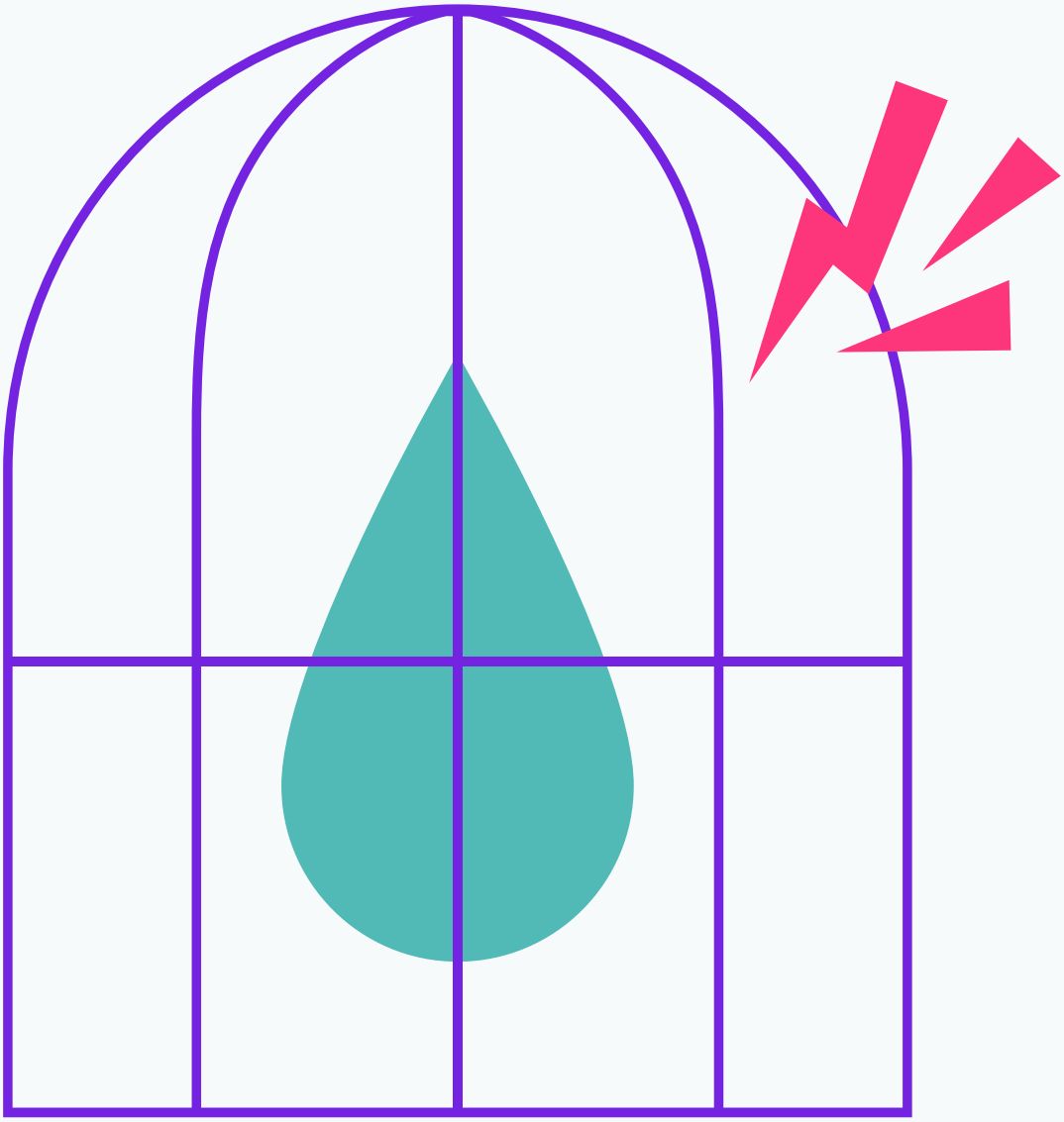
GUÍA PARA **MUJERES ZAPOPANAS ADULTAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA**

InMujeresZapopan
Instituto Municipal de las **Mujeres** Zapopanas
para la **Igualdad Sustantiva**

Zapopan

¿Qué es la violencia?

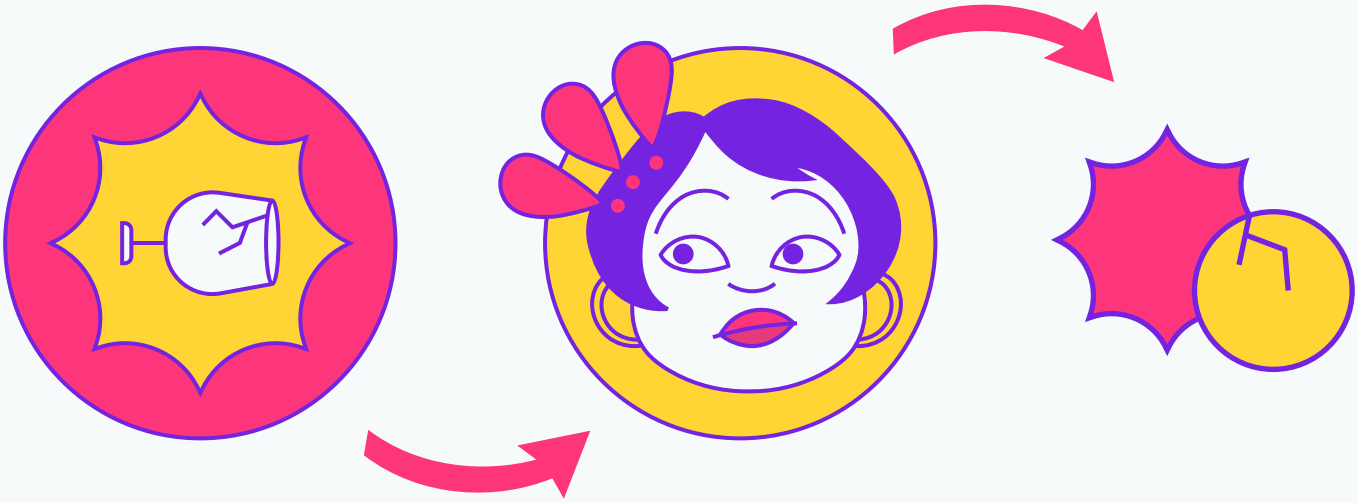


Son las prácticas y conductas que se llevan a cabo para **obligar física o psíquicamente a una persona** y de esa manera minar su voluntad o **forzarla a realizar una acción** cualquiera.

