

Manual de prevención de la violencia de género contra la mujer



ESTA INICIATIVA FUE DESARROLLADA CON EL APOYO DE LA FUNDACIÓN PANAMERICANA PARA EL DESARROLLO Y EL FINANCIAMIENTO DEL GOBIERNO DE LOS ESTADOS UNIDOS.



Manual de prevención de la violencia de género contra la mujer

Equipo responsable de la redacción y elaboración de la guía:

Ana Karina Camargo, Anycarlys Baldayo, Aris Villarreal, Elsa Angulo, Gabriela López, Gladys Soto Ramos, Haydee Pariona Arrellano, Lucia Castañeda Caceres, Luz Medina Gonzales, Magaly Rosales, Marcela Tenorio, Maria Ester Acosta Melgar, María Gabriela Aguilar, María Nolasco Dávila, María Vega Riquez, Mariaelena Alcántara, Nairubi Berrios, Nancy Ojeda Sánchez de Alcántara, Oriana Berroteran, Ruth Yupanqui, Susana Castillo Maneiro, Violeta Pérez Ascornau, Yancyy Velásquez, Yohanny Carolina Gonzalez Martinez, Yosgreys Novelli, Yulety Torrealba.

Revisión técnica y edición: Yovana Pérez Clara, Jorge Rojas Smith

Diseño y diagramación de interiores: Eliza Pflucker Herrera

Diseño de cubierta: Eliza Pflucker Herrera

Proyecto Integrando Horizontes

Directora de Proyecto: Karina Sarmiento

Coordinadora de proyecto: Claudia Reto

Coordinadora de proyecto CAPS: Karina Dianderas

Fundación Panamericana para el Desarrollo (PADF)

Oficina en Perú: Av. Vasco Núñez de Balboa 640 - Miraflores

Teléfono: +51 981365771

Oficina en Estados Unidos: 1889 F Street N.W. Second Floor, Washington D.C 20006

Teléfono: (202) 458-3969

Centro de Atención Psicosocial (CAPS)

Jr. Caracas 2380, Jesús María. Lima - Perú

Teléfono: (51 1) 462-1600, (51 1) 462-1700

Primera edición: agosto de 2021

Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2021-08998

Impreso por: LAYMAR impresiones de Martín Ramírez Alvarado, RUC 10702498754;

Dirección pasaje Espinoza 155, La Victoria; imprentalaymar@gmail.com

Derechos reservados. Se autoriza la reproducción de este documento por cualquier medio, siempre y cuando se haga referencia a la fuente bibliográfica.

Dianderas, L. (Coord). (2021). Manual de Prevención de la Violencia de Género contra la mujer. Lima; Centro de Atención Psicosocial y PADF

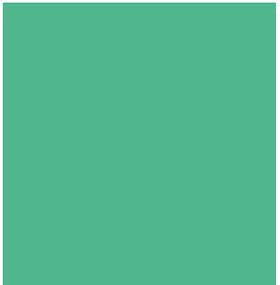
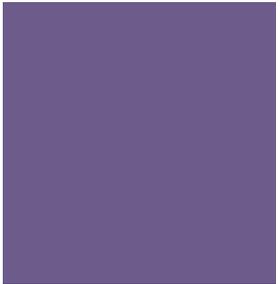
"Esta publicación es posible gracias al apoyo del gobierno de Estados Unidos. Los contenidos son responsabilidad del Centro de Atención Psicosocial (CAPS) y no necesariamente reflejan las opiniones de PADF ni del gobierno de los Estados Unidos de América".

Manual de prevención de la violencia de género contra la mujer

Este manual fue elaborado a lo largo del curso de Fortalecimiento organizacional y prevención de la violencia basada en género que se desarrolló como parte del proyecto Integrando Horizontes, apoyando soluciones sostenibles para mujeres, adolescentes y niños venezolanos vulnerables en Perú que es liderado por la Fundación Panamericana para el Desarrollo-PADF y financiado por el Gobierno de Los Estados Unidos.

Docentes: Jorge Rojas Smith, Yovanna Pérez Clara, Martha Laberiano, Floriza Portella Leuridan, Carlos Jibaja Zárate, Carmen Wurst Calle, Karina Dianderas

Facilitadores en el proceso de elaboración de la guía: Carlos Jibaja Zárate, Carmen Wurst Calle, Sandra Cosquillo Arteaga, Flavio Rivera Beltran, Angie Pastrana Ramos



Presentación

La violencia contra la mujer es uno de los riesgos psicosociales más comunes y naturalizados que enfrentan las mujeres migrantes y peruanas, más aún en el contexto de la pandemia por la COVID 19, que ha precarizado los hogares, dejado a muchas mujeres sin ingresos, y expuestas a riesgos de padecer distintas formas de violencia

El CAPS, en el marco del Proyecto "**Integrando Horizontes**", trabajó con tres redes de mujeres con la finalidad de fortalecer sus recursos personales, así como las redes de soporte comunitario, lo que constituye una alternativa efectiva para hacer frente a la violencia. Fueron parte de este proceso de fortalecimiento: las líderes de la Asociación Pasos Firmes, la Asociación Mamitas Venezolanas y la Red Metropolitana de Defensoras Comunitarias de la Municipalidad de Lima.



Como parte del trabajo desplegado, las participantes elaboraron de manera colectiva el **Manual de Prevención de la Violencia de Género contra la mujer**, documento que será empleado por ellas para orientar y sensibilizar a otras mujeres de su entorno. El manual inicia presentando conceptos relacionados a la violencia contra la mujer; en el segundo acápite se brindan orientaciones acerca de qué hacer cuando se enfrenta una situación de violencia; el tercer y cuarto capítulo informan sobre los lugares a los que se puede recurrir para solicitar ayuda y qué hacer cuando la denuncia no es atendida; finalmente ofrece algunas orientaciones sobre el plan de emergencia, el Modelo Transteórico de Cambio y la Consejería Psicológica.



Las organizaciones participantes

El proyecto "Integrando Horizontes" ha fortalecido tres redes de mujeres que trabajan en la prevención de la violencia basada en género contra la mujer. Ellas son:

MAMITAS VENEZOLANAS:

Es un grupo de apoyo social, emocional y económico, que se conformó a raíz de la crisis sanitaria del 2020 provocada por el Covid-19. Comenzó su labor en marzo de dicho año. El grupo está conformado por madres migrantes, principalmente venezolanas, quienes se encuentran en su mayoría sin familiares cercanos, y enfrentando solas los embarazos y la crianza de sus hijos. Todas y cada una de las integrantes son pieza fundamental de la agrupación, ya que brindan apoyo social, emocional y económico contando solamente con sus propios recursos.



PASOS FIRMES:

Pasos Firmes es una asociación civil sin fines de lucro, fundada el 21 de julio de 2019. Tiene como misión disminuir la vulnerabilidad de las mujeres Refugiadas y Migrantes Venezolanas en Perú, brindándoles apoyo en sus necesidades más básicas y proporcionando la debida orientación para fortalecer, difundir y proteger sus derechos, procurando que sean tratadas dignamente, mediante la sensibilización de la sociedad civil. Su Visión es mejorar las condiciones de vida de las mujeres, niños, niñas y adolescentes, así como las de adulto(a) s mayores Refugiado(a)s y Migrantes más desfavorecido(a)s, trabajar en el desarrollo de una mayor dignidad y autoestima, proporcionándoles los medios necesarios para garantizar sus derechos y combatir la desigualdad; del mismo modo, desarrollar de manera sostenible la participación e integración de la población de acogida.



RED METROPOLITANA DE DEFENSORÍA COMUNITARIA (RMDC)

El Programa de Fortalecimiento de la Red Metropolitana de Defensoría Comunitaria (RMDC) se institucionalizó en el año 2018 mediante Resolución de Gerencia N°004-2018-MML-GM, como una estrategia para conseguir una Lima con hogares libres de violencia, e inició la ejecución de sus actividades el año 2019, con la finalidad de contribuir en la reducción de la violencia hacia la mujer y los integrantes del grupo familiar.

