## VIOLENCIA

El poder que ejerce una persona sobre otra con la intención de someterla.

## QUIÉNES SOMOS

Asociación Menorah es una institución sin fines de lucro, preocupada por dar alternativas de vida por medio de la prevención y atención. Creando conciencia sobre los distintos tipos de violencia familiar, y ofreciendo un espacio de ayuda para aquellas personas que sufran este tipo de maltrato.

Al trabajar a nivel de prevención y atención contribuimos a mejorar las condiciones de vida familiar en ésta y en futuras generaciones. Nuestras campañas de información permiten al público en general el cuestionarse, ofreciendo alternativas para no considerar como natural el maltrato o la violencia.

Dar alternativas de mejora a las condiciones de vida familiar por medio de la prevención y atención, creando conciencia sobre los distintos tipos de maltrato, abuso y violencia familiar que existen, ofreciendo un espacio de ayuda para aquellas personas que sufran este tipo de maltrato.

Con confidencialidad, Asociación Menorah I.A.P. ofrece apoyo terapéutico, asesoría, intervención en crisis, redes de apoyo y prevención a través de conferencias, talleres y diplomados.

MODELO DE ATENCIÓN

Centro de atención en crisis donde las Ilamadas recibidas son estrictamente confidenciales. Después de esta llamada se reúne la persona afectada con el/la psicoterapeuta especialista en el tema para recibir apoyo terapéutico, acceso a profesionistas (abogados, psiquiatras y neurólogos) y a instituciones de apoyo según sea el caso.

## ÍNDICE

Violencia Emocional, Psicológica y/o Verbal ..... 9
Violencia Física ..... 11
Violencia Económica ..... 13
Violencia Sexual ..... 15
Violencia de Género ..... 17
Violencia en el
Noviazgo ..... 19
Alienación Parental ..... 21
Autolesión ..... 23
Bullying ..... 25
Abuso a Personas
Mayores ..... 27
Círculo de
la Violencia ..... 29
Violentómetro ..... 32

La violencia NUNCA se justifica.

## VIOLENEIA

## EMOCIONAL, PSICOLÓCCCA Y/OVEBBAL



Tú te lo buscaste
No sirves para nada
Todo es tu culpa
No vales nada
Si me dejas, me mato
¿A quién le pediste permiso de salir?
¿Qué no te has visto en el espejo?

Violencia Emocional, Psicológica y/o Verbal

Toda acción u omisión dirigida a degradar o controlar la conducta, las creencias y/o las decisiones de una persona mediante la humillación, intimidación o aislamiento que afecte la estabilidad psicológica y emocional.

- Rebajar
- Ridiculizar
- Insultar
- Humillar
- Ignorar
- Amenazar
- Manipular
- Gritar
- Desprecio
- Indiferencia
- Burlarse
- Negligencia



## VIIEIVEA

## FÍSICA



## "La mano que pega es la misma mano que acaricia"

## Violencia Física

Es la acción intencional de someter, controlar y agredir físicamente a una persona.


- Empujones
- Bofetadas
- Puñetazos
- Amarrar
- Sujetar
- Quemar
- Golpes
- Patadas
- Arrojar objetos
- Estrangulamiento
- Negar alimento y/o bebida
- Privar de la libertad


## VIOLENCIA

## EColón|ica



Si me dejas te quedas en la calle
Si hablas te mueres de hambre
Si me complaces, te compro...

Si me obedeces no te va a faltar nada
Como yo te mantengo, yo mando
Cuando trabajes, ya puedes opinar

Violencia Económica

Una forma de violencia doméstica donde el abusador controla y manipula a través del dinero.

- Exigir a la pareja cuentas de lo que gasta hasta el último centavo
- Revisar detalladamente, de manera imponente, los gastos de la pareja
- Negar a entregar el dinero para la manutención del núcleo familiar
- Controlar todos los ingresos del hogar sin importar quién lo haya ganado



## VIIEIVCA

## SEXUAL



Es tu obligación complacerme Me perteneces

No le cuentes a nadie
Es nuestro secreto


Violencia Sexual
Imponer u obligar a una persona a tener y/o mantener cualquier actividad sexual en contra de su voluntad.