Tipología

La violencia se manifiesta de diferentes formas:

FÍSICA



Cuando alguien agrede **de forma no accidental, usando su fuerza física o algún arma u objeto.**

EJEMPLOS:

Golpear, cachetear, jalonear, patear, pellizcar, morder, empujar, intento de estrangular, aventar contra la pared, lanzar objetos, utilizar armas, quemar, asesinar.

PSICOLÓGICA

Son acciones que **afectan la salud mental de alguien.** Esto puede incluir ignorar a la persona, insultarla, hacerla sentir menos o amenazarla.

Todo esto **puede llevar a padecer transtornos como la depresión o situaciones de aislamiento.**

EJEMPLOS:

- Ignorar, abandonar, descuidar, celar, insultar, humillar, devaluar, rechazar, amenazar.
- No respetar la privacidad.
- Mostrar indiferencia.
- Ser infiel.
- Comparar negativamente.

ECONÓMICA:

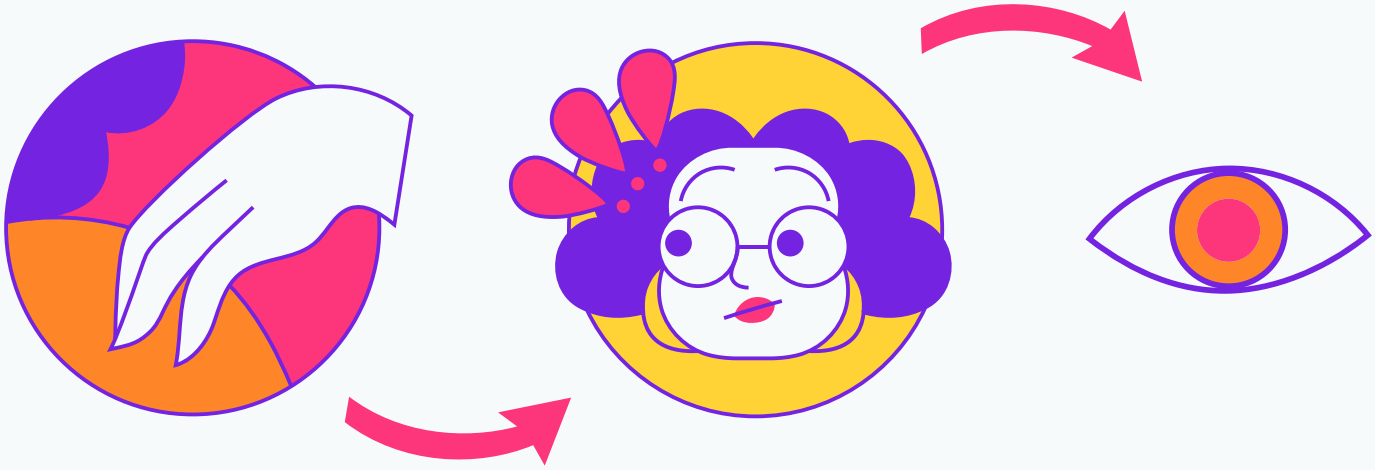
Se refiere a acciones **que afectan la supervivencia económica** de la víctima.

EJEMPLOS:

- Controlar el ingreso de las percepciones económicas.
- Aportar poco para el gasto familiar.
- Impedir que la mujer no participe en la distribución del gasto.
- Pagar un salario menor por igual trabajo en un mismo centro laboral.

SEXUAL:

Son actos que **dañan el cuerpo o la sexualidad de una persona,** afectando su libertad y dignidad.



Esto suele ser un **abuso de poder**, esto es, cuando una persona se siente superior a otra, especialmente con respecto a las mujeres.

EJEMPLOS:

- Toqueteos indeseados como pellizcos o agarrones.
- Penetración vaginal, oral u anal **no consentida** por parte de otra persona, mediante una parte del cuerpo o un objeto.

En resumen, la violencia puede manifestarse de muchas formas y **siempre es dañina para quien la sufre.**

Mitos

Existen algunas ideas falsas, erróneas o deliberadamente equivocadas sobre la violencia contra las mujeres que es importante aclarar para poder identificarla:

"La violencia sólo se da entre personas de cierta clase, de ciertas edades o grupos étnicos."

FALSO:
Ocurre en **todos los grupos sociales,** sin importar la edad, clase social, religión o etnia.

"Las y los agresores son personas de poca educación y clases bajas."

FALSO:
Las personas agresoras provienen de **todos los grupos sociales y niveles educativos.** Pueden ser empresarios, policías, médicos, políticos, etc.

“Las agresiones contra las mujeres ocurren en raras ocasiones.”

FALSO:

Cada **diez minutos una mujer muere por violencia en su contra.** En el mundo, una de cada tres mujeres al menos una vez en su vida ha padecido violencia física o sexual por parte de su pareja; y/o violencia sexual fuera de la pareja, o ambas.

“A las mujeres les gusta que las maltraten si no dejarían a sus agresores, o si la mujer soporta el maltrato es su culpa.”

FALSO:

A las mujeres **no les gusta** ser humilladas ni maltratadas. Algunas de las razones por las que suelen tener dificultades para dejar una relación abusiva son:

- No se dan cuenta de que viven violencia.
- No tienen acceso a refugios, no disponen de dinero o están siendo amenazadas con agresiones mayores si intentan marcharse.