La RMDC está integrada por defensoras y defensores comunitarios quienes actúan como Agentes de Cambio Social, y brindan su apoyo voluntario a personas de su comunidad en situación de vulnerabilidad, a través de una acción conjunta entre la institución y la sociedad civil organizada.



Las participantes:

- Ana Karina Camargo Marín
- Ana Ofelia Marrero Pérez
- Anycarlys Coromoto Baldayo Garcia
- Aris Janeth Villarreal Sosa
- Betzabe del Carmen Rodríguez Clociel
- Carol Andreina Tremont Maldonado
- Danyss Victoria Gil Millan
- Darleny Andrea Corona Marquez
- Dulnney Omary Angulo de Torres
- Elismar Carolina Pérez
- Elizabeth Yakelin Nuñez Cedeño
- Elsa Victoria Angulo Gonzáles
- Eneliz del Carmen Campos Vallenilla
- Evelin del Carmen Ziliani de Flores
- Fátima Yannibeth Cuicas Freitez
- Giannelys Josefina Sánchez Acosta
- Gianney Del Valle Sánchez Acosta
- Gladys Soto Ramos
- Haydeé Pariona Arellano
- Ismery Yusmaira Nuñez Cedeño
- Jessica Carolina Villalobos Rodríguez

- Jessica Carolina Urdaneta Moreno
- Karen José Castro Alvarez
- Keisy Vorkely Mendez Mendoza
- Linda Marenella Alcantara Espino
- Lizbeth María Cordero Moreno
- Lucina Liliana Castañeda Cáceres
- Luz Angelica Medina Gonzales
- Marcela Tenorio Pérez
- Marcia Magalli Rosales Callupe
- María Nolazco Dávila
- María Andreina Tomassi Dielva
- María Antonieta Vega Riquez
- María Ester Acosta Melgar
- María Gabriela López Valdez
- María Gabriela Aguilar Sivira
- Maurelys Yismar Riera Pérez
- Mercedes Elizabeth Azocar Hernández
- Michel Andreina Rojas Rondón
- Milagro Andreina Villanueva García
- Nairubi Katherine Berrios Rivas
- Naisbelys Katuska Riera Carrasco
- Nancy Ojeda Sánchez de Alcantara
- Nohemí Mier y Terán
- Odalys Del Carmen Cova
- Oriana Carolina Berroteran Berroteran
- Rosmary Judith Leones Marquez
- Ruth Cecilia Yupanqui Flores

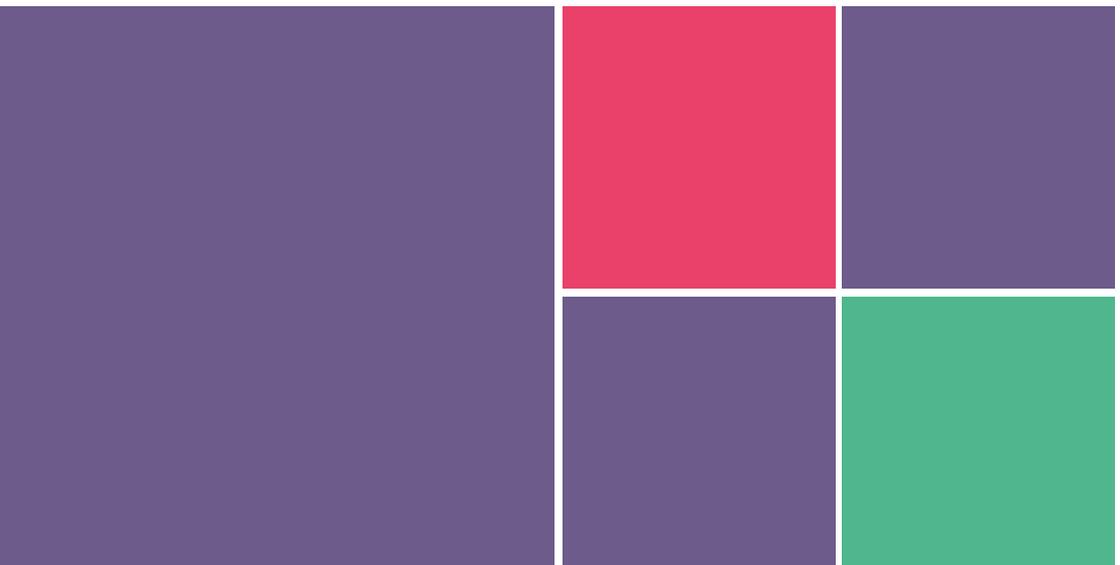
- Ruth Darianna Azuaje Orellano
- Susana Candelaria Castillo Maneiro
- Vilma Gregoria Zevallos Pizan
- Violeta Avelina Pérez Ascornao
- Yahayra Trinidad Mijarez
- Yanccy Yoanna Velásquez Hernández
- Yanelia Yanmary Otamendi Zambrano
- Yelis Yohana Abreu Bolívar
- Yelycar Del Valle Morales Céspedes
- Yohanny Carolina González Martínez
- Yosgreys Sair Novelli Beroes
- Yujuaili Joselin Galea Maneiro
- Yuletsy Victoria Torrealba Marín





Hemos realizado este manual pensando en que todas las mujeres, tenemos derecho a vivir una vida libre de violencias

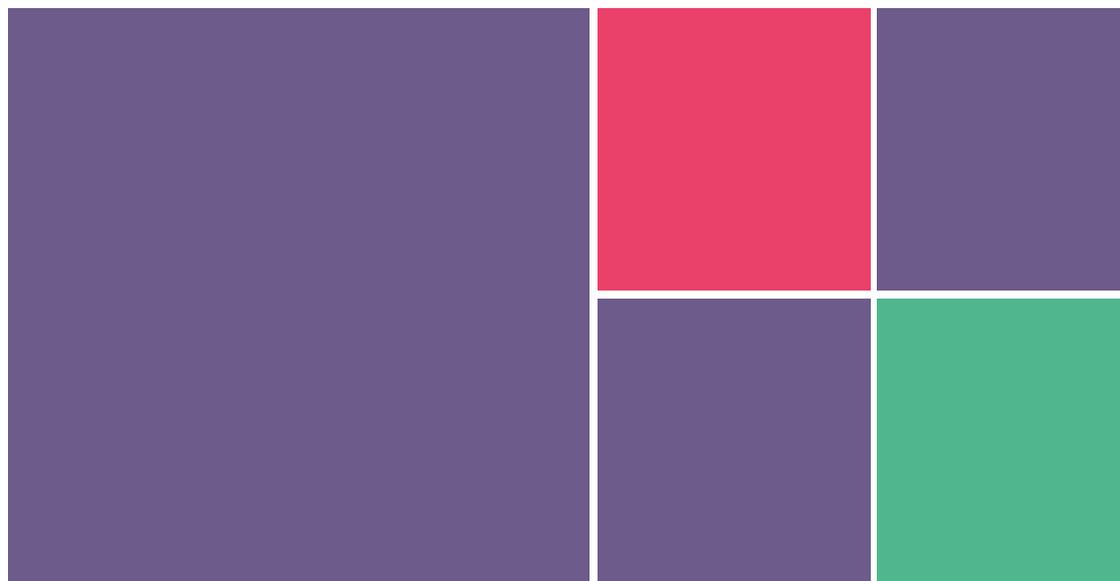


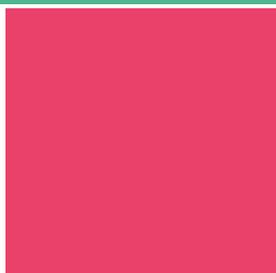


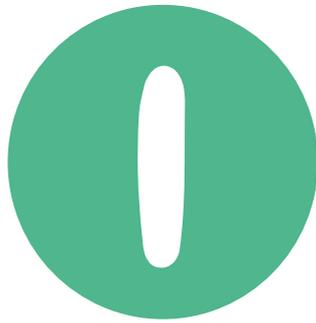
Contenidos

1. CONCEPTOS	19
1. ¿Qué es la violencia contra la mujer?	20
2. ¿Qué tipos de violencia existen?	21
3. Señales que nos permiten darnos cuenta que enfrentamos una situación de violencia	26
4. Otras modalidades de violencia que enfrentamos las mujeres	30
2. ¿QUÉ HACER CUANDO ENFRENTAMOS UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?	35
1. ¿Quién puede denunciar?	36
2. ¿Dónde se denuncia?	40
3. Certificados de salud física y mental	43
4. Medida de protección inmediata	45
5. ¿Qué derechos te asisten en el proceso, luego de interponer la denuncia?	48

