











GUÍA BREVE DE ACCIÓN EN CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género ha sido y sigue siendo una de las manifestaciones más claras de la desigualdad, subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

Si eres víctima de violencia, es importante que consideres lo siguiente:

-  Informa a tus familiares y amigas(os) para que estén al pendiente de ti mediante llamadas o mensajes.
-  La violencia siempre va en aumento; puede ser que no hayas recibido violencia física, pero eso no implica que no se presente en algún momento.
-  La persona que ejerce violencia puede utilizar la manipulación como una forma de control, por ello, es importante que conozcas tus derechos.

¿Qué hacer si me encuentro en situación de violencia?

-  Estar atenta a cualquier situación de violencia que pueda ponerte en riesgo. Informa a las personas cercanas a ti, puedes anotar sus datos completos en el siguiente espacio:
 - Nombre
 - Teléfono
-  Prepara una bolsa pequeña de emergencia con cosas personales y documentos y, si eres madre también de tus hijas(os):
 - INE
 - Actas de nacimiento
 - Certificados de estudios
 - Cartillas de vacunación
-  Descarga la App **"RED NARANJA"**, donde tendrás el directorio de los Centros Naranja de Atención más cercanos a ti.
-  Genera un grupo con personas de tu confianza y cuando sea necesario envíales tu ubicación.
-  Recuerda que en caso de emergencia puedes llamar al **911**. Guarda en tus contactos el número de la Línea Sin Violencia.

LÍNEA *Sin* Violencia
800 108 40 53
24 horas, 365 días del año

 semujeres.edomex.gob.mx

  @SeMujeresEdomex

Violentómetro

Sí, la violencia también se mide



¡CUIDADO

la violencia aumentará!

Bromas hirientes



Celar, mentir, engañar, chantajear, culpabilizar



Humillar en público



Intimidar, amenazar



¡REACCIONA

denuncia y pide ayuda!

Controla, prohíbe
(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencias, actividades, celular, correos y redes sociodigitales)



Disponer de tu dinero y de tus bienes



Agresiones físicas
(golpear "jugando", empujar, caricias agresivas, jalonear, manosear)



Encerrar, aislar



¡ALÉJATE

tu vida está en riesgo!

Forzar a una relación sexual
(abuso sexual, violar)



Amenazar de muerte



Mutilar



Asesinar



Basado en la guía del BPN /
Unidad Pública de Gestión
con Perspectiva de Género.

El violentómetro puede ayudarte a identificar las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden o desconocen.