“Es imposible abandonar una relación abusiva.”

FALSO:

Las mujeres pueden abandonar siempre una relación abusiva cuando adquieren más autoestima y cuentan con apoyos de una red familiar y del gobierno que vuelvan los ambientes más seguros.

“Las agresiones contra las mujeres desaparecen con el tiempo.”

FALSO:

Las agresiones contra las mujeres no se acaban por sí solas. Lo que sí llega a suceder es que si una mujer pasa mucho tiempo siendo víctima de violencia, entonces las secuelas que eso puede dejar en su salud física y mental serán mayores y hasta pueden llegar a ser permanentes.

TAMBIÉN HAY OTROS MITOS COMO:

- “Si una mujer dice que no, quiere decir que sí.”
- “Cuando hay hijas e hijos, lo mejor es aguantar. ”

“Las agresiones son producto de un instante de descontrol de la persona agresora.”

FALSO:

Las agresiones son formas que usa la persona agresora para **controlar** a la víctima. Se realizan en ciertos momentos, no en cualquiera ni ante cualquier persona, por lo que ello demuestra que hay capacidad de control.

“Las agresiones contra las mujeres son algo que solo compete a las parejas y familias.”

FALSO:

La violencia contra las mujeres es de interés público porque se da en un ambiente que la hace posible, medios que promueven el maltrato hacia las mujeres; en ocasiones complicidad de policías, fiscales y jueces; mala atención de las denuncias, entre otros factores.

TAMBIÉN HAY OTROS MITOS COMO:

- “Los hombres son violentos por naturaleza.”
- “Si te maltratan es porque algo habrás hecho.”

Señales de advertencia

No siempre es fácil identificar la violencia. Con frecuencia hay mujeres que han sido víctimas de violencia psicológica que tienen dificultades para identificar este hecho. **Es importante** que también tomes en cuenta que cuando una persona está en una relación violenta, comienza a sufrir cambios en su estado de ánimo, en la percepción que tiene de sí misma o del mundo.

Por esa razón, te proponemos esta prueba o *test* para que identifiques las señales de la violencia:

TU PAREJA TE:	SI	NO	A VECES
Revisa tus cosas			
Insulta			
Controla el tiempo			
Hace sentir *"estúpida"* o *"inútil"*			

TU PAREJA TE:	SI	NO	A VECES
Culpa por todo			
Humilla burlándose de ti			
Hace a un lado y decide por ti			
Castiga sin hablarte e ignorándote			
Desautoriza contradiciendo las órdenes o sugerencias que das a tus hijas e hijos			
Impide ver o tener tratos con tu familia			
Impide ver o tener tratos con tus amistades			
Impide ver o tener tratos con tus vecinas o vecinos			
Manifiesta celos constates			
Acusa de infidelidad falsa			

TU PAREJA TE:	SI	NO	A VECES
Hace parecer maltratadora y él se hace la víctima			
Impide estudiar			
Impide trabajar			
Quita tu dinero			
Ha dejado sin comer			
No aporta para el gasto			
Deja la tarea sólo a ti de atender a sus hijas e hijos			
Ha agredido destruyendo objetos tuyos con especial valor sentimental			
Ha agredido violentando a las mascotas de la familia			
Ha asustado a la familia golpeando puertas, paredes u otros objetos			

TU PAREJA TE:	SI	NO	A VECES
Ha amenazado de muerte			
Golpea, patea, pellizca, avienta contra la pared, lanza objetos o quema			
Toca contra tu voluntad			
Oblica a mantener relaciones sexuales			

Si respondiste que sí a cualquiera de las preguntas anteriores, **estás siendo víctima de violencia.**

Si la violencia apenas está empezando y la puedes detectar fácilmente, implementa alguna estrategia para salir de esa situación o relación antes de que las cosas crezcan y pasen a mayores.

Pero, ***si ya está la violencia*** y te parece complicado alejarte, es importante:

- **Pedir ayuda**, saber que no estás sola.
- Tomar distancia y luego, si es necesario, hacer la denuncia correspondiente.

Paso a paso en la atención de la violencia física y sexual

Si viviste o estás viviendo alguna de estas acciones **hay instancias gratuitas que te pueden ayudar.**

Líneas telefónicas de emergencia

911

UAVI - Comisaría General de Zapopan:
333636-8389 ATENCIÓN DIARIA 24 HRS

Centro de Respuesta Inmediata - CRIZ:
33 3836-3600 ATENCIÓN DIARIA 24 HRS

Líneas telefónicas de orientación

Centro de Justicia para las Mujeres:
33 3668-1880 ATENCIÓN DIARIA 24 HRS

Fiscalía General del Estado de Jalisco:
33 3837-6000 ATENCIÓN DIARIA 24 HRS

UAVI - DIF:
33 3836-3444 ext. 4006, 4008, 4010 y 4012
ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8 A 16 HRS

Líneas telefónicas de orientación

InMujeres Zapopan:
333818-2200 ext. 3826
ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8 A 16 HRS

Atención de urgencia por violencia física

Opción 1.

Si fuiste agredida y requieres atención médica, **llama a las líneas telefónicas de emergencia:**

911 o 3336368389

Opción 2.

Acude a cualquier **Cruz Verde.**

En caso de lesiones por violencia, la atención es gratuita

Cruz Verde Norte:
Av. Doctor Luis Farah 500, Col. Villa de los Belenes
333818 2200 ext. 3909

Cruz Verde Sur:
Calle Cruz del Sur 3535, Col. Las Águilas,
esquina con Av. López Mateos
333134 4800 ext. 3953

Cruz Verde Villas de Guadalupe:
Carretera a Saltillo 100, *esq. Casiano Torres*
333625 1328

Cruz Verde Santa Lucia:
Av. de La Presa 795, Col. Jardines Del Valle
3336248323 y **3336248324**

Cruz Verde Federalismo:
Luis Quintero 750, *esq. Federalismo Nte*
333342 4743 y **333342 4751**

Cruz Verde "Niña Eva":
Carretera a Colotlán 515
33 3633 0929

¿Qué hacer y qué esperar cuando acudes a las unidades de salud por atención de violencia?

