



* SOÑADORAS
GUERRERAS *
PODEROSAS *
EMPREENDEDORAS

CEPREVIDE



GUÍA INFORMATIVA PARA MUJERES



DIRECTORIO

Lic. Javier Ricaño Escobar
**Secretario Ejecutivo del Sistema y
del Consejo Estatal de Seguridad Pública de Veracruz**



Mtro. José Manuel Jiménez Mora
**Director del Centro Estatal de Prevención Social de la Violencia y
la Delincuencia, con Participación Ciudadana**

Centro Estatal de Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia,
con Participación Ciudadana
Av. Rafael Guízar y Valencia S/N
Col. Reserva Territorial
C.P. 91096, Xalapa, Veracruz
Tel. 2288418048 ext.11149
www.ceprevide.gob.mx



BIBLIOGRAFÍA

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
Versión resumida e ilustrada (2019)

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres
CONAVIM

Algunas ilustraciones reproducidas en esta guía son de la autoría de
Martha Barragán Méndez "Mar"



**Colaboradores(as): Mtra. Marisol Laguna Pérez
Lic. Gilberto Miguel Hernández Villarreal
Mtra . Rosaura Rojano Osorio**





"...la mujer debe sentirse libre, no para rivalizar con los hombres, sino libres en sus capacidades y personalidad".

Indira Gandhi

"Que nada nos limite. Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que la libertad sea nuestra propia sustancia".

Simone de Beauvoir



ÍNDICE

GUÍA INFORMATIVA
PARA MUJERES

¿Qué es la violencia?.....	1
Violentometro	2
Tipos de violencia	3
Violencia feminicida.....	4
Derechos de las mujeres.....	6
Sororidad.....	7
Recomenciones para prevenir la violencia.....	10
Instituciones de apoyo	13



Presentación

El objetivo de esta guía es imaginar, crear y hacer posible otros tipos de sentidos a las vidas de las niñas y las mujeres, otros lenguajes y códigos que nos ayuden a vivir vidas más humanas y generosas.



INSTITUCIONES DE APOYO



Fiscalía General del Estado de Veracruz
Circuito Rafael Guízar y Valencia No. 707,
Colonia Reserva Territorial, C.P. 91096, Xalapa, Veracruz.

Teléfono: 228 841 6170

contacto@fiscaliaveracruz.gob.mx

Centro de Justicia para las Mujeres (CEJUM)
Avenida Colmerillos S/N
Col. Nuevo Xalapa, C.P. 91097, Xalapa, Veracruz.

Teléfono: 2281350200

Instituto Veracruzano de las Mujeres

ATENCIÓN A LAS VÍCTIMAS

Las mujeres mayores de 12 años de edad pueden acudir a instituciones de atención a la mujer para que las orienten y apoyen con la solicitud de una orden de protección. Las mujeres menores de 12 años de edad sólo podrán solicitar una orden de protección a través de su madre, padre, tutor o tutora.



Fuente: Artículo 24 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Es todo lo que se haga en contra de las mujeres, sólo porque son mujeres y que causa algún daño a su persona, a sus posesiones, a su cuerpo o que les provoca la muerte, sin importar si el daño se hace a propósito o por olvido.

¿Cuáles son las modalidades de violencia?

Se les llama modalidades a los tipos de violencia o los lugares donde ocurren.

¿A quién se le conoce como víctima?

Es la mujer de cualquier edad a la que se le causa algún daño con cualquier tipo de violencia.

¿A quién se le conoce como agresor?

Es la persona que utiliza cualquier tipo de violencia contra la mujer.



VIOLENTÓMETRO

La Violencia Tiene Muchas Formas

¡IDENTIFÍCALAS!

NECESITAS AYUDA
Profesional

REACCIONA
No te Dejes Destruir

TEN CUIDADO
La Violencia Aumentará



- 5 ASESINAR
MUTILAR
VIOLAR
ENCERRAR
FORZAR UNA RELACIÓN
CACHETEAR
PATEAR
AMENAZAR
HUMILLAR
INTIMIDAR
- 3 CONTROLAR
DESTRUIR ARTÍCULOS
MANOSEAR
CARICIAS
GOLPEAR
PELLIZCAR
BROMAS HIRIENTES
CHANTAJEAR
MENTIR, ENGAÑAR
- 1 IGNORAR
CELAR
CULPABILIZAR
DESCALIFICAR

No importa en que nivel te identifiques,
LA VIOLENCIA NO ES NORMAL

El violentómetro sirve para saber si has sido víctima de violencia y en qué nivel.

