

Guía de recursos sobre violencia intrafamiliar



AVON

**LA PROMESA DE PONER FIN
A LA VIOLENCIA CONTRA
LAS MUJERES**

AVON



Expresiones de Violencia que no debemos aceptar

Nos hemos acostumbrado a una convivencia (familiar, comunitaria y social), poco sana, irrespetuosa y violenta, de manera tal que llegamos a creer que expresiones de violencia verbal, psicológica, física, sexual, económica, patrimonial o simbólica no sólo no son expresiones violentas sino que peor aún, "son expresiones de amor".

Es así como llegamos a tener una actitud sumisa y hasta resignada a estas expresiones que en realidad nos molestan acostumbrarnos y verlas con naturalidad, las personas llegan a formarse una idea equivocada creyendo que a las mujeres "nos gusta" que nos maltraten, que nos hablen feo, que nos humillen y hasta llegamos a justificarlas y asumirlas como expresiones de "amor".

Es importante que aprendamos a llamarlas por su nombre pues son expresiones de VIOLENCIA, y la violencia no tiene justificación, no es natural y mucho menos es amor. Veamos algunas de esas expresiones de violencia y descubre si estás viviendo algunas de ellas y si es así, te damos algunas sugerencias sobre qué hacer para enfrentarlas, superarlas y dejar de asociarlas con el amor.

1.- La "prueba" de confianza

Tu novio, esposo o compañero de vida te revisa tu celular, tu agenda, tu cartera, te pide la clave de tu correo electrónico y de tu Facebook y te dice que esa es una prueba de confianza y que si son pareja no debe incomodarte que él lo haga porque estarías haciéndole ver que le escondes algo.

- Esta situación es muy común y no es una expresión de confianza ni de amor sino más bien de control, posesividad y desconfianza y es una forma de violencia
- Conversa con tu pareja, con respeto pero firme en que esa no es una forma de demostrar amor y confianza. Busca orientación profesional para ambos, esto ayudará a que puedan abordar de la mejor manera esta situación.

2.- Todo lo hago para "cuidarte"

Tu novio, esposo o compañero de vida te "acompaña" a cuanto lugar tú necesites ir, siempre y cuando él tenga tiempo. Si necesitas reunirte con tu grupo de estudio, de trabajo, amistades o familia, él siempre busca la manera de quedarse en la reunión esperándote y "cuidándote".

- En muchas ocasiones hemos agradecido las atenciones de él, pero otra cosa muy diferente es que no podamos caminar para ningún lado si él no nos acompaña. De esa forma no tenemos espacio para desarrollar nuestras actividades individuales y nos sentimos presionadas y en dependencia del tiempo de él. Esa no es una expresión de amor sino de VIOLENCIA.
- Compartir en pareja es algo muy importante y hay que cultivarlo, pero también lo es que nuestra pareja respete nuestro propio espacio. Busquemos orientación profesional para abordar de la mejor manera esta situación.

3.- Tienes que andar bien arregladita para mí

Tu novio, esposo o compañero de vida acostumbra decirte cómo debes vestirte, arreglarte, peinarte y hasta la forma de caminar, sentarte y saludar a las personas y se justifica diciéndote que siempre debes andar bien arregladita para él y comportarte "bien". Cuando tú no haces como él te dice, te critica o se burla de ti o se molesta y se pone indiferente contigo.

- Mucha atención con esta situación porque una cosa es hacer algo que le guste a nuestra pareja siempre y cuando no vaya en contra de nuestra dignidad, y otra muy distinta es ser manipuladas, controladas, presionadas u obligadas a hacer o decir según diga "el señor" como si le debiéramos obediencia. Eso no es amor, es violencia.
- Es importante fortalecer nuestra autoestima, compartir pero con base en el respeto y en una relación de iguales no de alguien que es sometida; estas situaciones al inicio parecen inofensivas pero se convierten en situaciones desesperantes y destructivas. Busquemos orientación profesional para abordar esta situación y construir una relación de respeto, saludable y de verdadero amor.

4.- La mujer decente obedece el "deber conyugal"

Tu novio, esposo o compañero de vida te dice que cuando, dónde y cuándo tener relaciones sexuales contigo, tú debes aceptarlo porque ese es tu deber conyugal (aún cuando no estén casados) si tú lo contrarías o le expresas que no es de tu agrado ese momento o lugar o forma, entonces él pone en duda tu fidelidad y tu dignidad, te dice que las mujeres decentes deben obedecer a su pareja y están obligadas a cumplir el "deber conyugal".

- Esta es una situación gravísima, jamás una expresión de amor sino de VIOLENCIA SEXUAL, la violencia sexual, y ésta se da muy frecuentemente en las relaciones de pareja. Nos da vergüenza decirlo, lo ocultamos y a veces hasta tratamos de hacernos a la idea de que está bien, que sería peor alguien que no amamos nos "tome" a la fuerza.