Dirígete a urgencias.

Recibirás atención de personal médico y de trabajo social.

El equipo de trabajo social **te canalizará con la UAVI** que te podrá acompañar al CJM donde te apoyará con los problemas derivados de la violencia.

- Alojamiento, medidas de protección, tramitar pensión, etc.

Opción 3.

Si aún no sabes qué hacer y requieres que alguien te acompañe, acude a:

UAVI-Comisaría General de Zapopan:

Blvd. Panamericano 310,
Col. Administrativa Norte,
H. Ayuntamiento, Zapopan

Opción 4.

Si vas a denunciar, acude:

Centro de Justicia para las Mujeres:

ABIERTO LAS 24 HRS

Calle Álvaro Alcázar 5869,
Col. Jardines Alcalde,
Guadalajara
3336681880

Ahí podrás recibir:

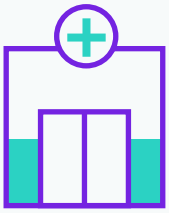
- Orientación jurídica, psicológica y de trabajo social.
- Atención médica general.
- Gestión de estancia temporal o refugio.
- Dictámenes periciales médicos y psicológicos.
- Recepción de denuncias, asesoría y acompañamiento de procesos penales por violencia.
- Gestión de órdenes y medidas de protección.
- Elaboración de demandas para divorcio, custodia, pensión alimentaria, *entre otros servicios.*

Atención de urgencia por violación o abuso sexual

Tienes que saber que:

Las primeras 72 hrs son cruciales para evitar infecciones y embarazo.

En caso de embarazo por violación:



Existen instituciones de salud pública que **deben prestar** el servicio de interrupción voluntaria del embarazo. **Es suficiente con que lo solicites.**

Deberán ofrecerte inmediatamente:

Anticoncepción de emergencia.

Información para evitar embarazo.

Tratamiento profiláctico para VIH Sida.

Atención para otras infecciones (ITS).

Si fuiste víctima de violencia sexual, puedes acceder a **atención médica** en las siguientes unidades:

Centro de Justicia para las Mujeres
Calle Álvaro Alcázar 5869, Col. Jardines Alcalde
entre calles Ignacio Ramos y Av. Circunvalación.
33 36681880
ABIERTO LAS 24 HORAS, LOS 365 DÍAS

Podrás acceder a atención médica general, aplicación del **protocolo de atención por violación sexual (NOM 046)**, derivación a interrupción voluntaria del embarazo (IVE) y acompañamiento en procesos de denuncia penal.

Área de Ginecología-Urgencias del Hospital General de Occidente en Zoquipan
Avenida Zoquipan 1050, Col. Zoquipan, Zapopan.
ATENCIÓN LAS 24 HORAS DE LOS 365 DÍAS DEL AÑO.

Unidad de Atención, Prevención y Rehabilitación de la Violencia
Lago Tequesquitengo 2600,
Col. Lagos del Country, Zapopan.
ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 7 A 14 HORAS, SÁBADO Y DOMINGO DE 8 A 20 HORAS.

Si decides denunciar, te recomendamos:

- **Evitar bañarte después de la agresión,** en función de preservar evidencia.
- **Llevar la ropa con la que fuiste victimada** *(no es necesario traerla puesta).*
- **Acudir antes de trascurridas 48 horas,** en función de preservar evidencia.

Atención para casos que no sugieren urgencia

En Zapopan hay instancias que proporcionan servicios de orientación y atención psicológica, y asesoría jurídica de manera **gratuita:**

InMujeres Zapopan: Atención psicológica, asesoría jurídica y talleres de empoderamiento.
Unidad Basílica, Prol. Av. 20 de Noviembre, S/N
33 38182200 ext. 3826 y 3829
HORARIO: DE 8 A 16 HRS

DIF- UAVI: Atención psicológica, asesoría jurídica y talleres de empoderamiento.
Av. Laureles 1151, Col. Unidad Fovissste
33 38363444 ext. 4006, 4008, 4010 y 4012
HORARIO: DE 8 A 16 HRS

UAVI- Comisaría General de Zapopan
Blvd. Panamericano 310, Col. Administrativa, Norte H. Ayuntamiento, Zapopan,
enfrente del Parque de las Niñas y los Niños.
33 3636-8389
HORARIO: TODOS LOS DÍAS, LAS 24 HRS.

Plan de Seguridad

¿Qué hacer ante un ataque físico?

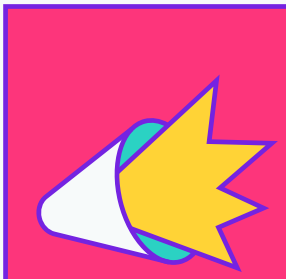
ANTES

1. Informar a alguien de confianza que en situaciones de violencia pueda llamar a la policía.
2. Memorizar y tener a la mano los teléfonos de emergencia y de la red de apoyo.
3. Enseñar a las hijas o hijos a pedir ayuda, marcar números de emergencia y protegerse.
4. Si la persona agresora es consumidora de alcohol o droga, evitar hablarle o estar cerca cuando haya consumido.
5. Identificar a una persona a la cual acudir en caso de necesitar salir de casa.

DURANTE

Si el ataque es inevitable, **proteger con brazos la cara y cabeza.**

Salir de lugares donde la persona agresora pueda acceder a objetos peligrosos, **buscar un espacio seguro.**



Gritar y pedir auxilio, prender y apagar luces, abrir y cerrar puertas, hacer ruido.

Si la persona agresora sale, cerrar todas las entradas y llamar a los teléfonos de emergencia, **avisar a las personas de confianza.**

DESPUÉS

1. Si es posible, **huír** y **acudir a la Cruz Verde o al Centro de Justicia para las Mujeres** o llama a los números de emergencia:

911 o 333636-8389

2. **Registrar los hechos:**

Tomar fotos de heridas y golpes.