Descarga la aplicación Mujer Alerta como medida de



“Por la seguridad de todas las niñas y las mujeres es mejor prevenir”



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA VIOLENCIA

- Fomenta el respeto hacia tu persona, el autocuidado y el buentrato.
- Educa a tus hijos e hijas para evitar la reproducción de conductas violentas machistas.
- Impulsa valores desde tú entorno.
- Orienta a las niñas sobre programas relacionados con la violencia como por ejemplo: caricaturas violentas, series violentas, se debe estar pendiente para no reproducir las conductas representadas en los programas, así como distinguir cuando se están presentando conductas violentas.
- Que los menores pasen poco tiempo en internet y de ser posible en compañía de un adulto.
- Acércate a las instituciones u organismos no gubernamentales que se dedican a prevenir y atender la violencia contra mujer.



¿Cuántos tipos de violencia existen contra las mujeres?

La violencia contra la mujer existe cuando una persona abusa del poder que tiene sobre ella. Existen seis tipos de violencia contra las mujeres:

La violencia psicológica existe cuando el agresor daña la autoestima de la mujer. Por ejemplo: la insulta, le impide salir o elegir lo que quiere. Esto puede causarle una tristeza muy grande o el deseo de morir.

La violencia física se da cuando alguien golpea a una mujer, y usa armas o cualquier objeto para lastimarla.

Fuente: Artículo 6 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia



¿Cuántos tipos de violencia existen contra las mujeres?

La violencia patrimonial es cuando le dañan o le quitan sus pertenencias a una mujer.

La violencia económica existe cuando una persona controla o le quita el dinero a la mujer, también cuando un hombre y una mujer hacen el mismo trabajo y a ella le pagan menos que a él.

La violencia sexual es cuando una persona obliga a la mujer a hacer actos sexuales.

También es violencia toda acción que dañe de cualquier manera a la mujer.



POR UNA VIDA PLENA Y FELIZ

Es necesario que desde edad temprana se trabaje en una autoestima positiva en las niñas

Evitar cuestiones negativas por ejemplo: “hoy no es mi día”, “todo me sale mal”.



Soy mujer y tengo derechos

Una mujer es libre de decidir que quiere para su vida y diseñarla de esta manera



Autoestima: Es lo que piensa y siente cada persona de ella misma. Por ejemplo:
Positiva: "Que inteligente soy"
"Que bien me veo"

Las niñas y los niños tienen derecho a una educación de calidad.

Enseñar los derechos desde la infancia

Vida sin violencia para las niñas y adolescentes



Nadie se debe burlar de mi

CEPREVIDE

¿Qué significa la violencia feminicida?

La violencia feminicida es la forma más agresiva de violencia hacia las mujeres. En la violencia feminicida la persona que agrede a una mujer, intenta o logra asesinarla sólo porque es mujer.



"Cuando los feminicidios van a la alza es urgente declarar una Alerta de Violencia de Género y cuidar a las víctimas".



Fuente: Artículo 22 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

¿Qué son los derechos humanos de las mujeres?

Son las cosas que deben tener las mujeres por ser personas, por ejemplo: la vida, un nombre o ser tratadas con respeto. Los derechos de las mujeres que están escritos en leyes nacionales e internacionales como: la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.



¿Qué significa el empoderamiento de la mujer?

Son los cambios que realizan las mujeres para lograr tener libertad de elegir cómo quieren vivir su vida.

¿Qué es la sororidad?

Sororidad es un término utilizado para referirse a la hermandad entre mujeres con respecto a las cuestiones sociales de género.

La palabra sororidad se deriva de la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión.

Se sorora cuando veas que una mujer sufre violencia o este en una situación de riesgo que la vulnere.