



# No estás sola

Convivencia sin violencia



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

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

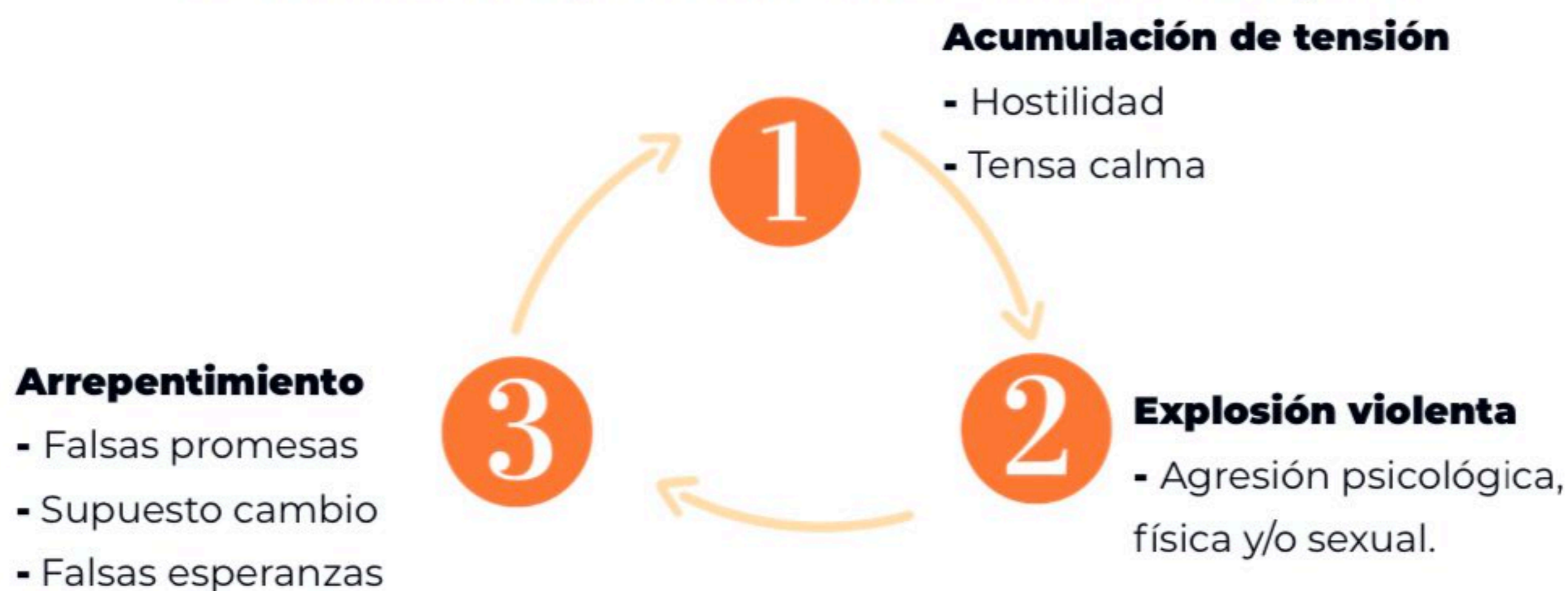
ONU  
**MUJERES**

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.

