# Coordinación de la Mujer de San Luis de la Paz, Guanajuato.

Domicilio de la coordinación: Pasaje Ágora colonia Alameda Melchor Ocampo s/n.

Horario de Atención: de Lunes a Viernes de 08:00 a 16:00 horas.

## Bienvenida

Te damos la bienvenida al sitio Vida sin Violencia, espacio creado por la Coordinación Municipal para las Mujeres, para que conozcas las herramientas con las cuales puedes acceder a una vida libre de violencia.

En este sitio encontrarás información que te ayudará a conocer los tipos, modalidades, repercusiones y mitos de la violencia, también te facilita el acceso a leyes, tratados y convenciones internacionales que garantizan tus derechos humanos.

Si vives o conoces a alguien que vive violencia, puedes acceder a los directorios de los servicios de atención para obtener apoyo especializado y diferencial.

## ¿Qué se entiende por violencia?, ¿Cómo identificar si la situación que vivo es una manifestación de Violencia?

La violencia contra las mujeres es una ofensa a la dignidad humana y una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, por la cual, a diario, miles de mujeres son objeto de esta violencia.

Lo que significa ser mujer y ser hombre en una sociedad y cultura determinada, ha puesto a las mujeres por mucho tiempo en una situación de vulnerabilidad, tanto en



01 (468) 68 8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

el ámbito público, como en el privado, al considerarlas como inferiores respecto a los hombres.

La discriminación y la violencia contra las mujeres es una de las formas más dramáticas de la desigualdad, que traspasa las fronteras de los países y afecta a miles de mujeres en el mundo. De acuerdo con lo establecido por la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la Violencia contra las Mujeres es “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado, como en el público”.

Se manifiesta en cualquiera de las etapas del ciclo de vida y en diversos ámbitos de su desarrollo, puede experimentarse en uno o varios episodios, y sus efectos son inmediatos, acumulativos, y en algunos casos conllevan al peligro de muerte.

La violencia afecta de manera inmediata a quien la vive y tiene consecuencias negativas en su salud, desarrollo y autonomía.



01 (468) 68 8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

# TIPOS DE VIOLENCIA

## Violencia psicológica

Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

*¡Calladita te ves más bonita!, ¡Mujer al volante peligro constante!, ¡Eres una tonta!, ¡No sirves para nada!, ¡Tenías que ser mujer!*

*Estas son frases que las mujeres escuchan en algún momento de su vida y que forman parte de la violencia psicológica.*

## Violencia física

Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.

*Golpes, fracturas, torceduras, cachetadas, empujones, daños en el cuerpo.*

Estos son algunos ejemplos de daños intencionales sobre el cuerpo de una mujer y forman parte de este tipo de violencia.



01 (468) 68 8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

## Violencia patrimonial

Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

*Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son despojar del dinero, ocultar o destruir documentos personales (acta de nacimiento, pasaporte, cartilla de seguro social, etc.), así como robar o vender bienes u objetos de valor, mismas que afectan los recursos necesarios para satisfacer las necesidades de las mujeres.*

---

## Violencia económica

Es toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.

*Negar dinero para satisfacer necesidades básicas (salud, educación, alimentación), no permitir que la mujer trabaje, eliminar el acceso a cuentas bancarias y recibir un salario más bajo por igual trabajo son algunos ejemplos de la violencia económica que pueden vivir las mujeres.*



8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

## Violencia sexual.

Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

*Tocamientos, insinuaciones, acercamientos no deseados, la introducción forzada y sin tu consentimiento del pene, dedos o algún otro objeto, por cualquier persona o pareja; limitar, negar o imponer la anticoncepción o el embarazo; infectar intencionalmente de una enfermedad de transmisión sexual.*

*También se considera como violencia sexual, la prostitución forzada, la trata de personas con fines sexuales, la mutilación genital (infibulación), así como las revisiones forzadas para 'asegurar' la virginidad, el no embarazo y/o la fidelidad.*

*La violencia sexual influye de manera negativa en todas las áreas de la vida y limita tus derechos sexuales.*

