulta.

SEÑALES CLAVE PARA DETECTAR UNA

RELACIÓN VIOLENTA:

- ¿Te has alejado de tu familia o amistades y sientes que te falta apoyo?
- ¿Tienes una sensación de malestar, incomodidad o ansiedad, de que algo no está bien, que no sabes cómo explicar?, es tu cuerpo hablando, ¡escúchalo!
- ¿Has tenido cambios significativos en el estado de tu ánimo, salud, conducta y actividades?
- ¿Te da miedo expresar tus gustos u opiniones?
- ¿Tu pareja quiere controlar tu celular, tus redes sociales, tus actividades, tus amistades, tu forma de vestir, tu tiempo, o tu dinero?
- ¿Te sientes responsable del bienestar emocional de tu pareja?
- ¿Tu pareja y tú pasan por rupturas y reconciliaciones constantes?
- ¿Sientes que a veces tu pareja es el amor de tu vida, detallista, la persona más amorosa, y luego, "de la nada", su humor cambia y tiene explosiones de ira o agresividad?

¡ALERTAS!

Si detectas cualquiera de estas señales, busca ayuda, NO MINIMICES EL RIESGO NI LA GRAVEDAD DE LA SITUACIÓN, no tienes que esperar a que empeore; si no te sientes bien y no estas cómoda (o) con la situación ¡pide ayuda y sal de ahí!

¿QUÉ HACER SI ME DOY CUENTA DE QUE HAY SEÑALES DE VIOLENCIA EN UNA RELACIÓN?

Establece una red de apoyo



Cuéntales a las personas de tu entorno con honestidad lo que está sucediendo y por lo que has pasado, diles que necesitas su ayuda para salir de esta situación.

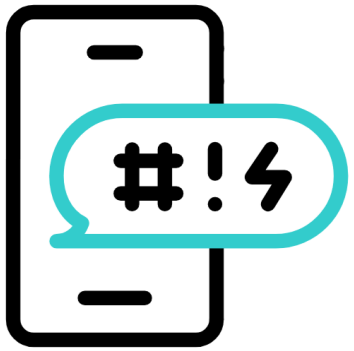
Establece un código de seguridad con personas cercanas a ti, por ejemplo: una palabra clave que el agresor no pueda entender pero que, **si se las dices o escribes, signifique que necesitas su ayuda para que vengan por ti, para salir de una situación, o para que pidan ayuda también.**

Diles cómo te pueden apoyar emocionalmente. Si necesitas que te ayuden a mantenerte con seguridad en la decisión de cortar de tu agresor (a), **si necesitas desahogarte, distraerte, etc.**

AL MOMENTO DE LA RUPTURA

- **Busca que alguien te acompañe** durante la ruptura.
- **No respondas ni confrontes al agresor (a),** no busques que entienda tus razones, cualquier interacción puede ser vista como una invitación a seguir insistiendo o escalar las agresiones.
- **No trates de negociar con tu agresor (a),** ni mantenerle "bajo control", ni pedirle que te deje en paz o entienda tu punto de vista.
- **No intentes quedar bien con tu agresor (a), ni ser educada (o), ni evitar herir sus sentimientos,** es el momento de priorizar tu seguridad y no vas a lograr que cambie de opinión, se disculpe o que la situación mejore.
- **Mantente firme en la decisión. No aceptes ruegos ni promesas de cambio**, recuerda el daño que te ha hecho en el pasado y ten la certeza de que las cosas para ti van a mejorar.





SEGURIDAD VIRTUAL

- **Bloquea a tu agresor (a) en todas las redes sociales,** y si puedes, elimina contactos en común de tus redes (amistades o familia).
- **Cambia todas las contraseñas** de tus cuentas, redes y dispositivos.
- **Asegúrate de no tener ninguna aplicación desconocida en tu celular,** computadora, o dispositivos (podría ser vigilancia o espionaje).
- Si lo necesitas, **toma un break de redes,** donde no las uses por un tiempo o pongas en pausa temporalmente tus cuentas.
- **Asegúrate de no estar compartiendo tu ubicación con tu agresor (a),** ni con nadie que pueda compartirla con él.
- Si llega a ser necesario, **considera cambiar de número de teléfono o de usuario** en todas tus redes, o incluso cambiar los dispositivos que usas.

