



H. CONGRESO DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA
LXIV LEGISLATURA

VIDA LIBRE DE VIOLENCIA: DERECHO HUMANO DE LAS MUJERES

El presente folleto ha sido elaborado específicamente para que las mujeres cuenten fácilmente con información actual, inmediata, importante, real y accesible sobre el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia. Está dirigido a personal del H. Congreso del Estado de Chihuahua y tiene como objetivo contribuir en un proceso de formación sobre igualdad de género y prevención de la violencia.

El contenido ha sido desarrollado con el apoyo de la Comisión de Igualdad, Género y Familia.

Queremos ofrecerles un documento de fácil lectura, que puedan traer con ustedes en todo momento, para que les sirva de guía, ya sea para ustedes mismas, o para ayudar, apoyar u orientar a otras mujeres que pudieran estar siendo violentadas.

Cuestionario Autodiagnóstico de Violencia Intrafamiliar

Iniciaremos con un cuestionario elaborado por el Instituto Nacional de las Mujeres, que te permitirá detectar si tú o alguien que conoces están siendo víctimas de violencia. Es **MUY IMPORTANTE** que lo respondas con honestidad.

INSTRUCCIONES: Para conocer si vives violencia o si te encuentras en una situación de riesgo te pedimos que respondas a las siguientes preguntas. Al terminar, suma el puntaje total y compáralo con el índice de abuso que se presenta al final.

1. ¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

3. ¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeras/os de trabajo para evitar que tu pareja se moleste?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

4. ¿Te critica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, el modo en que haces tus tareas hogareñas?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

5. ¿Controla estrictamente tus ingresos o el dinero que te entrega, originando discusiones?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

6. Cuando quiere que cambies de comportamiento, ¿te presiona con el silencio, con la indiferencia o no te da dinero?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

7. ¿Tiene tu pareja cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

8. ¿Sientes que estás en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se enoja o te culpabiliza?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

9. ¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

10. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o arma, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

11. ¿Sientes que cedes a sus requerimientos sexuales por temor o te ha forzado a tener relaciones sexuales?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

12. Después de un episodio violento, él se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte y que "todo cambiará"

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

13. ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (primeros auxilios, atención médica, psicológica o legal)

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

14. ¿Es violento con los hijos/as o con otras personas?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

15. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o lo has intentado al sentir que tu vida y la de los tuyos han sido puestas en peligro por tu pareja?

Sí ____ a veces ____ rara vez ____ no ____

ÍNDICE DE ABUSO

Tipo de respuesta	Valor de cada respuesta
Sí	3 puntos
A veces	2 puntos
Rara vez	1 punto
Nunca	0 puntos

Suma los puntos de cada respuesta, y el total te proporcionará el Índice de abuso a que estás expuesta.

De 0 a 11 puntos. Relación abusiva

Existencia de problemas en los hogares, pero que se resuelven sin violencia física.

De 12 a 22 puntos. Primer nivel de abuso

La violencia en la relación está comenzando. Es una situación de ALERTA y un indicador de que la violencia puede aumentar en el futuro.

De 23 a 34 puntos. Abuso severo

En este punto es importante solicitar ayuda institucional o personal y abandonar la casa temporalmente.

De 35 a 45 puntos. ¡Abuso peligroso!

Debes considerar en forma URGENTE e inmediata la posibilidad de dejar la relación en forma temporal y obtener apoyo externo, judicial y legal.

El problema de violencia no se resuelve por sí mismo o aunque ambos lo quieran. Tu vida puede llegar a estar en peligro en más de una ocasión o tu salud física o mental puede quedar permanentemente dañada.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

En el mundo hay organizaciones y documentos internacionales que protegen a las mujeres víctimas de violencia. Uno de esos documentos es la ***Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la mujer de las Naciones Unidas***. De acuerdo con este documento, violencia:

“Es todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada”

Esto quiere decir que violencia de género es la que se ejerce contra las mujeres, en la vida pública o en su casa, que la lastime física, sexual o emocionalmente y que no tenga ningún móvil que no sea simplemente el abuso del poder.

Las relaciones abusivas se basan en la creencia equivocada de que una persona tiene derecho de controlar a la otra porque es mejor, porque tiene más derechos, porque es más inteligente, porque mantiene a la familia o a la esposa, porque es más grande, porque es el hombre de la casa. En cualquier caso, la violencia atenta contra la dignidad de los dos miembros de la pareja.

