

Derecho a vivir libre de violencia

Las personas adolescentes y jóvenes tenemos derecho a la libertad, a la seguridad y a la integridad física y psicológica. Cualquier forma de violencia hacia nuestra persona afecta el disfrute pleno de nuestra vida y nuestra sexualidad.

La mayoría de adolescentes y jóvenes vivimos distintas formas de violencia en el noviazgo, a veces somos quienes la ejercemos y otra quienes la vivimos.

Las expresiones de violencia están influenciadas por el contexto social en el que vivimos y en la forma en que se espera que actuemos. En el caso de los hombres se espera que seamos agresivos para demostrar que nos estamos convirtiendo en hombres adultos, que no expresemos nuestros sentimientos, entre otros estereotipos; y en el caso de las mujeres se nos presiona para que no expresemos nuestro enojo y para asumir el cuidado de otras personas, entre otros estereotipos.

Todas las personas experimentamos dolor y frustración ante la violencia de género, y es importante saber que la violencia no es algo natural, podemos decidir la forma en la que nos relacionamos y pedir apoyo si lo necesitamos.

Si quieres más información o te interesa platicar con alguien llama a HÁBLALO 01 800 4225256

Violencia en el noviazgo



f /BalanceAC

@balancejuven



f @

@sentirbonitomx

www.balancemx.org

Violencia en el Noviazgo

En México 9 de cada 10 adolescentes (entre 12 y 19 años) han vivido violencia durante el noviazgo. La violencia en una relación de pareja implica el dominio y control sobre la otra persona. Cuando nos enamoramos idealizamos a nuestra pareja y creemos que mientras más sufrimos, más amor existe en la relación; sin embargo las relaciones de noviazgo deben estar basadas en la confianza, la honestidad y el respeto a la autonomía de las personas involucradas.

Las personas necesitamos estar más atentas para identificar cuándo vivimos violencia y contar con las herramientas necesarias para resolver los conflictos que tenemos con nuestra/s pareja/s sin violencia y en un marco de respeto a los derechos de las personas involucradas.

¿Cómo reconocer la violencia en el noviazgo?

La violencia en el noviazgo ocurre en una relación de pareja cuando una de las personas abusa física, emocional o sexualmente de la otra persona con el objetivo de controlar, dominar y/o someter. Te compartimos estas 12 claves para reconocer la violencia en el noviazgo.

Tu pareja...

1. Te llama por un apodo que te desagrada y/o con groserías.
 2. Ha expresado celos de amistades, colegas de trabajo o familiares.
 3. Ha insistido en saber qué haces y con quién estabas.
 4. Se ha quedado en silencio por enojo.
 5. Te ha criticado, se ha burlado de tu cuerpo o te ha presionado para hacer dietas o ejercicio.
 6. Te ha amenazado con suicidarse.
 7. Te ha hecho sentir miedo con sus reacciones.
 8. Te ha agredido físicamente, empujado, cacheteado, rasguñado o golpeado.
 9. Ha esculcado tus pertenencias, tus redes sociales o tu correo electrónico para conocer "la verdad".
 10. Te ha amenazado con dejarte si no cedés a algo que desea.
 11. Te ha besado o acariciado sin tu consentimiento.
 12. Te ha presionado para tener prácticas sexuales.
- Si has vivido alguna de estas situaciones, es momento de buscar ayuda.

Para más información o apoyo sobre apoyo psicológico o asistencia médica llama 5658 1111 o llama a APIS 55393917

Espiral de la violencia

La espiral de la violencia es un esquema que nos permite entender cómo es la dinámica de la violencia y sus fases.

Acumulación de la tensión: Ocurren pequeños episodios que llevan a roces permanentes en la relación, es decir, existe un estado de hostilidad y ansiedad.

Explosión violenta: Después de la tensión que se acumuló, ocurre un episodio donde puede haber violencia física, daño a las pertenencias, privación de la libertad, etc. Estos hechos pueden ser detonadores para pedir apoyo o finalizar la relación.

Reconciliación o luna de miel: Suele haber culpa y arrepentimiento que puede ir acompañado de regalos, demostraciones de afecto y promesas de cambio, por ejemplo: "no te vuelvo a pegar". Esto es con la intención de que la persona afectada vuelva a confiar y frene los intentos para pedir apoyo. Esta fase es temporal y de calma aparente antes de que el ciclo vuelva a comenzar.

¿Qué es la violencia de género?

En nuestra sociedad, hasta ahora, se valoran mucho más las características que se atribuyen al rol masculino/trabajo productivo frente a las características que se atribuyen al rol femenino/trabajo reproductivo. Esto brinda mayor poder a los hombres, principalmente a quienes encajan en las características de ese rol, y coloca a las mujeres en una posición de subordinación frente a ellos. La violencia de género es una manifestación del abuso de ese poder, expresa dominación y su intención es someter.