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



01 (468) 68 8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

# MODALIDADES DE LA VIOLENCIA

Las modalidades de la violencia contra las mujeres se refieren a las formas, manifestaciones o los ámbitos de ocurrencia en la que se presenta. La LGAMVLV señala las siguientes:

---

## 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.

*Los insultos, menosprecios, indiferencias, prohibiciones, golpes, abusos físicos, sexuales y psicológicos; así como los sometimientos que se realizan hacia las mujeres al interior de la familia por alguna persona cercana, comúnmente su pareja o expareja; es lo que se conoce como violencia familiar, aunque también pueden vivirla las niñas y los niños, adultos mayores o cualquier otro integrante de la familia.*

---

## Violencia Laboral y Docente

Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, docente o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad.

Puede consistir en un solo evento dañino o en una serie de eventos cuya suma produce el daño. También se incluye el acoso o el hostigamiento sexual.

Constituye **violencia laboral** la negativa ilegal a contratar a la Víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación, el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el período de lactancia previsto en la ley y todo tipo de discriminación por condición de género.

*Este tipo de violencia incluye el hostigamiento o acoso sexual, discriminación de trato, falta de oportunidades equitativas para la promoción y capacitación laboral, así como condicionar la contratación por estar casada, tener hijas e hijos o estar embarazada; la limitación a cargos de toma de decisión y el pago desigual por el mismo trabajo en comparación con los hombres.*

Constituyen **violencia docente** aquellas conductas que dañen la autoestima de las alumnas con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas, que les infligen maestras o maestros.

*Algunos ejemplos de la violencia docente son pedirles a las mujeres que no usen faldas cortas o prendas que supuestamente son "provocativas", no tomar en cuenta sus opiniones durante la clase; dar ejemplos sexistas para explicar algún tema, limitarles el acceso a los estudios, así como hostigamiento o acoso sexual por parte de compañeros o profesores.*

- El **hostigamiento sexual.** Es el ejercicio del poder, en una relación de subordinación real de la víctima frente al agresor en los ámbitos laboral y/o escolar. Se expresa en conductas verbales, físicas o ambas, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.
- **El acoso sexual.** Es una forma de violencia en la que, si bien no existe la subordinación, hay un ejercicio abusivo de poder que conlleva a un estado

de indefensión y de riesgo para la víctima, independientemente de que se realice en uno o varios eventos.

**Violencia en la Comunidad**

Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

## REPERCUSIONES DE LA VIOLENCIA

Las distintas manifestaciones de violencia producen diversos efectos negativos en las mujeres que viven esta situación, y además afecta a otras personas, principalmente familiares cercanos como los hijos e hijas.

### Consecuencias Psicológicas

- Depresión y ansiedad
- Sentimientos de culpa y vergüenza
- Baja autoestima
- Aislamiento
- Miedo intenso y fobias
- Trastornos de alimentación (bulimia, anorexia)
- Trastornos de sueño
- Consumo y abuso de alcohol y tabaco
- Consumo y abuso de sustancias psicotrópicas
- Escaso cuidado personal
- Tener que cambiar de trabajo o perderlo
- Bajo rendimiento escolar o laboral
- Ausentismo en el trabajo
- Menor productividad en el trabajo/escuela

- Abandono de proyectos
- Deserción escolar
- Conductas de riesgo
- Suicidio

## Consecuencias Físicas

- Dolores constantes
- Cansancio
- Trastornos gastrointestinales
- Lesiones
- Fracturas
- Torceduras
- Problemas en articulaciones
- Golpes
- Asma
- Diabetes
- Delgadez o sobrepeso
- Estrés crónico
- Discapacidades
- Muerte

## Consecuencias de índole Sexual.

- Conductas sexuales inseguras (no usar condón)
- Alteraciones en la vida sexual, falta de orgasmo, miedo al encuentro sexual, dolor, sentimientos de culpa, vergüenza
- Rechazo al encuentro sexual
- Descuido en la salud sexual
- Infecciones de transmisión sexual
- Embarazos no deseados
- Abortos producidos por la violencia



8 13 22
nail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

# La Violencia en el Noviazgo

## Prevención de la Violencia en el Noviazgo

Si en tu relación de pareja te sientes incómoda, insegura, temerosa y/o confundida, es posible que esa relación sea dañina. Vale la pena averiguarlo y que tomes medidas de seguridad.