5.- La mujer "de su casa" está en su casa no en la calle

Tu novio, esposo o compañero de vida te dice que las mujeres buenas, decentes y abnegadas deben estar en la casa. Andar de "visita" donde la mamá, o supuestamente estudiando o trabajando es cosa de mujeres desocupadas que lo que quieren es "ver qué consiguen".

- Es una expresión no de amor sino de VIOLENCIA, que busca aislarte de tu familia, amistades y de todo tu entorno porque de esa manera puede someterte y hacer que pienses que estás sola y que nadie podrá ayudarte.
- Busca apoyo y orientación profesional para abordar esta situación y que tu casa se convierta en una jaula o en una cárcel para ti.

6.- Las mujeres buenas y las malas

Tu novio, esposo o compañero de vida se expresa de las mujeres de una manera irrespetuosa y violenta diciendo que: hay una diferencia entre las mujeres buenas que son las madres abnegadas, que pasan en su casa y que atienden a su esposo y a todo le dicen sí. Las mujeres que "están" buenas, son las de la calle y son de todos los hombres.

- Esta es una forma de agredir totalmente nuestra dignidad como mujeres y una forma de vernos como objetos sexuales, a su servicio y conveniencia. Un hombre con un pensamiento así no es digno de nuestro amor ni de nuestra confianza.

7.- La mujer "de su casa" no se comporta "así"

Tu novio, esposo o compañero de vida te humilla, te ofende y te trata mal cuando están en la intimidad de pareja y tú tomas la iniciativa para acariciarlo, o le dices cómo te gustaría ser acariciada por él o le cuentas alguna fantasía sexual tuya. Inclusive te dice que pareces una mujer "de la calle".

Qué hacer en casos de sufrir algún hecho de violencia...

Recuerda que hay un marco legal que te protege si crees que eres víctima de violencia psicológica, física, sexual, económica o patrimonial en tu hogar.

Algunos de estos delitos están contemplados en el Código Penal, la Ley de Violencia Intrafamiliar y en la Ley Especial Integral para una Vida Libre de Violencia contra las Mujeres.

Si eres víctima de violencia física, sexual o psicológica, el primer paso es presentarte al puesto más cercano de la Policía Nacional Civil, Juzgado de Familia o Juzgado de Paz de tu lugar de residencia, portando siempre tu Documento Único de Identidad (DUI). Allí tendrás que indicar el nombre y dirección exacta de residencia o de trabajo de la persona que te ha agredido.

Si has sufrido violencia sexual o física seguramente se te indicará que te presentes al Instituto de Medicina Legal para realizarse un examen médico que luego te servirá para evidenciar la denuncia. Si tu denuncia es interpuesta en cualquiera de los Juzgados mencionados anteriormente, te tomarán tu declaración y establecerán las medidas de protección correspondientes a tu favor.

Si tu denuncia es interpuesta en la PNC deberá orientarte en el proceso a seguir y te remitirán al Juzgado de Paz o Juzgado de Familia para que se pueda emitir las medidas cautelares o de protección de tu integridad y de tus hijos e hijas, y así evitar que continúen los hechos de violencia.

En caso de violencia económica o patrimonial, lo mejor es presentarse en la Procuraduría General de la República donde deben indicarte el procedimiento correspondiente.

Características de Violencia entre adolescentes en relaciones de noviazgo:

- Que él sea celoso y posesivo, te controla de formas que invaden tu intimidad como revisar tus pertenencias, redes sociales, correo, entre otros.
- Te humilla frente a los amigos no importa si es con bromas “inocentes” o insultos directos.
- Te provoca miedo por sus reacciones y evitas pedirle explicaciones o preguntarle por alguna situación.
- Revisa tus pertenencias, tu celular, tu cuenta en las redes sociales, tus sms y correo electrónico.
- Toma las decisiones por ti y tu opinión no la toma en cuenta.
- Provoca que estés todo el tiempo preocupada por decir y hacer lo correcto, o lo que él espera que digas o hagas.
- Te amenaza, aunque a veces parece que lo hace en son de broma. No es un juego, es real.
- Te presiona a tener prácticas sexuales o condiciona su lealtad con el hecho de que tú aceptes tenerlas.
- Te prohíbe tajantemente amistades, ropa y horarios, entre otras cosas.
- Te presiona para que consumas alcohol y/o drogas
- Te empuja, te pega, te grita, amenaza con suicidarse o lastimarse si lo dejas.



AVON

LA PROMESA DE PONER FIN
A LA VIOLENCIA CONTRA
LAS MUJERES