- **Los primeros 3-6 meses después de terminar una relación violenta son el periodo más crítico para tu seguridad**, por esto es importante que durante este periodo tomes medidas para mantenerte a salvo y que no bajes la guardia.

- **¡No minimices el riesgo!,** si tu ex no acepta que le terminaste, te sigue buscando o buscando a tus amistades o familia, te pide volver, te manda regalos o flores, te llama o escribe constantemente, o te persigue, **esto es acoso y es una forma de violencia.**



ACOSO O INSISTENCIA



- **No recibas ningún regalo de parte del agresor (a),** devuélvelos o déjalos en el lugar donde los haya dejado.
- **Evita confrontaciones e interacciones, cualquier interacción puede ser vista como una invitación a seguir insistiendo (aunque no lo es).** La persona agresora está buscando provocarte, no caigas en su trampa.
- **No intentes negociar con tu agresor (a), ni responderle, ni pedirle que te deje en paz, ni restablecer un vínculo, ni ser "amigos", ni ser cortés o educada (o).** Esa persona no es tu responsabilidad y seguramente no vas a poder razonar y solo te expondrás a más insistencia y violencia.
- **Guarda registros como evidencia, toma fotos de los regalos, mensajes o llamadas.**
- **Considera poner una orden de alejamiento o medidas de protección.**

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En Casa

Asegúrate de que las personas con quienes vives sepan que **NO** deben dejarle entrar.

En tus Rutinas

Trata de variar las rutas y horarios de desplazamiento.

Pide a personas en tu escuela o amigos (as) que te acompañen y no te dejen sola (o).

Alerta al personal de seguridad de tu escuela (o a maestros/personal directivo de tu escuela).

Recopila toda la Evidencia que tengas

- ❑ Capturas.
- ❑ Fotos.
- ❑ Amenazas.
- ❑ Videos o grabaciones.

Tomar Medidas Legales

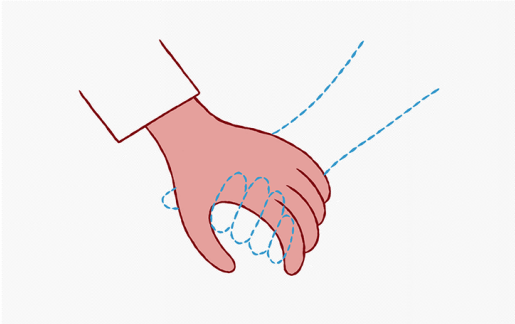
Infórmate sobre tus derechos y las medidas legales que puedes solicitar.

CEEAV, **CJM**, o pide asesoría legal especializada.

Recuperación Emocional y Psicológica

- ❑ **Mantén el contacto 0.**
- ❑ Busca ayuda especializada en acompañamiento psicológico.
- ❑ Contacta a la personas que quieres (amigas (os), familia).
- ❑ Dedícales tiempo a tus hobbies o encontrar hobbies nuevos.
- ❑ Retoma actividades e intereses que hayas dejado.
- ❑ Trata de recuperar tu poder de decisión.

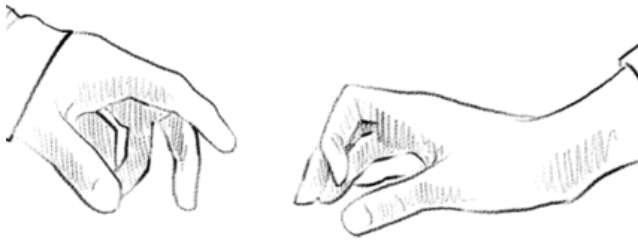
¿COMO PUEDO SER UNA RED DE APOYO?



Cuando alguien está pasando por una situación de éstas y su entorno (docentes, personal sanitario o padres) se entera, es importante que busquen mantener la confianza y la presencia en la vida de la víctima, quien muchas veces está en negación.

Se debe priorizar mantener el vínculo de confianza (de otra manera la víctima puede terminar alejándose y dependiendo del perpetrador de violencia aún más), y al mismo tiempo hacerle ver que lo que le está pasando no está bien.

Es importante tener claro que no hay provocación que justifique la violencia y que el amor, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, debe de doler.



APOYO INTEGRAL PARA LAS MUJERES

PSICOLOGÍA • TRABAJO SOCIAL • ORIENTACIÓN JURÍDICA

CÓDIGO ROSA

444 110 9859