3. ¿DÓNDE PUEDES SOLICITAR AYUDA?	53
• Línea 100	55
• Chat 100	57
• Los Centros de Emergencia Mujer (CEM)	58
• Ruta de atención CEM en comisaría	60
• Centros de Asistencia Legal Gratuita (ALEGRA)	62
• Unidades de Asistencia a Víctimas y Testigos (UDAVIT)	63
4. ¿QUÉ PUEDES HACER CUANDO TU DENUNCIA NO ES ATENDIDA?	65
• Línea 1818	66
• Otras instancias de denuncia	70
5. ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO	77
1. Plan de emergencia	79
2. Modelo transteórico de cambio	83
3. Abordaje de la violencia contra la mujer. La consejería psicológica.	93
4. Lugares a los que se pueden referir los casos	94
5. 10 Recomendaciones para mujeres que enfrentan violencia	98
6. CUADERNO DE ANOTACIONES	105







Conceptos

1 ¿QUE ES LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER?

Según las Naciones Unidas, la violencia contra la mujer es:

"Todo acto de violencia (...) 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".

RECORDEMOS QUE CONTAMOS CON UN
PLAN NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA
DE GÉNERO VIGENTE A LA FECHA.

CUANDO SE DEFINE EL TÉRMINO
"VIOLENCIA DE GÉNERO", SE BUSCA
PONER ÉNFASIS EN LA VIOLENCIA
EJERCIDA CONTRA LAS MUJERES,
PORQUE SON ELLAS LAS QUE SE
VEN AFECTADAS DE MANERA MÁS
DESPROPORCIONADA Y FRECUENTE.



2 ¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIA EXISTEN?

VIOLENCIA FÍSICA

Es el uso intencional de la fuerza física o de un arma para dañar la integridad corporal de una persona. Incluye la negligencia y el descuido, o la privación de las necesidades básicas, que causen o puedan causar daño físico.

Incluye actos que buscan a controlar o aislar a la persona, así como humillarla o avergonzarla. Puede ocasionar daños a la salud mental.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

VIOLENCIA SEXUAL

Incluye la realización de actos de naturaleza sexual, o hacer que una persona realice un acto de naturaleza sexual por la fuerza o mediante la amenaza, aprovechando la incapacidad de la víctima para dar su consentimiento. Son acciones que vulneran el derecho de las personas a decidir voluntariamente sobre su vida sexual y reproductiva.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Es toda acción u omisión que ocasiona menoscabo de los recursos económicos o patrimoniales de cualquier persona a través de:

Limitar los recursos económicos destinados a satisfacer las necesidades básicas, privar de los medios que permiten vivir de manera digna, así como incumplir con las obligaciones alimentarias

Impedir la tenencia o posesión de propiedad y bienes.

Limitar o controlar los ingresos; por ejemplo, la percepción de un salario menor al de otros que realizan igual tarea en un centro de trabajo.

También encontramos que existen otras modalidades de violencias de género, incluidas en el "**Plan Nacional Contra la Violencia de Género**":

VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

TRATA DE PERSONAS CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL.

ACOSO SEXUAL EN ESPACIOS PÚBLICOS

ACOSO POLÍTICO



**VIOLENCIA EN
CONFLICTOS
ARMADOS**

**VIOLENCIA
CONTRA
MUJERES
PRIVADAS DE
LIBERTAD**

**VIOLENCIA
OBSTÉTRICA Y
ESTERILIZACIONES
FORZADAS**

**VIOLENCIA
CONTRA
MUJERES CON
DISCAPACIDAD**

**VIOLENCIA
POR
MOTIVOS DE
ORIENTACIÓN
SEXUAL**



VIOLENCIA
CONTRA MUJERES
MIGRANTES

VIOLENCIA
EN LAS
TECNOLOGÍAS DE
LA INFORMACIÓN
Y COMUNICACIÓN
(TIC)

VIOLENCIA
CONTRA MUJERES
CON VIH

FEMINICIDIO



El **feminicidio** es la expresión más violenta e impactante de la violencia de género, es asesinar a una mujer por serlo.

3

SEÑALES QUE NOS PERMITEN DARNOS CUENTA QUE ENFRENTAMOS UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA:

¿Alguna de estas situaciones te resulta familiar? ¿Te encuentras viviendo alguna de ellas? Si fuera así ¿quieres que persistan?

Te invito a preguntarte si te están haciendo daño. O tal vez todavía no te has dado cuenta.



Quiere tener o ya tiene las claves de tu celular, correo electrónico, tarjetas de bancos. Revisa tu cartera, mensajes telefónicos y objetos personales.



Constantemente está llamándote para saber en dónde te encuentras y qué haces.



Dejaste el trabajo o los estudios porque te lo pidió.



Te exige o te quita el dinero que obtuviste como producto de tu trabajo. No quiere o se resiste a cubrir parte de los gastos del hogar.



Influye para apartarte de tu familia o amistades.



Cuando se molesta contigo te amenaza, intenta golpearte o te golpea.



Cuando tienen relaciones íntimas, busca dejarte marcas en el cuerpo, afirmando que "eres mía."



Te obliga a tener relaciones sexuales a pesar de que no te sientes bien o no lo deseas, alegando que tienes que cumplir con tu "obligación".



Te insulta mediante frases denigrantes como: "estúpida, "eres inferior" "no vales nada"; te ignora o se comporta como si no existieras.



No tiene en cuenta tus opiniones o las critica sistemáticamente.



Encuentra defectos en todas sus actuaciones.



Te impide participar en la toma de decisiones.



Te insulta por tu apariencia física, y te hace sentir poco atractiva o inmoral.



Te llama con sobrenombres degradantes.



No toma en cuenta tus sentimientos ni tus gustos o preferencias.

Sabes, eres valiosa. te invitamos a reconocer que te mereces más...

3

OTRAS MODALIDADES DE VIOLENCIA QUE ENFRENTAMOS LAS MUJERES

Acoso CALLEJERO



Si estás en la calle y recibes, de manera insistente, piropos, comentarios o silbidos indeseados y desagradables

HOSTIGAMIENTO LABORAL



En el centro laboral, el jefe habla de manera “cariñosa” a sus subalternas, las invita a salir o les envía mensajes con doble sentido al WhatsApp. Cuando esto no da resultado, empieza a presionar, te hace sentir que eres responsable de todo lo que pasa en la oficina, o amenaza con despedirte.



Si tienes una
discapacidad, y te
aíslan, invisibilizan o
limitan tus derechos
debido a tu condición,
eso es violencia.

XENOFOBIA



Si te tratan de manera despectiva debido a tu nacionalidad, estás enfrentando actos de **XENOFOBIA**. Un ejemplo de ello es cuando a las mujeres venezolanas las llaman "venecas".





*¿Qué hacer
cuando
enfrentamos
una situación
de violencia?*

1 ¿QUIÉN PUEDE DENUNCIAR?

LA VÍCTIMA O CUALQUIER PERSONA QUE
CONOZCA DE LA SITUACIÓN DE VIOLENCIA.

LOS DEFENSORES DE LAS **DEMUNAS**,
PROFESIONALES DE LA SALUD (MÉDICOS,
ENFERMERAS, ETC.) Y DIRECTORES
DE COLEGIOS, TIENEN LA OBLIGACIÓN
INFORMAR A LAS AUTORIDADES POLICIALES
Y JUDICIALES, ACERCA DE LOS CASOS DE
VIOLENCIA SEXUAL EN AGRAVIO DE NIÑAS,
NIÑOS Y ADOLESCENTES, DE LOS QUE
TENGAN CONOCIMIENTO.