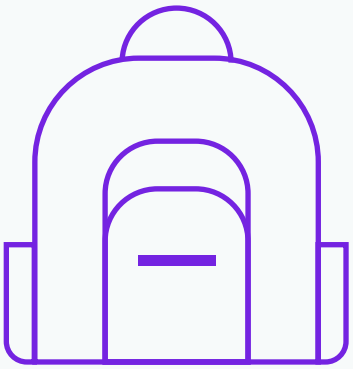
Guardar cualquier prueba.

Si es tu intención huir, actúa con discreción y:

No compartas tus planes con tu agresor.	Define **un sitio seguro**.	Prepara una **lista con teléfonos** de familia, amistades, médicos/as.
Vete en un **momento tranquilo.**	Procura que **el agresor no se encuentre en casa** y, si está, sal con algún pretexto.	

Ten lista una mochila con:

- **Documentos personales.**
- **Cambio de ropa.**
- **Celular** *(si te es posible).*
- **Efectivo** *(si te es posible).*

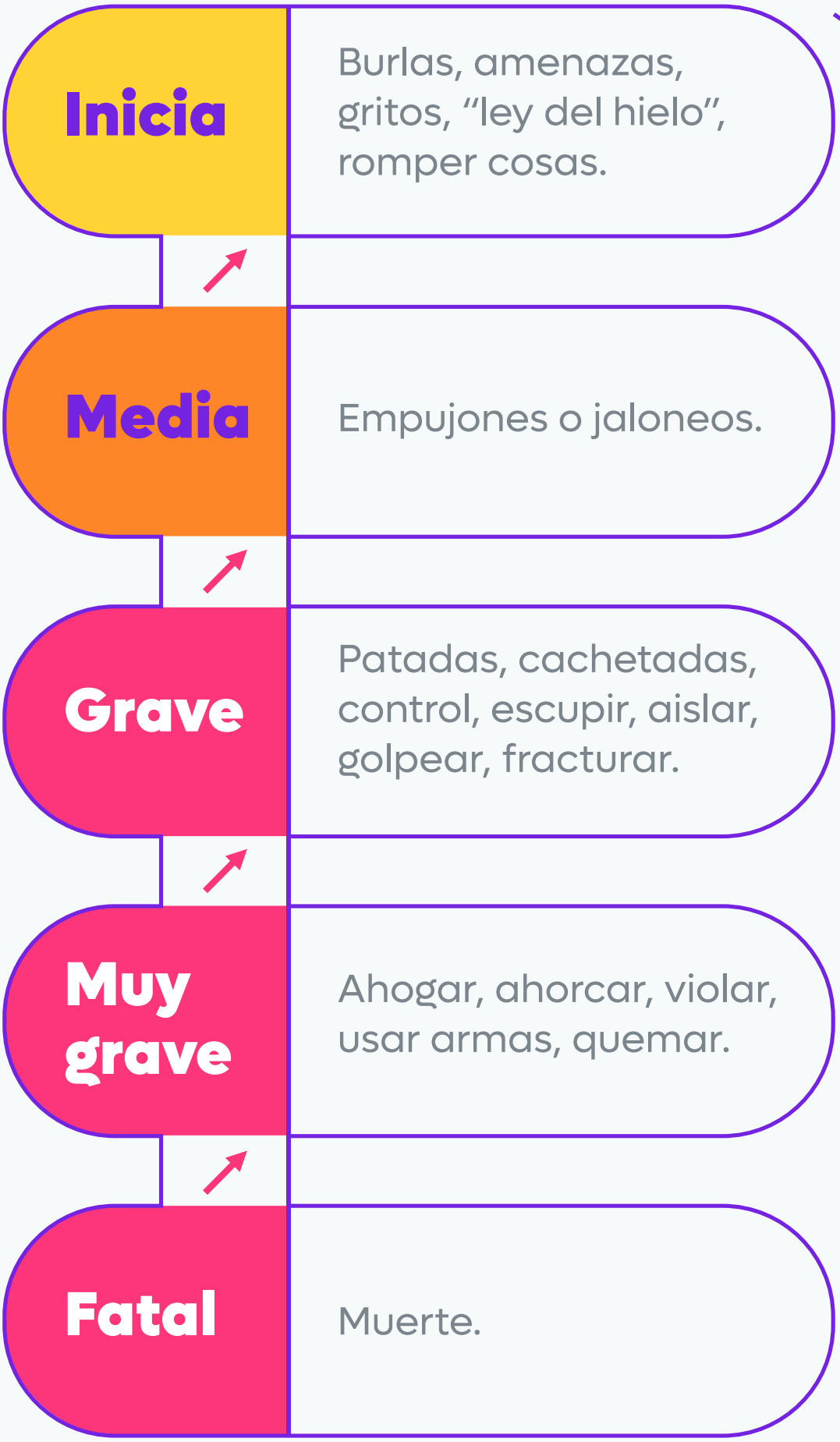


Puedes dejarla en casa de una persona de confianza.