La violencia de género se diferencia de la violencia en general porque se ejerce contra las personas que no siguen los modelos que nos enseñan cómo debemos ser las mujeres y los hombres en nuestra sociedad y en nuestra cultura. La violencia de género afecta a todas las personas. Por que nos impone formas inflexibles de expresarnos y comportarnos.

Es violencia basada en el género de las personas cualquier acto que resulte en un daño o sufrimiento físico, sexual, social o psicológico, incluyendo las amenazas de tales actos, en el ámbito público o en el privado.

Dentro de la violencia de género, la violencia contra las mujeres representa un serio problema en todo el mundo. En México; 63 de cada 100 mujeres de 15 años o más, ha experimentado al menos un acto de violencia de cualquier tipo, ya sea violencia emocional, física, sexual, económica, patrimonial o laboral y diariamente 7 mujeres son asesinadas por violencia de género.

Lamentablemente, es en la familia, en la escuela, los medios de comunicación y en la comunidad en donde se aprenden y reproducen las formas de expresión de la violencia, en busca de naturalizarla para que no le pongamos un alto y la rechazemos.

Para más información sobre los derechos de las mujeres consulta:

- <http://data.inmujeres.cdmx.gob.mx/biblioteca-digital/genero-y-derechos-humanos/derechos-humanos-de-las-mujeres/>
- <http://www.inmujeres.cdmx.gob.mx/vida-libre-de-violenciav>

¿Está tu relación basada en la Equidad?

Necesitamos aprender a resolver los conflictos que tenemos en nuestras relaciones sexo-afectivas basándonos en el respeto mutuo y evitando la violencia.

Es importante identificar cuando nuestra relación nos hace sentir sin afecto, recibiendo agresiones, o con baja autoestima.

Necesitamos que las relaciones afectivas sean fuente de enriquecimiento personal y emocional para ser personas más felices. Hay que luchar contra el mito de que el amor es equivalente a sufrimiento. El amor nos debe hacer sentir seguridad, confianza y respeto.

¿O tu relación está basada en el dominio y el control?

El maltrato físico, el abuso sexual, los insultos, el abandono, la infidelidad o la amenaza de realizarlos son las formas más evidentes de violencia en las relaciones sexo-afectivas.

El ciclo de la violencia regularmente inicia con momentos de tranquilidad y amor que poco a poco dan paso a otros episodios de maltrato, seguidos de arrepentimiento. Este ciclo va dañando la relación y el bienestar, los momentos de calma y arrepentimiento dificultan tomar conciencia de que el problema existe.

Es importante saber que si ya hubo incidentes de violencia, es difícil que estos dejen de suceder sin apoyo profesional, además de que el nivel de violencia cada vez será más grave.

Es importante apoyar y respetar el proceso y los tiempos de cada persona para poder romper y salir de ese ciclo. El apoyo de personas cercanas es indispensable, y el de programas que brinden apoyos prácticos para poder salir de estas relaciones.

Llama a CAVI 5345 5248 o al CTA 5200 9633



Violencia en el noviazgo

Programa PROEQUIDAD

BALANCE
libertad · justicia · transformación

Este material se realizó con recursos de la Décima Séptima Emisión del Programa Proequidad del Instituto Nacional de las Mujeres, empero, este no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las(os) autores del presente trabajo.



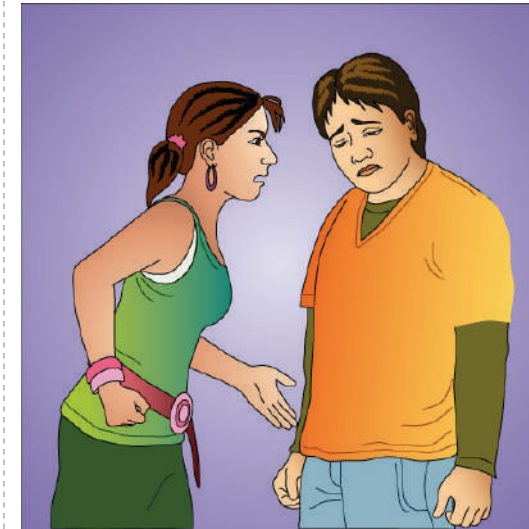
Derecho a vivir libre de violencia



¿Qué podemos hacer?



¿Qué es la violencia de género?



¿Cómo reconocer la violencia en el noviazgo?



¿O tu relación está basada en el dominio y control?



¿Está tu relación basada en la equidad?

Sentir Bonitos

f @sentirbonitomx