LLAMA AL 105

CENTRAL TELEFÓNICA DE LA
POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ
en caso de que se estén
produciendo, en ese
momento, actos graves
de violencia.



1

La **denuncia** puede ser interpuesta de forma **verbal o escrita** y no se necesita la presencia de abogado/a.

2

Todo trámite es gratuito en la Comisaría, Juzgado, Fiscalía e Instituto de Medicina Legal.

3

No es necesario llevar DNI o carné de extranjería para denunciar. En caso que la persona no cuente con ningún documento de identificación, se recibirá de igual forma la denuncia y se derivará a un CEM para que pueda tramitarse en el marco de la atención integral, ya que será necesario para las gestiones posteriores.

4

Al recibir la denuncia, el funcionario **no debe hacer alusión a la vida íntima de la víctima**, conducta, apariencia, relaciones u orientación sexual. **Están prohibidos los juicios de valor.**

5

El registro de la denuncia es previo a la solicitud del examen pericial.

6

Se deben brindar las **facilidades para contar con un/a intérprete**, traductor/a o una persona que facilite la comunicación con la autoridad a la que se recurre.

7

EN EL CASO DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ES IMPORTANTE SABER QUE:

La niña, niño o adolescente agraviada/o podrá denunciar los hechos de violencia sin presencia de una persona adulta.

La instancia receptora de la denuncia garantiza su seguridad hasta que dicte la medida de protección.

De encontrarse en situación de abandono, se informará a la Unidad de Investigación Tutelar del MIMP.



2 ¿DÓNDE SE DENUNCIA?



POLICÍA NACIONAL

A través de cualquier comisaría, de preferencia del sector en el que vive o donde han ocurrido los hechos. La comisaría recibe las denuncias por violencia familiar y realiza las investigaciones preliminares y las notificaciones correspondientes. Está facultada para allanar el domicilio del agresor en caso de flagrante delito o de muy grave peligro.

ESCANEA EL SIGUIENTE CÓDIGO
Y PODRÁS UBICAR LA COMISARÍA
MÁS CERCANA A TU VIVIENDA:



TAMBIÉN PUEDES INGRESAR A:
www.mininter.gob.pe/ubica-tu-comisaria



MINISTERIO PÚBLICO

Ante el Fiscal Provincial de Familia o Mixto que corresponda. Tramita las peticiones escritas o verbales o por emisión del atestado policial. También puede actuar de oficio ante el conocimiento de los hechos.



PODER JUDICIAL

El Juez de Familia Mixto o de Paz, según sea el caso, es el que recepciona las acciones por violencia familiar.

ES IMPORTANTE QUE DETALLES LOS HECHOS EN FORMA ORDENADA Y CLARA A FIN DE FACILITAR LA INVESTIGACIÓN. **PROPORCIONA EL NOMBRE DEL AGRESOR SI LO CONOCE, ASÍ COMO LAS SEÑAS Y DIRECCIONES QUE HAGAN POSIBLE SU DETENCIÓN.**

PUEDES SOLICITAR EL ACOMPAÑAMIENTO DE UN PSICÓLOGO O ABOGADO DEL CEM SI EN LA COMISARIA EXISTE ESTE SERVICIO. (PROTOCOLO DE ACTUACIÓN CONJUNTA CEM COMISARIAS 14.2.- A)

3

CERTIFICADO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

UNA VEZ REGISTRADA LA DENUNCIA DEBERÁS PRESTAR TU MANIFESTACIÓN O DECLARACIÓN CON PRESENCIA DEL FISCAL PENAL DE TURNO Y, CON EL OFICIO QUE TE ENTREGUEN, DEBERÁS CONCURRIR A LOS SERVICIOS SEÑALADOS PARA LOS EXÁMENES CORRESPONDIENTES CON UN MÉDICO LEGISTA O UN PSICÓLOGO.



EN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL SE RECOMIENDA A LA VÍCTIMA QUE NO SE CAMBIE DE ROPA, NI SE BAÑE ANTES DE PASAR LOS EXÁMENES MÉDICOS, YA QUE ALGUNAS EVIDENCIAS DEL DELITO PODRÍAN PERDERSE. POR EL MISMO MOTIVO ES IMPORTANTE QUE LA DENUNCIA SEA INTERPUESTA LO ANTES POSIBLE.

LOS CERTIFICADOS SON OTORGADOS DE FORMA GRATUITA POR LOS MÉDICOS DEL MINISTERIO DE SALUD, EL SEGURO SOCIAL, EL INSTITUTO DE MEDICINA LEGAL Y LOS MUNICIPIOS.

4 MEDIDAS DE PROTECCIÓN INMEDIATA

RECIBIDA LA PETICIÓN U OFICIO DE LOS HECHOS, EL FISCAL DEBERÁ DICTAR LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN INMEDIATAS QUE GARANTICEN LA INTEGRIDAD FÍSICA, PSÍQUICA Y MORAL DE LA VÍCTIMA.

EL FISCAL DE FAMILIA DEBE PONER EN CONOCIMIENTO DEL JUEZ DE FAMILIA LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN ADOPTADAS, EN CASO DE FORMALIZAR LA DEMANDA.



MEDIDAS DE PROTECCIÓN



- » RETIRO DEL AGRESOR
- » IMPEDIMENTO DE ACERCAMIENTO
- » PROHIBICIÓN DE COMUNICACIÓN
- » INVENTARIO DE BIENES
- » PROHIBICIÓN DE TENENCIA Y PORTE DE ARMAS
- » OTROS (HRT Y CAI)

MEDIDAS CAUTELARES



- » ALIMENTOS
- » RÉGIMEN DE VISITAS
- » TENENCIA
- » SUSPENSIÓN Y EXTINCIÓN
DE LA PATRIA POTESTAD
- » LIQUIDACIÓN DE RÉGIMEN
PATRIMONIAL

5

¿QUÉ DERECHOS TE ASISTEN EN EL PROCESO, LUEGO DE INTERPONER LA DENUNCIA?

SER TRATADA/O CON
RESPECTO EN TODAS LAS
INSTANCIAS PÚBLICAS O
PRIVADAS INMERSAS EN LA
RUTA DE ATENCIÓN.



QUE EL PERSONAL DE LA **PNP**
RECIBA TU DENUNCIA Y LA
REMITA AL **PODER JUDICIAL**
LUEGO DE **24** HORAS DE HABER
SIDO RECEPCIONADA.

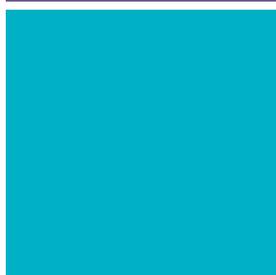
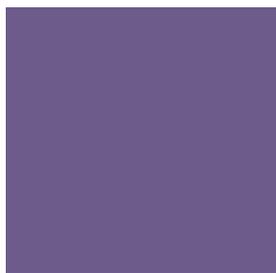
QUE EL/LA JUEZ/A TE
OTORGUE MEDIDAS DE
PROTECCIÓN Y/O CAUTELARES
A MÁS TARDAR LUEGO DE **72**
HORAS DESPUÉS DE HABER
RECIBIDO TU DENUNCIA, Y
REMITA TU EXPEDIENTE A LA
FISCALÍA **PENAL**.

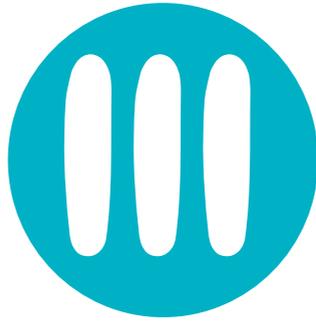
QUE LA PERSONA AGRESORA
SEA DETENIDA EN EL MOMENTO
O DENTRO DE LAS **24** HORAS EN
QUE OCURRIERON LOS HECHOS
EN CASO DE FLAGRANCIA,
INCLUSO CON ALLANAMIENTO
DEL DOMICILIO.