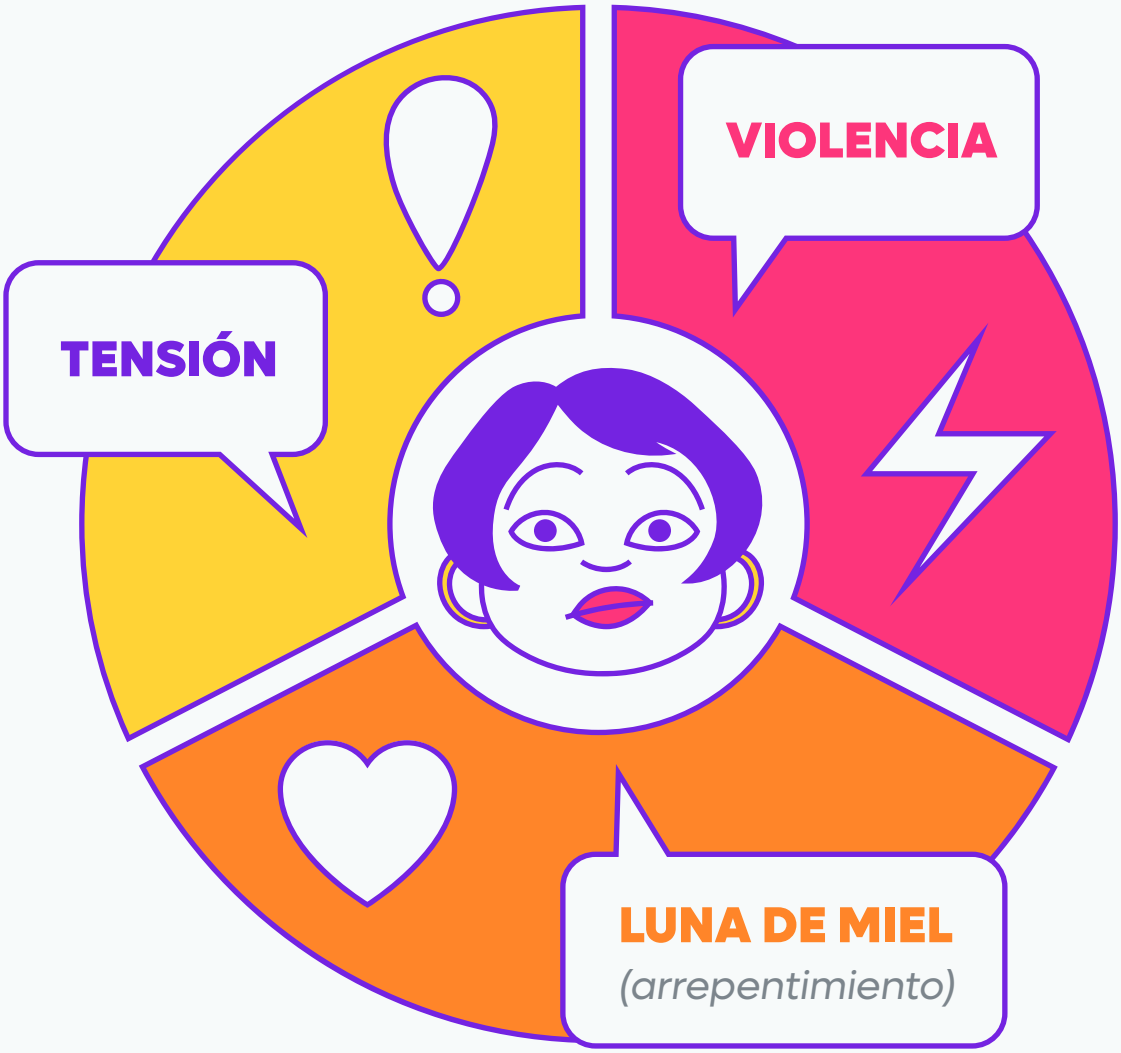
Etapas de la violencia

La violencia de pareja se da en **etapas que van aumentando** en gravedad y forman un ciclo.

Los ataques serán cada vez más frecuentes y peligrosos.


Inicia
Burlas, amenazas, gritos, “ley del hielo”, romper cosas.
Media
Empujones o jaloneos.
Grave
Patadas, cachetadas, control, escupir, aislar, golpear, fracturar.
Muy grave
Ahogar, ahorcar, violar, usar armas, quemar.
Fatal
Muerte.

Ciclo de la violencia



Culpar a otr@s por su humor, discutir y no permitir hablar.

Agredir y trasladar la culpa a alguien más.

Pedir perdón y prometer que *"no pasará de nuevo"*, *"voy a cambiar"*.

Entre cada etapa de violencia hay un momento de ***"arrepentimiento"***, que confunde y dificulta ver que se está en una relación violenta.

El ***"arrepentimiento"*** es más común al **inicio** de la relación y se repetirá con menor frecuencia hasta desaparecer, quedando sólo los actos de violencia.

¿Por qué es importante conocer el círculo de la violencia?

Para **no sentir culpa** por el comportamiento de la pareja, y/o por no poder terminar la relación.

Para **cuidarte** de padecer depresión, y/o sentir apatía, inseguridad o desesperanza.

No actuar a tiempo **puede provocar daños irreparables** en la salud y, en situaciones extremas, la muerte.

Las trampas de la pareja agresora

EL CAMBIO

Te prometerá que va a cambiar.

- ✖ Se da cuenta de su brutalidad.
- ✖ Atribuye su violencia al momento.
- ✖ Te culpa de provocarlo.
- ✖ Promete cambiar.

Es muy difícil que cambie sin ayuda especializada.

LAS FLORES O LOS REGALOS

Para que regreses.

- ✖ Te hará regalos para que lo perdones y te quedes.
- ✖ Se da durante la etapa de la *"luna de miel o de reconciliación"* del ciclo de la violencia.

Cambiará por un tiempo, pero sólo es una etapa.

LA ESPIRITUALIDAD

Usa la religión para que le creas.

- ✖ Promete en nombre de Dios.
- ✖ Promete volverse religioso.

Para cambiar necesita ayuda especializada.

LA SOBRIEDAD

Culpa a su adicción de su conducta.

- ✖ Justifica su violencia con el alcohol.
- ✖ Promete que dejará de consumir y así su comportamiento cambiará.

El alcoholismo por si mismo no genera violencia.

EL PADRE EXCELENTE

Usará la figura de su paternidad.

- ✖ Usará a los hijos/as para que te quedes.
- ✖ Te culpará por querer irte.

Lo mejor para los hijos/as es un ambiente respetuoso y libre de violencia.

Indefensión aprendida

No siempre es posible reaccionar ante situaciones de agresiones y violentas. Las mujeres víctimas de violencia pueden no estar en condiciones de actuar debido a las afectaciones psicológicas que han sufrido por estar expuestas al maltrato.