MITOS SOBRE LA VIOLENCIA

- ⊙ **“Estos problemas sólo ocurren entre personas pobres y sin estudio”**

FALSO. La realidad es que la violencia se ejerce en todos los ámbitos de la vida, en todas las clases sociales, en todas las profesiones y a todos los niveles.

- ⊙ **“Es por culpa del alcohol”**

FALSO. Si el alcohol llevara a perder los estribos hasta el grado de ejercer violencia, todas las personas que beben alcohol

terminarían siendo violentos contra cualquier persona y no esperarían a ser violentos hasta llegar a su casa y maltratar a su mujer o sus hijos. La verdad es que él bebe para tratar de justificar sus actos.

- ⊙ **“Es normal, los hombres son violentos por naturaleza”**

FALSO. La violencia no es natural y los impulsos sexuales se pueden controlar a voluntad. La hombría no se mide por el nivel de violencia o de relaciones sexuales que se tengan. Además nadie tiene derecho a obligar a ninguna mujer a tener relaciones sexuales si ella no lo quiere, ni siquiera el esposo.

- ⊙ **“Me pega porque me quiere”**

FALSO. El amor nunca es violento, nunca lastima, nunca agrede. El verdadero amor cuida, protege, respeta.

- ⊙ **“A las mujeres les gusta que les peguen”**

FALSO. La verdad es que a nadie le gusta que le peguen, que le insulten o que le humillen. Las relaciones violentas son muy difíciles de romper por razones muy complejas; lo recomendable es no juzgar lo que Se desconoce.

- ⊙ **“La violencia sólo afecta a quien lo padece”**

FALSO. La violencia es un problema social. Según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2010), una de cada cuatro mujeres ha sido objeto de violencia física al menos una vez en su vida y una de cada seis ha sufrido actos de violencia sexual.

¿Por qué se trata de un problema público? Porque las consecuencias de la violencia nos afectan a todos y todas.

⊙ “Elas se lo buscaron o lo provocan”

FALSO. Los hombres violentos siempre van a encontrar una “razón” para “castigar” o “corregir” a su mujer. El problema de la violencia está en él y sólo justifica sus actos tratando de culparla a ella.

⊙ “Enfermedad mental”

FALSO. Hay cientos de personas enfermas que nunca han sido violentas. La verdad es que quienes son violentos tratan de inventar excusas para no hacerse responsables de sus actos. En todo caso, si hay alguna persona violenta que esté enferma, debe atenderse, eso no le da derecho a ser violento con nadie.

RECUERDA QUE TIENES DERECHO A:

- ⊙ Ser tratada con respeto
- ⊙ A cometer errores
- ⊙ A decir “no” sin sentirte culpable por ello
- ⊙ A que tus necesidades se tomen en cuenta
- ⊙ A decir que no entiendes algo sin ser ridiculizada por ello
- ⊙ A cambiar de opinión
- ⊙ A pedir lo que necesitas
- ⊙ A un trato digno
- ⊙ A no asumir los problemas de los demás
- ⊙ A escoger cambiar tu situación
- ⊙ A liberarte del abuso
- ⊙ A solicitar y esperar ayuda de la policía y de las instituciones

¿Qué puedo hacer?

- ☞ Lo primero que tienes que saber es que la violencia solo es responsabilidad de quien la ejerce y que NO mereces ser tratada de esta forma.
- ☞ Que hay muchas mujeres en tu misma situación y será más sencillo encontrar una salida si cuentas con el apoyo de otras personas.
- ☞ Busca ayuda y apoyo en familiares, vecinos y personas de tu comunidad. Recuerda que entre más personas conozcan tu situación más segura estarás.

PARA REFLEXIONAR...

- ☞ Si la violencia es psicológica o emocional, intenta hablar con tu compañero, exprésale lo que te molesta, como te sientes y pídele de manera clara lo que necesitas.
- ☞ Si sientes que tu integridad está en peligro acude de inmediato a las autoridades de tu comunidad para pedir protección y justicia, recuerda que la violencia es un delito y hay instancias de la mujer que pueden ayudarte.

***¡TU TIENES DERECHO A
UNA VIDA MEJOR!***