QUE LA **PNP** TE BRINDE
UN NÚMERO TELEFÓNICO
DISPONIBLE LAS **24** HORAS
DEL DÍA, A EFECTOS DE
MONITOREAR Y HACER
CUMPLIR LAS MEDIDAS DE
PROTECCIÓN DICTADAS POR
EL JUEZ/A.

NO SER DESPEDIDA/O DE TU TRABAJO, TIENES DERECHO AL CAMBIO DE LUGAR DE TRABAJO, Y A LA JUSTIFICACIÓN DE INASISTENCIAS Y TARDANZAS POR CAUSAS RELACIONADAS A LOS ACTOS DE VIOLENCIA.

PUEDES CAMBIAR DE LUGAR Y HORARIO DE ESTUDIOS, TIENES DERECHO A LA JUSTIFICACIÓN DE INASISTENCIAS, TARDANZAS Y A LA ATENCIÓN ESPECIALIZADA ANTE LAS SEQUELAS DERIVADAS DE LOS ACTOS DE VIOLENCIA.





*¿Dónde puedo
solicitar
ayuda?*

ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN,
Y RECORDAR QUE EXISTEN LÍNEAS
GRATUITAS Y SERVICIOS QUE
BRINDAN ASESORÍA A QUIENES SON
VÍCTIMAS O TESTIGOS DE CASOS DE
VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.





LÍNEA 100

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) cuenta con este **servicio gratuito que funciona las 24 horas del día**, para atender a las personas afectadas o involucradas en hechos de violencia familiar o sexual.

A esta línea también pueden acceder, mediante atención telefónica a nivel nacional, quienes conozcan sobre algún caso de maltrato en su entorno.

CONOZCAMOS MÁS SOBRE LA LÍNEA 100:

ES UN SERVICIO ESPECIALIZADO EN BRINDAR INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN, CONSEJERÍA Y SOPORTE EMOCIONAL A LAS PERSONAS AFECTADAS O INVOLUCRADAS EN HECHOS DE VIOLENCIA SEXUAL, Y A QUIENES CONOZCAN SOBRE ALGÚN CASO DE MALTRATO EN SU ENTORNO.

CUENTA CON UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO DE PROFESIONALES ESPECIALIZADOS EN ATENDER CASOS DE VIOLENCIA FAMILIAR Y/O SEXUAL QUE, POSTERIORMENTE, SERÁN DERIVADOS A LOS **CENTROS DE EMERGENCIA MUJER (CEM)**, U OTRAS INSTITUCIONES QUE ATIENDEN LA PROBLEMÁTICA.

ESTE EQUIPO TAMBIÉN PODRÁ REALIZAR LAS COORDINACIONES TELEFÓNICAS PARA QUE LA COMISARÍA LOCAL INTERVENGA EN EL MOMENTO EN QUE UNA MUJER U OTRA PERSONA, ESTÁ SIENDO MALTRATADA POR SU PAREJA.



CHAT 100

Es un **servicio personalizado a través de internet y en tiempo real**, a cargo de profesionales del Programa Nacional AURORA del MIMP, quienes **brindan información y/u orientación psicológica a fin de identificar situaciones de riesgo de violencia** que pueden presentarse en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo.



CENTROS DE EMERGENCIA MUJER (CEM)

Son **servicios públicos especializados, interdisciplinarios y gratuitos, que brindan atención integral** para contribuir a la protección, recuperación, y acceso a la justicia a las mujeres y otros integrantes del grupo familiar, que se han visto afectados por la violencia.

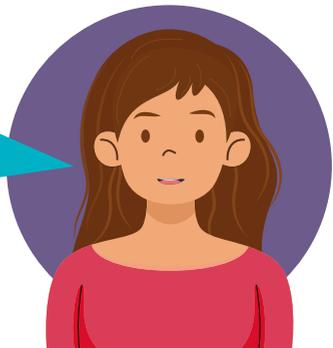
Realizan acciones de prevención de la violencia, y de promoción de una cultura democrática y respeto a los derechos humanos.

LOS CEM FUNCIONAN A NIVEL NACIONAL, EN COMISARÍAS O EN HOSPITALES, DONDE REALIZAN LAS SIGUIENTES ACCIONES:

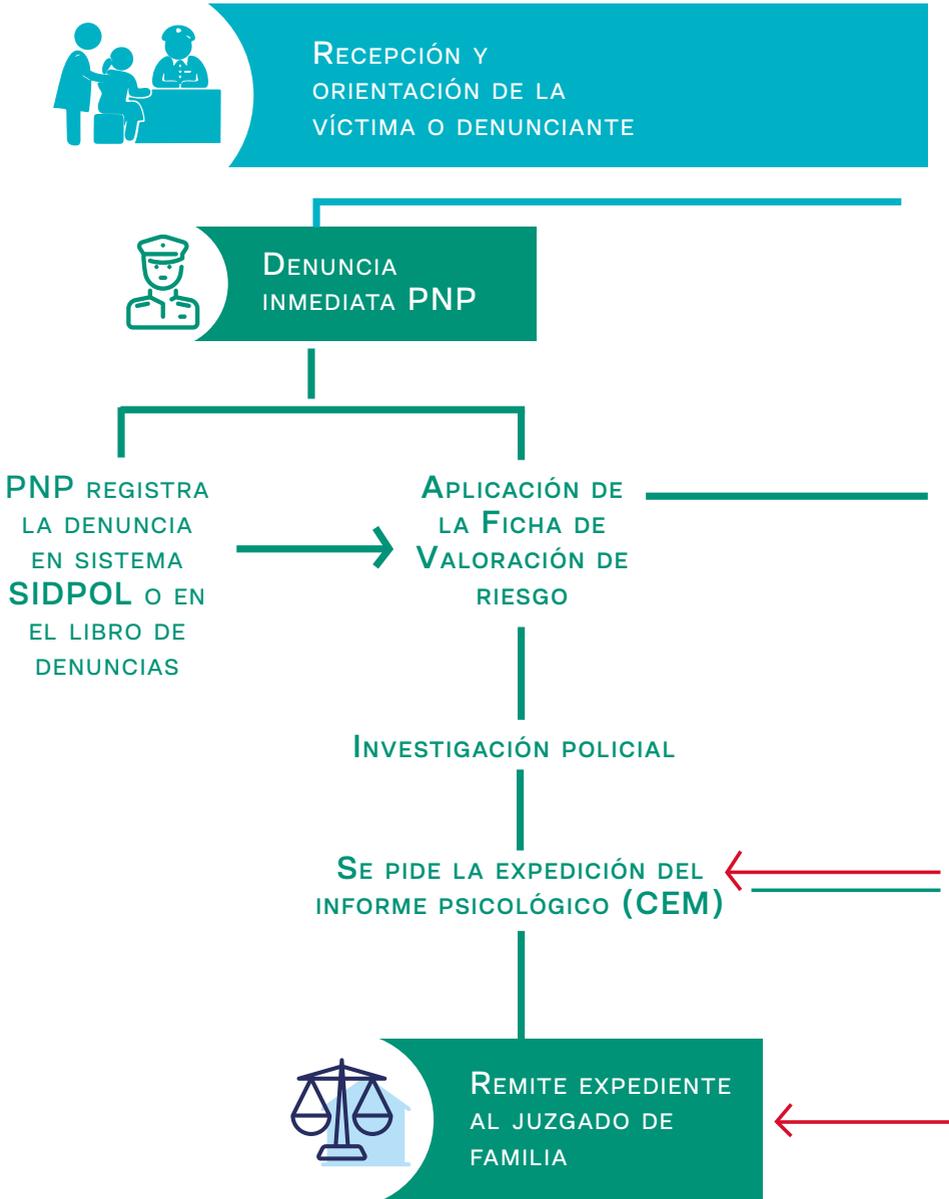
- DERIVACIÓN DE CASOS DE VIOLENCIA
- CONTENCIÓN EMOCIONAL
- ATENCIÓN DE LLAMADAS DE RETORNO
- COORDINACIÓN TELEFÓNICA DE URGENCIA

A estos centros pueden acudir todas las personas afectadas sin importar condición social, edad o sexo.