- Abuso: contacto contra su voluntad
- Acoso: persecución e insinuaciones persistentes
- Incesto:
contacto sexual con
familiares
- Violación: acto sexual de extrema violencia


## VIOLIVCA

## DE GÉNERO

Tú qué sabes de trabajar, sólo eres ama de casa

Calladita te ves más bonita

Llorar no es de hombres

Si permito que mi hijo juegue con muñecas, que baile, que cocine, crecerá y se volverá gay

La violencia de género es cualquier acto de violencia cometido y/o dirigido hacia cualquier individuo en base a su género.

Tipos

- Emocional, Psicológica y/o Verbal
- Física
- Económica
- Sexual


Dónde sucede esta violencia

La Familia: es donde la mayor parte de nuestros estereotipos y percepciones del género son creadas. Las amenazas son bastante comunes y por lo general llevan a un individuo a quedarse en silencio sobre lo que realmente siente o piensa respecto a su género.

Sociedad y Comunidad: compartimos costumbres sociales, culturales y religiosas que perpetúan la existente estructura familiar donde hay desigualdad de poder entre los miembros de la familia y la sociedad.

El Estado: es responsable por promulgar leyes discriminatorias y que no castigan los actos de violencia de género; por no brindarle apoyo a las víctimas y la falta de prevención de este tipo de violencia. <br> \title{

## ENEL NOVIAZZO

} <br> \title{

## ENEL NOVIAZZO

}

## voizan



Mil novia me quiere tanto que me habla 18 veces al día

No me deja ir sola con mis amigas para protegerme

Sabe perfecto dónde estoy y con quién

## Violencia en el Noviazgo

Se define como todo ataque intencional de tipo sexual, físico o psicológico, de un miembro de la pareja contra el otro en una relación de noviazgo con el objeto de controlar o dominar a la otra persona.

- Poner apodos desagradables o llamar de manera ofensiva al otro, sobre todo en público
- Chantaje sentimental
- Mentiras y engaños
- Controlar la vida social de la pareja (actividades, amistades, compañeros de la escuela y/o trabajo, revisar el celular, correo electrónico y redes sociales)
- Celos e insinuaciones de infidelidad
- Comparaciones con parejas anteriores
- Destruir o dañar alguna posesión u objeto valioso de la pareja
- Golpes argumentando que "son de juego"
- Violencia física
- Amenazas de agresión o incluso de muerte
- Violencia sexual


Tu papá no nos quiere porque no nos da dinero

Tu mamá es una buena para nada
Tu papá es muy descuidado
Tu mamá es una cualquiera

## Alienación Parental

La manipulación emocional que ejerce uno de los padres sobre los hijos para que transforme su punto de vista en contra de la otra parte (del otro padre) con el objetivo de eliminarlo de sus vidas.

Cuatro criterios para detectarlo:

- Obstrucción a todo contacto con el otro progenitor por su falta de capacidad de cuidar a los hijos
- Denuncias falsas de abuso emocional, físico o sexual
- Deterioro de la relación desde la separación entre los niños y el progenitor
- Reacción de miedo por parte de los hijos hacia el progenitor alienador, como respuesta a la amenaza de alianza o lealtad
- Desvalorizar e insultar al otro progenitor frente a los hijos
- Rehusarse a pasar Ilamadas
- Presentar a su nuevo cónyuge como nueva madre o padre
- Impedir que el otro ejerza su derecho de visita
- Tomar decisiones importantes sin consultar al otro
- Amenazar a los hijos si se atreven a buscar al otro progenitor



# AUTOLESIÓN 



Sólo si me corto, siento

Me hago daño por fuera para matar lo que siento por dentro

Son menos dolorosas las heridas del cuerpo que las del corazón

## Autolesión

La autolesión es una agresión deliberada al propio cuerpo como forma de manejar y tolerar las emociones intensas (la rabia, la tristeza, el dolor y la soledad) que muchas personas no saben o no pueden asumir de otra manera.

Es toda conducta que implica causarse daño a uno mismo cuando no se hace por placer o con intención de suicidio.