Si tú quieres hacer algo para salir de la violencia, pero sientes que no puedes, **tienes que saber que:**

Tu **decisión** es lo más importante.

Es un **proceso** y requiere tiempo.

Pueden presentarse complicaciones que estén fuera de tu control.

Identifica a personas de confianza que formar parte de tu **red de apoyo**.

El apoyo de profesionales en trabajo social, psicología o derecho es necesario.

Si lo necesitas, **pide ayuda**. No estás sola.

Vida violenta y vida sin violencia

VIDA VIOLENTA	VIDA CON RESPETO
Amenazas ✖ Quitarte a los hijos/as. ✖ Dejar de darte dinero. ✖ Quitarte la casa. ✖ Incluso con que va a suicidarse.	**Acuerdos** ♥ Toman decisiones en conjunto. ♥ Te escucha. ♥ Buscan soluciones justas en conjunto.
Menosprecio ✖ Le resta valor a tus opiniones. ✖ Hay burlas. ✖ Te trata de ignorante. ✖ Te usa como objeto.	**Respeto** ♥ Te apoya. ♥ Respeta a tu familia y amistades. ♥ Valora lo que piensas. ♥ Respeta tus espacios.
Le tienes miedo ✖ Su presencia te pone en alerta. ✖ Destroza objetos. ✖ Rompe tus cosas. ✖ Utiliza armas.	**Conducta amable** ♥ Te hace sentir segura y cómoda. ♥ Puedes expresarte con libertad. ♥ Respeta tu autoridad con tus hijos.

VIDA VIOLENTA	VIDA CON RESPETO
Te sientes y estás sola ✖ Te aleja de tu red de apoyo. ✖ Te cela y controla. ✖ Te impide salir o que alguien te visite.	**Confianza y apoyo** ♥ Se alegra por tus logros. ♥ Te apoya en tus proyectos. ♥ Te impulsa a hacer lo que te gusta.
Manipulación de los hijos/as ✖ Te culpa por el comportamiento de los hijos/as. ✖ Te desautoriza. ✖ Menosprecia lo que dices. ✖ Los hijos/as replican las conductas.	**Honestidad y responsabilidad** ♥ Reconoce sus errores. ♥ Se comunican con confianza. ♥ Comparten las responsabilidades domésticas y de crianza.
Abuso económico ✖ No te deja trabajar. ✖ Da poco o nada para la manutención de la familia. ✖ Te quita dinero.	**Economía compartida** ♥ Comparten el control del dinero. ♥ Reconoce y valora la aportación de las la-bores domésticas.

Ventajas y riesgos de la ruptura

Cuando se toma la decisión de romper con una relación violenta existirán riesgos, pero también **ventajas y beneficios**.

Vamos a pensar en algunas de estas ventajas y también en los riesgos. *Hacer tu propia lista ayudará a aclarar la mente.*

Riesgos	Ventajas
✖ Amenazas.	♥ Vivir sin miedo.
✖ Incremento de violencia.	♥ Detener el maltrato.
✖ Que se lleve a las hijas o hijos.	♥ Recuperar la salud y paz mental.
✖ Perder la casa.	♥ Criar a los hijos/as en un ambiente respetuoso.
✖ Reducir tu calidad o nivel de vida.	♥ Confiar en ti misma.
✖ Ser presionada para detener el proceso.	♥ Independencia.
✖ Que te culpen.	♥ Retomar contacto con familia y amistades.

Elegir a qué tipo de servicio acudir

Estás enfrentando una situación complicada, es normal que no tener claridad sobre el proceso o sobre las personas e instituciones que pueden acompañarte y apoyarte. Te proponemos **reflexionar sobre lo que sientes y necesitas.**

Si te sientes:

Angustiada • Acorralada • Temerosa • Aislada

Incomprendida • Irritable • Desganada • Triste

Confundida • Con deseos de morir

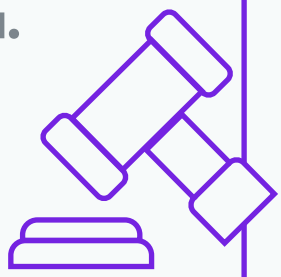
Las instancias **gratuitas** que pueden apoyarte son:

InMujeres Zapopan: Atención psicológica, asesoría jurídica y talleres de empoderamiento.
Unidad Basílica, Prol. Av. 20 de Noviembre, S/N
33 38182200 ext. 3826 y 3829
HORARIO: DE 8 A 16 HRS

DIF- UAVI: Atención psicológica, asesoría jurídica y talleres de empoderamiento.
Av. Laureles 1151, Col. Unidad Fovissste
33 38363444 ext. 4006, 4008, 4010 y 4012
HORARIO: DE 8 A 16 HRS

Si en este proceso requieres:

- ☐ **Iniciar una denuncia por violencia.**
- ☐ **Presentar una demanda por manutención.**
- ☐ **Presentar una demanda por guardia y custodia de hijas e hijos.**
- ☐ **Presentar una demanda de divorcio.**
- ☐ **Obtener una orden o medida de protección.**



Una opción es que te **asesores con profesionales del Derecho** y, para ello, hay instituciones que te ofrecen el servicio gratis. Acude a los servicios de atención jurídica donde te podrán asesorar y representar de **forma gratuita**.

Antes de acudir a asesoría jurídica escribe todas tus dudas.

Los servicios del **InMujeres Zapopan** y de **DIF Zapopan**, son **exclusivamente de asesoría**, ambos con horario de atención de lunes a viernes, desde 8:00 de la mañana hasta las 16:00 horas.

Si decides **presentar una denuncia** requieres de servicios jurídicos para tu representación, en caso de no poder pagarlo, solicita **apoyo gratuito** en:

Procuraduría Social del Estado de Jalisco (Prosoc)
Av. Alcalde núm. 1351, Col. Miraflores
33 3030 2900 ext. 23404 y 23410

También existen **organizaciones sin fines de lucro** y **bufetes legales universitarios** que dan sus servicios a personas de bajos recursos, de manera gratuita o con cuotas de recuperación.