RECUERDA: SON
ÓRGANOS DE APOYO,
NO SON LUGARES EN
LOS QUE SE INTERPONE
UNA DENUNCIA.



RUTA DE ATENCIÓN CEM EN COMISARÍA



RECEPCIÓN Y
ORIENTACIÓN DE LA
VÍCTIMA O DENUNCIANTE



ACUDIR AL CEM Y DESPUÉS
PONER LA DENUNCIA

EL CEM REGISTRA LOS
DATOS E IDENTIFICA LA
URGENCIA

EL CEM BRINDA ATENCIÓN INICIAL Y
CONTENCIÓN EMOCIONAL

SE HACE LA VALORACIÓN Y
GESTIÓN DEL RIESGO



PATROCINIO
LEGAL
(PREVIA
DENUNCIA PNP)



ACOMPAÑAMIENTO
PSICOLÓGICO



GESTIÓN SOCIAL
FORTALECIMIENTO
FAMILIA



CENTROS DE ASISTENCIA LEGAL GRATUITA (ALEGRA)

Brindan un **servicio legal integral y de calidad para la población**, en especial a los que menos recursos tienen, reuniendo a la Defensa Pública en materia de Familia, Civil y Laboral, a la Defensa de Víctimas y a los Centro de Conciliación Gratuitos.

Mediante ellos, el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, a través de la Dirección General de Defensa Pública y Acceso a la Justicia, **busca acercar la justicia a la población.**



SERVICIO METROPOLITANO DE ATENCIÓN DE CASOS DE VIOLENCIA **948 985 901**

Brindan auxilio y apoyo a las mujeres y grupo familiar víctimas de violencia

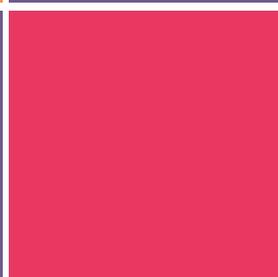
HORARIOS DE ATENCIÓN:

LUNES A DOMINGO DE 8 A.M. A 5 P.M.



UNIDADES DE ASISTENCIA A VÍCTIMAS Y TESTIGOS (UDAVIT)

Estas unidades tienen por finalidad **establecer y ejecutar medidas de asistencia consistentes en servicios médicos, psicológicos, sociales y legales** que brinda el Ministerio Público a las **víctimas y testigos relacionados con todo tipo de investigaciones y procesos penales** (incluyendo los casos de violencia contra las mujeres y los/as integrantes del grupo familiar), previniendo así que sus testimonios no sufran interferencias por factores de riesgo ajenos a su voluntad.





IV

*¿Qué puedes
hacer cuando
tu denuncia
no es
atendida?*



PUEDES INTERPONER UNA
QUEJA LLAMANDO A ESTAS
LÍNEAS TELEFÓNICAS:

LÍNEA 1818

CENTRAL ÚNICA DE
DENUNCIAS QUE EL
MINISTERIO DEL INTERIOR

Es línea está a disposición de la población, puedes llamar para reportar un tratamiento inadecuado en alguna dependencia policial del país.

De esta forma, se puede denunciar si en una comisaría no se atienden las denuncias de mujeres o de testigos de un caso de violencia de género.

La línea opera desde la sede central del citado ministerio y atiende las 24 horas del día, durante todo el año.

PUEDES DENUNCIAR SI EL POLICÍA:



- » SE NEGÓ A RECIBIR INFORMACIÓN.
- » SE NEGÓ A DARTE INFORMACIÓN SOBRE UNA DENUNCIA, TRÁMITE O ACTUACIÓN POLICIAL, O A HACER UNA CONSTATACIÓN POLICIAL.
- » TE DIO UNA ATENCIÓN DEFICIENTE O SE DEMORÓ EN ATENDERTE SIN UNA JUSTIFICACIÓN.
- » TE AGREDIÓ FÍSICA O PSICOLÓGICAMENTE, O ABUSÓ DE SU AUTORIDAD.

PROCESO DE DENUNCIA A UN POLICÍA:

1

INDICA A LA PERSONA QUE RECIBA TU DENUNCIA: NOMBRES Y CARGOS DE LOS INVOLUCRADOS Y DETALLA LOS HECHOS.

SI QUIERES HACER UNA DENUNCIA ANÓNIMA, NO ESTÁS OBLIGADO A DAR INFORMACIÓN PERSONAL.

2

PUEDES HACER LA DENUNCIA VIRTUAL POR ATENCIÓN INDEBIDA EN LAS COMISARÍAS.

- **INGRESA AL FORMULARIO ONLINE Y SELECCIONA LA OPCIÓN "CORRUPCIÓN, MALTRATO Y CONDUCTAS FUNCIONALES INDEBIDAS".**
- **DETALLA LOS HECHOS, INCLUYENDO EL LUGAR EN QUE SUCEDIERON, ASÍ COMO LOS NOMBRES Y CARGOS DE LOS INVOLUCRADOS.**
- **PUEDES ADJUNTAR INFORMACIÓN QUE SUSTENTE TU DENUNCIA Y ELEGIR ENTRE HACERLA DE MANERA ANÓNIMA O NO. LUEGO DE ENVIAR TU DENUNCIA, TE LLEGARÁ UN CORREO CON UN CÓDIGO PARA HACERLE SEGUIMIENTO.**

3

LA INSTITUCIÓN PODRÁ COMUNICARSE CONTIGO EN CASO NECESITE MÁS DATOS. UNA VEZ QUE CUENTE CON LA INFORMACIÓN COMPLETA, ENVIARÁ TU DENUNCIA AL ÁREA ENCARGADA DE LA INVESTIGACIÓN

4

PUEDES HACER SEGUIMIENTO DEL ESTADO DE TU DENUNCIA CON EL CÓDIGO QUE TE ENTREGARÁN.



OTRAS INSTANCIAS DE DENUNCIA



LÍNEA GRATUITA
0800-00-205

El **Ministerio Público** cuenta la línea 0800-00205 para **recibir denuncias** desde las distintas regiones del país.

Para presentar la denuncia no se necesita contar con abogado ni con DNI.



INSPECTORÍA DE LA PNP
LÍNEA GRATUITA
0800-47522



**OFICINA DE CONTROL
DE LA MAGISTRATURA
LÍNEA GRATUITA ALÓ
OCMA 0800-1212-1**



**FISCALÍA SUPREMA DE
CONTROL INTERNO LÍNEA
625-5555**



**DEFENSORÍA DEL PUEBLO
LÍNEA GRATUITA
0800-15-170**

LOS PROFESIONALES TE
AYUDARÁN A SALIR A TI Y
LOS TUYOS, NO ESTÁS SOLA.



SER UNA
VÍCTIMA NO ES
UNA SENTENCIA
DE POR VIDA.

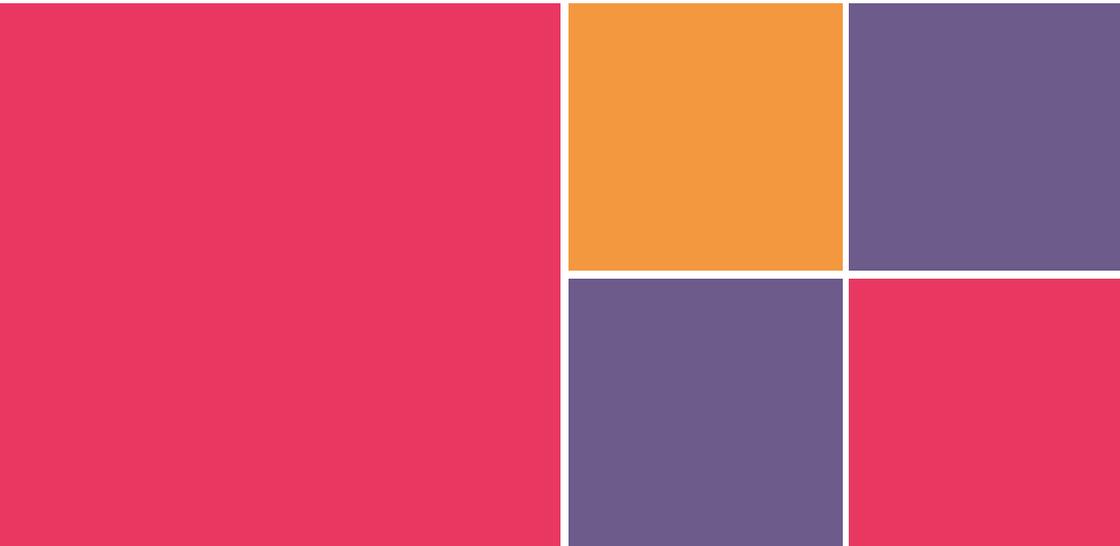
HACER CAMBIOS ES DIFÍCIL,
PERO CADA PASO QUE
ALGUIEN TOMA HACIA EL
CAMBIO ES UN ¡ÉXITO!