Verifica si alguna de las situaciones siguientes sucede en tu relación de pareja y te hacen sentir mal.

- Quiere controlar con detalle lo que haces en los tiempos que no pasan juntos.
- Quiere decidir de cualquier manera cómo has de vestirte, pensar o comportarte.
- Te prohíbe hacer varias cosas o relacionarte con algunas personas.
- Se enoja súbitamente.
- Te hace sentir responsable o culpable de todo lo malo que le sucede.
- Se apropia de tus cosas (dinero, objetos).
- No respeta tu intimidad.
- No reconoce tus cualidades, únicamente tus defectos.
- Te ha tratado con crueldad.
- Muestra celos continuamente.
- Te acusa de infidelidad.
- Critica las costumbres y las tradiciones de tu familia.
- Te ha obligado o presionado para tener relaciones sexuales.
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin protección.
- Siempre quiere tener la razón.



01 (468) 68 8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

- Te ha dado un empujón, un golpe o una bofetada alguna vez.
- Te insulta, se burla de ti o te descalifica públicamente.
- Se enoja, te sientes mal y no puedes decirle nada.
- Cuando se enoja mucho contigo, piensas que podría pegarte.
- Cuando discuten, tienes miedo.
- Cuando no quieres hacer algo que él te pide, sientes que no puedes negarte y no sabes cómo decírselo.
- Cuando has pensado en dejar la relación, piensas que nunca serás feliz y temes por su reacción.

Algunas de estas situaciones podrían parecer normales, pero pueden ser peligrosas si se repiten a menudo y son más intensas cada vez. ¡Pide ayuda!

**Tramites que realiza la coordinación de la mujer de San Luis de la Paz, Guanajuato.**

## ORIENTACION PSICOLOGICA

Con personal profesional en constante capacitación sobre perspectiva de género, se brinda una atención directa e integral a mujeres en situación de violencia.

En el área de psicología, las personas reciben terapia breve de manera individual y/o grupal. Y se cuenta con el apoyo de la 'Red de Psicología' en casos especiales.

Mensualmente se abren grupos informativos virtuales para fortalecer a las mujeres en situación de violencia, quienes a través de su experiencia de vida crean alternativas que les permiten deconstruir estereotipos de género, al pasar por un proceso de empoderamiento por el que transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a una etapa de conciencia,

autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en el goce pleno de sus derechos y libertades.

Si estás pasando por una situación de violencia o requieres ATENCIÓN PSICOLÓGICA,

Puedes marcar a la siguiente línea de lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm:

Tel. 4686881322

**Defiende tu vida, lucha por tu independencia, busca tu felicidad y aprende a quererte**

**¡La violencia aumentará!**

**Lo que necesitas es ayuda profesional**



01 (468) 68 8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.

## ASESORIA LEGAL

Con personal profesional en constante capacitación sobre perspectiva de género, se brinda una atención directa e integral a mujeres en situación de violencia.

En el área legal, las personas reciben atención, seguimiento y acompañamiento; para el servicio en procesos de materia familiar (divorcio, pensión alimenticia, custodia y otros); y en materia penal (lesiones y violencia familiar).

Si estás pasando por una situación de violencia o requieres ASESORIA LEGAL

Puedes marcar a la siguiente línea de lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm:

**EL ACTO MAS VALIENTE PARA UNA MUJER ES PERSAR POR SI MISMA Y EN VOZ ALTA**

**¡La violencia aumentará!**

**Lo que necesitas es ayuda profesional**



01 (468) 68 8 13 22
mujersanluisdelapaz@gmail.com
Pasaje Agora SN de la Alameda Melchor Ocampo
C.P. 37900 San Luis de la Paz, Guanajuato.