- Cortarse con objetos filosos
- Quemarse
- Picarse con agujas
- Golpearse a sí mismos


Causas por las que las personas recurren a la autolesión

- Para sentir alivio
- Para mostrar lo mucho que sufren
- Para pedir ayuda
- Para sentir que tienen un motivo real para experimentar el dolor
- Para sentirse vivos, reales
- Para volver a la realidad, salir de un estado disociativo
- Para experimentar sensación de purificación o limpieza
- Para obtener su merecido o castigo
- Para castigar a otros


## BULLYING



Si me acusas, verás como te va
Pareces una vaca

Oye tú, eres un cuatro ojos

Eres un retrasado, no sabes nada

Pásame la tarea o te va a ir mal

Tú no estás invitada porque a nadie le caes bien

Bullying

Acoso psicológico, emocional, físico y verbal que se produce entre compañeros escolares de forma reiterada y a lo largo del tiempo con el fin de dañar la autoestima del otro, a través de humillaciones, insultos, amenazas, bromas pesadas, apodos, rumores que generan terror y paralizan a la víctima.


Psicológico, Emocional y/o Verbal
insultos, apodos, burla, desprecio; se hace de manera privada y/o pública

Social
el abusador "bully" busca exiliar al compañero del resto del grupo

## Físico

patadas, golpes, empujones, quemaduras

## ABUSO A

## PERSONAS MAYORES



No sirves para nada
Yo decido qué hacer con tu dinero
porque ya no eres capaz
Tú no opines, no sabes nada
No tengo tiempo de darte de comer

Acostúmbrate a estas cuatro paredes


Abuso a Personas Mayores
Cualquier tipo de maltrato hacia los adultos mayores ejercido por sus familiares y cuidadores, desde negligencia y abandono hasta golpes y robo de sus pertenencias.


- Violencia Física
- Golpes
- Empujones
- Encierro
- Aislamiento
- Privarlos de sus necesidades básicas
- Violencia Emocional, Verbal y Psicológica
- Ignorar
- Culpar
- Insultar
- Humillar
- Intimidar
- Violencia Económica
- Uso de su dinero sin su autorización
- Robo de sus pertenencias, propiedades
- Obligarlos a firmar documentos ilegales
- Violencia Sexual


## El CÍRCULO DE LA VIOLENCIA

Es un círculo repetitivo de conductas, un proceso engañoso que si no se reconoce, entorpece la solución e impide acabar con la violencia.


## FASE DE ARREPENTIMIENTO Ó "LUNA DE MIEL"

Consta de 3 fases:

## 1. Fase de Tensión

Durante esta fase hay una escalada gradual de tensión en la pareja, que se caracteriza por el aumento de conflictos, actos violentos, con cambios repentinos de ánimo; que la víctima no comprende y que suele justificar, ya que no es consciente del proceso de violencia en el que se encuentra.

## 2. Fase de Agresión

Es la fase en la que estalla la violencia, ya sea física, psicológica y/o sexual. Se producen estados de ansiedad $y$ temor en la víctima, temores fundados que suelen conducirla a consultar a amigos o familiares, a pedir ayuda o a tomar la decisión de denunciar a la persona abusiva.

## 3. Fase de Arrepentimiento (Fase de Luna de Miel)

En esta fase después de los episodios violentos, la persona abusiva suele pedir perdón, mostrarse amable y cariñosa, y promete que no volverá a repetirse, que ha explotado por "otros problemas" siempre ajenos a ella. Jura y promete que quiere a la víctima con locura y que no sabe del por qué de lo sucedido.

Si no hay intervención y la relación continua, hay una gran posibilidad de que la violencia escale y aumente su severidad en el siguiente ciclo.

## VIOLENTÓMETRO

## Te golpea.

Te amenaza con objetos.
Te genera estrés diariamente.
Te busca para discutir por todo.
Te hace la vida imposible.
Te amenaza de muerte.

Te esconde tus cosas y luego te culpa. Te retiene tus documentos personales.
Te amenaza con dejarte sin hogar.
Te advierte que tu vida será un infierno. Te hace caricias agresivas o manosea. Te sacude, empuja y aísla.

Te chantajea con tus hijos (as).
Te descalifica.
Te ofende y ridiculiza.
Te sientes amenazado(a) y vulnerable.
Te sientes intimidado(a).
Te dice que no habrá apoyo económico.

Te controla y hace problemas al salir. Te ridiculiza frente a tu propia familia.
Te maltrata psicológicamente.
Te violenta económicamente.
Te culpabiliza por tu forma de ser.
Sufres amenazas y te sientes intimidado(a).

www.asociacionmenorah.org

$$
55-53-15-71 \text { ó 52-86-67-70 }
$$

contacto@asociacionmenorah.org F /asociacionmenorah