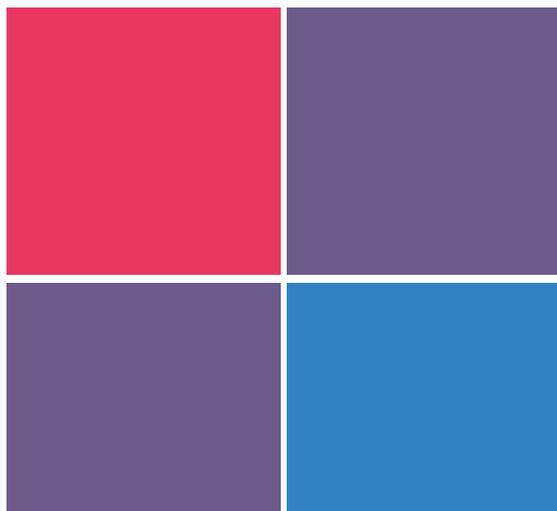


*"Recuerda, no
estás sola"*

LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN CÁNCER DE NUESTRA SOCIEDAD PERPETUADA DURANTE GENERACIONES QUE NO SÓLO AFECTA A LAS MUJERES QUE LA PADECEN, SINO TAMBIÉN A LOS HIJOS, FAMILIARES, AMIGOS Y COMPAÑEROS DE LAS VÍCTIMAS. POR LO QUE, SI TE ENCUENTRAS EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA, LO PRIMERO QUE DEBES HACER ES BUSCAR AYUDA, NO ESTÁS SOLA.









Orientación
y apoyo
psicológico

SI ENFRENTAS UNA
SITUACIÓN DE VIOLENCIA
QUE TE EXPONE A RIESGOS,
PUEDES TRAZAR UN
**PLAN DE EMERGENCIA PARA
PROTEGERTE.**



1 ALGUNAS PAUTAS A CONSIDERAR PARA ELABORAR UN PLAN DE EMERGENCIA

Establece una forma secreta de comunicarte con algún/a vecino/a o familiar que viva cerca, para que esté pendiente de ti, y pueda venir en tu ayuda en caso de emergencia.

Coordina con alguna persona (familiar o vecina) para que te puedas quedar en su casa en caso de una emergencia.

**Solicita ayuda a través
de una línea telefónica
(LÍNEA 100)**

**Averigua si hay servicios de
asistencia en tu zona (por
ejemplo, refugios o centros
de asesoramiento) y ponte
en contacto con ellos.**

**De ser posible, abre una
cuenta bancaria en la
que puedas tener algunos
ahorros sin que tu pareja lo
sepa.**

Prepara y esconde una bolsa con los siguientes artículos: **documentos de identidad**, teléfono, alimentos, dinero, medicamentos, ropa, llaves, tarjetas de bancos, objetos de tus hijos (ropa, juguetes), y una lista de números de teléfono para emergencias.

Planifica cómo salir de casa de forma segura y cómo llegar a un lugar previsto de antemano (por ejemplo, qué línea de transporte debes buscar).

Recaba evidencias que acrediten los hechos de violencia (fotos, datos de testigos, grabaciones, mensajes de texto y de redes sociales, entre otros).

Si fuera el caso, recaba documentación anterior que pruebe los hechos de violencia que viviste (examen médico legista, recetas médicas, pericias psicológicas, entre otros).

2 MODELO TRANSTEÓRICO DE CAMBIO

Concluir una relación violenta suele ser una tarea muy difícil para muchas mujeres. Se trata de un proceso complejo que involucra afectos, pensamientos y la toma de decisiones.

Según Prochaska, creador del "**Modelo Transteórico**", dicho proceso tiene cinco etapas:

1. PRE-CONTEMPLACIÓN

La persona no reconoce a la violencia como un problema y no le interesa cambiar. Niega el conflicto, se defiende ante las presiones y comentarios que recibe, e incluso se culpa por lo que le ocurre.

2. CONTEMPLACIÓN

La persona reconoce que vive en una situación de violencia, evalúa las ventajas y desventajas de permanecer en ella. Duda y está ambivalente. Sabe que la violencia debe terminar, que debe dar el siguiente paso, pero aún no puede tomar una decisión, no sabe cómo. Por ello no es conveniente incitarla o sugerirle que denuncie. Puede permanecer en esta etapa por un largo tiempo.

3. PREPARACIÓN

Es la fase en la que **se toma la decisión, pero dicha decisión no se lleva a cabo**. La persona desarrolla un plan, habla, pide ayuda, está más preparada para concluir el vínculo, pero aún se mantiene en la relación violenta.

4. ACCIÓN

En esta etapa concluye la violencia. La persona ha tomado acciones para ello: salió de la casa o sacó al agresor de la casa, denunció, exigió medidas de protección etc. **Esta fase se define por la ruptura de la relación.**

5. MANTENIMIENTO

La relación violenta ha terminado y la persona logra mantenerse alejada del agresor. No ha habido recaídas o reconciliaciones durante, al menos, seis meses. Se mantiene distante emocionalmente o rechaza a la pareja, y ha iniciado un nuevo estilo de vida. En esta fase puede haber picos de violencia e incluso feminicidios, dado que el agresor no soporta el alejamiento de la pareja.

Es importante reconocer el carácter lento y gradual del proceso de cambio y respetar el tiempo personal de cada mujer. No hay que olvidar que el abandono de un vínculo violento implica redefinir aspectos profundos de la propia identidad, que es el modo en que en que la persona se percibe a sí misma, y a los demás.



Es importante destacar que las etapas de cambio no son lineales, sino que forman parte de un proceso con avances y retrocesos, antes de que se consolide la fase final o de mantenimiento.

En los siguientes cuadros identificamos cada etapa con sus características más importantes, algunas frases que pueden ayudar a identificarlas de manera práctica, y algunas recomendaciones que se pueden tener en cuenta en el momento de la intervención:

ETAPA: PRE-CONTEMPLACIÓN

CARACTERÍSTICAS: Negación. Culpa

FRASES MÁS COMUNES

"No pasa nada, no soy víctima de violencia. Sólo me da una cachetada de vez en cuando"

"Él me pega porque yo me equivoco"

RECOMENDACIONES

Escucha atenta encaminada a que la persona tome conciencia del problema, que comprenda que lo sucedido no es su culpa y que la actitud de él no es aceptable.

ETAPA: CONTEMPLACIÓN

CARACTERÍSTICAS: Ambivalencia. Sabe que hay violencia, que debe romper con el vínculo. No puede tomar acciones, duda.

FRASES MÁS COMUNES

"Quiero y a la vez no quiero estar con él. Todavía él puede cambiar"

"Quiero terminar la relación, pero no sé cómo"

RECOMENDACIONES

No confrontar mucho, no criticar, ni exigir una toma de decisión.

Ayudarla a profundizar la toma de conciencia. Reforzar la autonomía de la mujer.

