

# Guía de recursos sobre violencia intrafamiliar



AVON

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

AVON



AVON

LA PROMESA DE PONER FIN  
A LA VIOLENCIA CONTRA  
LAS MUJERES

Avon está impulsando el programa "Alza la Voz Contra la Violencia Intrafamiliar" como una muestra de solidaridad y apoyo a la mujer guatemalteca. Avon distribuirá materiales educativos a miles de personas, a fin de despertar la conciencia sobre esta causa.

## ¿Qué es la violencia intrafamiliar?

Es la violencia que se da entre las personas integrantes de una familia, que conviven o no dentro de un mismo lugar.

Sin embargo también se considera violencia cuando una persona tiene la responsabilidad de hacer algo en beneficio de la vida de otra persona y se niega a hacerlo. Esto se denomina omisión.

## Tipos de violencia Intrafamiliar

La violencia intrafamiliar puede adoptar diversas formas y puede ocurrir de vez en cuando o siempre. Los siguientes son algunos ejemplos:

**Violencia física:** Cuando te empujan, maltratan, pegan, patean, usan objetos o armas contra ti. Esta es la forma más obvia de violencia intrafamiliar o contra la mujer.

**Violencia sexual:** Cuando te presionan o fuerzan a participar en un acto sexual (contra tu voluntad.)

**Violencia emocional y psicológica:** Cuando te dicen que eres fea, gorda, mala madre, que no tienes futuro, o cuando tu pareja te dice; "Si me quisieras, harías lo que fuera por mí".

**Violencia patrimonial:** Cuando no te dan dinero suficiente para los alimentos, vestido, gastos médicos, educación, recreación para ti o tus hijos e hijas, o para pagar las cuentas y espera que satisfagas todas tus necesidades con el poco dinero que te proporciona. También lo es el hecho que tu pareja te obligue a que le entregues el dinero que tú ganas.

**Violencia social:** Cuando no te permite ver a tu familia o amistades, estudiar, trabajar o ir a la iglesia.

## Señales de aviso

A veces es difícil darse cuenta que una persona tiene una pareja violenta, principalmente para la víctima. Tanto las mujeres que son víctimas, como las personas violentadoras pueden tener una personalidad y condición social muy diversa.

- Abuso verbal
- Golpes y lesiones
- Temperamento violento
- Carácter dominante
- Celos exagerados
- Aislamiento
- Cambios emocionales
- Comportamiento de los hijos e hijas

## Círculo de Violencia

Éste se da en cuatro fases:

**1. Acumulación de tensión o enojo:** Es cuando la mujer siente angustia, ansiedad, miedo y desilusión. Él provoca incidentes de agresión. Se enoja, genera tensión y hostilidad.

**2. Explosión o momento violento:** Es cuando ella siente odio, impotencia, soledad, dolor por lo que le pasa. Él realiza acciones brutales, descarga su enojo, tiene mucha rabia.

**3. Distancia:** Es cuando ella siente culpa, vergüenza, confusión, lástima por sí misma y él culpa al alcohol, las drogas, a ella por provocarlo y menciona que sólo quería darle una lección.

**4. Reconciliación o luna de miel:** Es cuando ella cree en las promesas de él, que va a cambiar y le promete que no volverá a suceder, se muestra cariñoso y amable. Sin embargo, ésta última suele ser la más peligrosa porque todos los mecanismos protectores se minimizan, considerando la posibilidad de que él va a cambiar y es cuando el momento se agudiza. Incluso puede llegar hasta la muerte.

## Planifica tu seguridad

Los estudios han revelado que la probabilidad del aumento de la violencia, o incluso la muerte por violencia intrafamiliar, se puede dar cuando ella trata de marcharse o terminar esa relación violenta. Por lo tanto, marcharse no siempre significa seguridad. Si tú (o alguien que conoces) piensa terminar una relación violenta o dar algún paso legal para dejar esa relación, es esencial que elabores un plan de seguridad y tomes en cuenta lo siguiente:

- Si intenta golpearte no te metas en la cocina o cuarto, corre a un lugar donde puedan escucharte y grita. Avísales a tus hijas e hijos para que salgan y pidan ayuda.
- Si existe un peligro inmediato en horas inhábiles, fines de semana o días festivos, llama al 110 de la Policía Nacional Civil o ponte de acuerdo con una vecina o amiga para que lo haga.
- Si la violencia sucede en días y horas hábiles, llama a los teléfonos de las instituciones y organizaciones que se mencionan en este material.
- Guarda en el trabajo, casa de un familiar, amiga o vecina que conozca tu situación, una bolsa de documentos y dinero; un juego de llaves; una bolsa pequeña de ropa para ti, tus hijas e hijos y un juguete que les guste o reconforte.
- Ten juntos y seguros tus documentos más importantes o los de tus hijas e hijos y copia de los mismos
- Documenta la violencia mediante fotos de las lesiones, informa a tu médico/a y obtén una copia de tu historia clínica. Guarda cualquier mensaje por papel, teléfono o correo electrónico que constituya una amenaza y trata de anotar cada incidente en un diario o las copias de denuncias anteriores que hayas puesto. Todo esto te va a ser útil para dar seguimiento a la investigación del delito de violencia que se comete contra ti.
- \*Denuncia solicita medidas de seguridad que prohíban a tu agresor contactarte, atacarte, acercarse a tu trabajo y lugar de estudio de tus hijas e hijos, quitarte a tus hijas e hijos, cometer violencia sexual contra ti, llamarte por teléfono a ti, a tus hijas e hijos y familiares, amenazarte, ingresar a tu casa, entre otros. Al obtenerlas haz varias copias y presenta una a la Comisaría de la Policía Nacional Civil más cercana a tu casa y pide un número telefónico de emergencia de la Comisaría para que te presten el auxilio necesario.
- Busca ayuda en instituciones públicas y organizaciones que se dedican a brindar orientación y atención a mujeres que sufren violencia por su pareja.
- Informa de tu situación en tu lugar de trabajo, para que apoyen tu plan de seguridad. Enséñales una foto de tu agresor y cualquier documento legal pertinente, tal como la medida de seguridad.

# ¿CÓMO SALIR DEL CÍRCULO DE VIOLENCIA?

## Paso 1: Nuevos patrones de conducta

- Reconocer que tengo la capacidad de desaprender comportamientos violentos y aprender nuevos comportamientos basados en el respeto, la tolerancia y el amor para crear una familia feliz, sin dañarme a mí o a mis hijos e hijas.
- Tomar en cuenta que el aprendizaje es más fuerte durante los primeros años de vida, por lo que es importante sustituir la hostilidad y la violencia por amor, respeto, comprensión y tolerancia.

## Paso 2: Buscar ayuda

- Es necesario instruirme antes de poder instruir a un niño o niña. Lo que realmente se enseña, se hace a través del ejemplo, las actitudes y las conductas. Es válido buscar orientación sobre situaciones que no puedo controlar

## Paso 3: Cambiar

- Cambiar la forma en que otras personas se relacionan conmigo, así como mi relación con mis hijos e hijas, más bien no mantener un sistema de premios y castigos, es decir motivar a mis hijos e hijas con premios, permisividad y magnificar las situaciones cuando hagan cosas buenas. Debemos aprender de las situaciones difíciles y reflexionar sobre el por qué de sus conductas.

## 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 preguntarte 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