Bufete de la Universidad de Guadalajara, CUCSH
Coronel Calderón 636, Col. Centro,
entre Hospital y Juan Álvarez.
33 3613 5581 y 33 3613 5525
E-mail: bufetesjuridicos@csh.udg.mx
HORARIO: DE 9 A 14 HRS

Bufete de la Universidad de Guadalajara, Cd. Judicial
Anillo Periférico Pte. Manuel Gómez Morín 7727,
Fracc. Ciudad Judicial Federal
HORARIO: DE 9 A 14 HORAS

Bufete del ITESO, es **gratuito** y ofrece asesoría legal, acompañamiento y trámites legales:

Clínica Ignacio Ellacuría
S.J. calle Carlos Reyes Avilés 3354,
Col. Lomas de Polanco, Guadalajara.
33 1343 7734
- Servicios privados.
- Especialistas en derecho civil o familiar.

Si has decidido separarte/divorciarte y requieres apoyo en asuntos como:

Gestión de estancia temporal y/o refugio.

Apoyos educativos para iniciar o continuar tus estudios.

Pensión alimenticia.

Bolsa de trabajo.

Acude a los **servicios integrales** de:

Red de Centros de Justicia para las Mujeres
Calle Álvaro Alcázar 5869, Col. Jardines Alcalde,
entre Ignacio Ramos y Av. Circunvalación.
33 36681880
- Demandas en materia familiar, asesoría, seguimiento al proceso, representación legal.

¿Cómo determinar que recibes buena atención?

Si decidiste denunciar o divorciarte *(en el caso de que estés casada)*, **ten en cuenta** que es posible que tu pareja actúe de la siguiente manera:

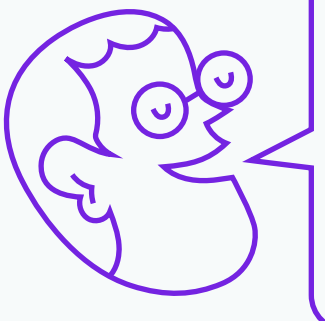
- ✖ Te acose en el trabajo y con llamadas telefónicas constantes.
- ✖ Amenace con quitarte a tus hijas e hijos.
- ✖ Te quite toda aportación económica.
- ✖ Te persiga e incluso inicie o continúe con el maltrato físico si te descuidas y llegas a bajar la guardia.

SI TE ENCUENTRAS EN ESTA SITUACIÓN, CONSIDERA:

- Si te sientes acosada o en peligro, acude a la **UAVI de la Comisaría de Zapopan,** podrás recibir acompañamiento.

- Acude directamente al **Centro de Justicia para las Mujeres,** podrás obtener una orden o medida de protección.

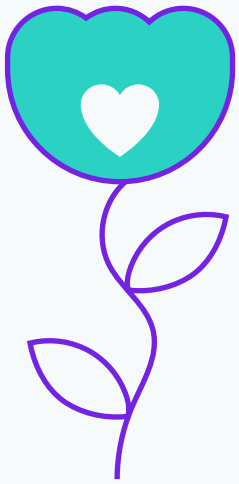
Si ya tienes representante legal
es tu derecho solicitarle:



- Que te **aclare** todas las dudas.
- Te explique **las fases del proceso**.
- Que te dé **copias** de los escritos y documentos que haga a tu nombre.

Si no entiendes algún término, **no sientas temor en preguntar,** es importante que conozcas tu proceso.

Si acudes a orientación psicológica, ya sea que el servicio sea público o privado, **tienes derecho a una atención de calidad y respetuosa**:



- Debe hacerte **sentir escuchada.**
- Basarse en **apoyo** y **comprensión.**
- Ofrecerte **herramientas** que mejoren tu percepción de la situación.
- Mejorar tu **auto confianza**.
- Sentir que puedes avanzar.

Es posible que sientas el deseo de abandonar el tratamiento psicológico. Con frecuencia se debe al desconocimiento del proceso que conlleva, **pregunta** y **expresa** tus preocupaciones.

Recomendaciones para perseverar en el tratamiento psicológico

La violencia conlleva situaciones complejas, su atención requiere **tiempo y paciencia**. El proceso básico de atención psicológica suele requerir, en promedio, **doce sesiones**.

Busca a **personas expertas** en atención de violencia de género.

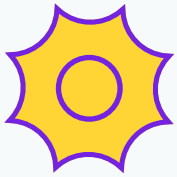
Cada situación es única.

Tienes derecho a **expresar** tus dudas y preocupaciones.

Identificarás las violencias que viviste.

Podrás **desaprender** conductas que dañan tu salud mental.

Comenzarás a construir tu autonomía.



Mejorará **la relación con tus hijos/as,** podrás educar en respeto y paz.

Dale oportunidad al proceso, **puedes vivir mejor.**

Esta Guía está basada parcialmente en los contenidos de:

- Álvarez, Ángeles (2002), **Guía para mujeres maltratadas.** Junta de comunidades de Castilla-La Mancha.

- Comunidad de Madrid (2008) **Guía de apoyo en atención primaria para abordar la violencia de pareja hacia las mujeres.**

- Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres (2024) **Modelo de Atención Integral a Mujeres, Adolescencias y Niñez Víctimas de Violencias por Razón de Género en Jalisco.** Gobierno de Jalisco.

Asimismo, se extiende un agradecimiento por la información y sugerencias aportadas por las especialistas entrevistadas de:

- **Inmujeres Zapopan.**
- **OPD Servicios de Salud de Zapopan.**
- **Unidad de Atención, Prevención y Rehabilitación de la Violencia.del Gobierno de Jalisco.**
- **UAVI Comisaria.**
- **UAVI DIF.**

InMujeresZapopan
Instituto Municipal de las Mujeres Zapopanas
para la Igualdad Sustantiva

Zapopan