ETAPA: PREPARACIÓN

CARACTERÍSTICAS: Toma la decisión de romper con la pareja. Aún no hay acciones concretas, sólo se prepara, planifica cómo retirarse del vínculo o de la casa. Busca apoyo.

FRASES MÁS COMUNES

"Voy a terminar con él, pero primero tengo que hacer un plan, ¿a dónde podré irme?"

"Cuando llegue el momento de salir de la casa, voy a hablar con mis familiares y amigos para que me ayuden"

RECOMENDACIONES

Reconocer los logros alcanzados.

Reforzar las respuestas y acciones asertivas.

ETAPA: ACCIÓN

CARACTERÍSTICAS: Se rompe la relación violenta.

FRASES MÁS COMUNES

"Lo dejo, me voy, merezco otra cosa, mi salud es importante"

RECOMENDACIONES

Reforzar las decisiones tomadas y la importancia de las relaciones de soporte.

ETAPA: MANTENIMIENTO

CARACTERÍSTICAS: La relación violenta ha concluido y la mujer se mantiene alejada del agresor, evita encontrarlo.

Inicia una nueva forma de vida.

FRASES MÁS COMUNES

"No quiero volver a verlo."

"Comencé un nuevo trabajo, es lo que siempre quise hacer, ahora me siento libre."

RECOMENDACIONES

Ayudarla a consolidar su nuevo proyecto de vida, y a tomar precauciones ante posibles retornos de la violencia.

3 ABORDAJE DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER. LA CONSEJERÍA PSICOLÓGICA.

LA CONSEJERÍA PSICOLÓGICA ES UNA MODALIDAD DE APOYO TERAPÉUTICO, QUE FAVORECE QUE LAS PERSONAS ATENDIDAS LOGREN UNA MAYOR COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA QUE PRESENTAN, SUPEREN ALGUNOS OBSTÁCULOS, Y OBTENGAN UN MAYOR ALIVIO EMOCIONAL. PUEDE SER LLEVADA A CABO POR PSICÓLOGOS, PSIQUIATRAS, TRABAJADORES SOCIALES, Y POR OTRAS PERSONAS DEBIDAMENTE CAPACITADAS.



4 LUGARES A LOS QUE SE PUEDEN REFERIR LOS CASOS

Podemos referir los casos a los servicios especializados con los que contamos. Ellos son:



CENTROS DE EMERGENCIA MUJER (CEM)

HORARIOS DE ATENCIÓN:

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:15 p.m.

ATENCIÓN 24 HORAS DEL DÍA, 7 DÍAS DE LA SEMANA, INCLUYENDO FERIADOS EN LOS CEM DE:

- Lima Cercado,
- Villa El Salvador,
Callao,
- El Porvenir de
Trujillo
- Miraflores de
Arequipa



SAU (MIMP): SERVICIO DE ATENCIÓN URGENTE

HORARIOS DE ATENCIÓN (LIMA Y CALLAO):
De lunes a domingo de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Es un servicio gratuito y especializado que brinda ayuda en forma inmediata, eficaz y oportuna, para acceder al servicio se llama a la Línea 100.



CHAT 100: ESTAMOS PARA AYUDARTE

HORARIOS DE ATENCIÓN:
De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.

Servicio personalizado a través de Internet y en tiempo real. a cargo de profesionales del MIMP que te brindan información y orientación psicológica a fin de identificar situaciones de riesgo.





CEM EN COMISARÍAS

ATENCIÓN 24 HORAS DEL DÍA, 7 DÍAS DE LA SEMANA, INCLUYENDO FERIADOS.

Considerando que el mayor número de denuncias son atendidas por la Policía Nacional, se cuenta con el modelo de intervención conjunta CEM - Comisarías, a fin de brindar una atención articulada e interinstitucional.

SE PUEDEN ENCONTRAR EN LAS COMISARÍAS DE:

- Villa María del Triunfo (Lima),
- Chorrillos (Lima),
- Imperial (Cañete- Lima),
- Surco (Lima),
- Carmen Alto y Huanta (Ayacucho),
- Cerro Colorado (Arequipa),
- El Milagro (Trujillo- La Libertad),
- Leonardo Ortiz (Chiclayo - Lambayeque)
- Ciudad Nueva (Tacna).





APOYO LEGAL

El marco legal protege a las mujeres en todo su ciclo de vida: niñas, adolescentes, jóvenes, adultas, y a cualquier miembro del grupo familiar que esté afectado.

Cualquier delito puede ser denunciado, los delitos mayores incluyen sanciones como la pena privativa de libertad; si son delitos menores se impondrán multas u horas de servicios comunitarios.

5

10 RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA MUJERES QUE ENFRENTAN VIOLENCIA



No CORRAS RIESGOS:

La primera norma a seguir es la de la protección de tu propia vida, tu integridad física y tu seguridad, así como la del resto de los miembros de la familia. Recuerda la importancia de contar con un Plan de Emergencia (VER CAPÍTULO 5), para que puedas salir de tu domicilio de manera organizada y protegida.



PROTÉGETE INCLUSO SI NO ESTÁS LISTA PARA RETIRARTE DE TU CASA.

Ten previsto un espacio seguro dentro de tu propia vivienda, y mantén siempre contigo un teléfono desde el cual **avisar al 106 en caso de urgencia.**



NO TE SIENTAS CULPABLE DEL MALTRATO O LA VIOLENCIA.

Ten muy presente que el responsable de la violencia es quien la ejerce y no tú.



PIDE AYUDA PROFESIONAL.

Existen recursos para ayudarte a salir del túnel. Los profesionales te acompañarán en todo el proceso de salida de la violencia. Acude a ellos, otras ya lo han hecho. Si no hablas castellano también podrás ser ayudada con un servicio de traducción. Puedes solicitar un servicio jurídico gratuito y recibir atención psicosocial desde el momento en que eres atendida en una comisaría.



No DEJES PASAR EL TIEMPO.

No pienses que el tiempo lo resolverá. Actúa: el tiempo juega en tu contra y la violencia crecerá cada día.



PROTEGE A LOS TUYOS.

Los hijos e hijas, espectadores de la violencia, la padecen en primera persona, y no la reciben de manera pasiva. La vivencia diaria de la violencia se instala en el psiquismo de los menores y jóvenes y provoca un sufrimiento que tiene efectos negativos en su desarrollo evolutivo, efectos susceptibles de generar problemas conductuales y malestar, en fases posteriores de sus vidas.



RECUERDA SIEMPRE, QUE NO ESTÁS SOLA.

Acude en búsqueda de ayuda siempre que la necesites, tanto de personas de tu entorno como de profesionales (trabajadora social de tu distrito, médico, policía, etc.).



NO TENGAS MIEDO Y NO TE AÍSLES.

El aislamiento únicamente conduce a ahondar el problema y a demorar la salida. Intenta recuperar tus relaciones sociales, laborales, personales, familiares. El miedo y la hipervigilancia tardan en desaparecer, ya que han sido compañeros que han estado contigo buena parte de tu vida. Pero siempre recuerda que de la violencia hay salida.



AYUDA A QUIENES LO NECESITEN.

Si conoces a alguien que está sufriendo violencia, no la dejes sola. Escúchale y hazle saber que estás junto a ella. Mirar para otro lado solo contribuye a empeorar las cosas y a perpetuar el problema.



**DE SER POSIBLE, COMPROMÉTETE
CON UN TRATAMIENTO PSICOLÓGICO
DE MEDIANO O LARGO PLAZO.**

Los patrones del comportamiento violento muchas veces vienen desde la infancia y están muy interiorizados. Una ayuda profesional breve te puede ayudar a romper un vínculo de maltrato, pero un tratamiento largo te puede ayudar a generar cambios más profundos en tu personalidad, a ser más resiliente y a evitar que vuelvas a escoger a otra pareja violenta.







Cuaderno de anotaciones

Las siguientes páginas puedes usarlas para actualizar información, planificar tus sesiones para la prevención de la violencia de género, registrar las veces has compartido este manual con otras mujeres, etc. ¡Hazlo tuyo!

| Manual de prevención de la violencia
de género contra la mujer

