

encasodeemergencia

- La violencia afecta de manera inmediata a quien la vive y tiene consecuencias negativas en su salud, desarrollo y autonomía.
- Lo que puede ayudarte ante una situación de violencia es:
 - Hablar con alguna persona de confianza que te escuche y respete (madre, hermana, amiga, maestra u otra persona).
 - Recordar que no mencionar el problema no te ayudará a resolverlo. Busca orientación con personas que conocen el tema (Instancias Estatales de la Mujeres u Organizaciones de la Sociedad Civil).
 - Buscar servicios especializados de ayuda, acude al que te parezca la mejor opción.
 - Recuerda: si no recibes el apoyo que necesitas al primer intento, no desistas, búscalo en otro lugar o con otra persona.
 - ¡Informatel! Ten presente que los problemas no se resuelven con el tiempo, por el contrario, pueden agravarse.
- En una situación inevitable de violencia:
 - Trata de estar en un sitio que tenga salida a la calle y en donde no haya armas, evita lugares como la cocina y el baño.

- Elabora un plan de salida de emergencia identificando todas las puertas y las ventanas por las que puedas escapar de manera segura.
- Si te quedas en tu hogar, asegura las ventanas y cambia las cerraduras de las puertas de la casa.
- Identifica a uno o más vecinos(as) a quienes puedas hablarles y pedirles ayuda.
- Inventa una palabra clave para que sepan que corres peligro que tienen que auxiliarte.
- Desarrolla un plan de seguridad con tus hijos e hijas para cuando no estés con ellos (as), que sepan qué hacer para protegerse, explícales la situación.
- Informa a la escuela, la guardería, etcétera, sobre quién tiene autorización para recoger a tus hijos e hijas.
- Cambia constantemente las rutas para ir y venir de tu casa al trabajo o algún otro lugar que frecuentes.

La violencia afecta de manera inmediata a quien la vive y tiene consecuencias negativas en su salud, desarrollo y autonomía.

educaciónparaniñosyniñas

- El proyecto está orientado a alumnos y alumnas de distintas edades, desde los 5 hasta los 12 años y sugiere un decálogo de prácticas que pueden servir para educar a las y los más pequeños en la equivalencia y evitar la violencia:
- Observar y escuchar a las y los niños. Detenernos a escuchar qué conceptos manejan respecto a los géneros y qué actitudes tienen cuando se relacionan con sus iguales, para saber a qué nos enfrentamos.
- Destruir los prejuicios entre las y los niños. Cuando afirman algo categóricamente hay que responder con una pregunta: ¿por qué? Al tratar de razonar el prejuicio, éste acaba autodestruyéndose.
- Pulir las ideas válidas que tengan las y los niños. Debemos ajustar sus afirmaciones y sus comportamientos. Además, debemos hacerles comprender que las generalizaciones inducen a error.
- Implicar a los niños y niñas en las labores del hogar. Asignarles responsabilidades o actividades cotidianas que tradicionalmente han sido consideradas "cosas de mujeres" o "cosas de hombres".
- Compartir la información. Poner en común la información que llega a nuestros hogares. Esto genera, primero, un hábito de conversación, un punto de encuentro diario para las y los integrantes de la familia.

- Ser valientes y comprender nuestras propias limitaciones en cuanto a género. Hemos sido educados en una sociedad que, igual que hoy, pretendía asignar un rol a cada sexo. Tenemos que reaprender algunos hábitos machistas, y para eso tenemos que mirarnos con ojo crítico.
- Limitar el acceso de niños/as a estímulos nocivos. Diseñar un acceso sensato a los contenidos televisivos y tutorizarlos.
- Jugar con ellos y ellas los juegos universales. Los juegos tradicionales que compartíamos niños y niñas, juegos que no necesitan herramientas, ni roles definidos. Pensamos, por ejemplo, en el pañuelo, la gallinita ciega, el rescate, encuentros fundamentalmente divertidos que no entienden de géneros ni pasan de moda.
- Dar ejemplo, buenos ejemplos es esencial. Ellos/as nos observan como ávidos espectadores/as, repiten nuestras palabras e imitan nuestros comportamientos. Ven cómo nos relacionamos con nuestra pareja, con nosotros/as mismos/as, con el entorno familiar y con la sociedad.
- Vigilar y no perder de vista que el camino del aprendizaje no se acaba. No nos acomodemos, ni caigamos en el "buenísimo" Para enseñar hábitos, debemos aprender a ser, como decía Aristóteles, nuestra mejor versión posible.

Existe un proyecto elaborado por el Colegio Brains, en colaboración con Instituto de la Mujer, para educar en la igualdad de sexos, como forma de prevenir la violencia.

violenciacontralamujerenMéxico

- En tanto que 12.9 millones (29.7%), aunque no mantienen una relación actualmente, sí tuvieron al menos una relación anteriormente, y de ellas el 19.6% (8.5 millones) están separadas, divorciadas o viudas y 10.2% son solteras con exnovio (4.4 millones).
- La violencia de la pareja ocurre con mayor frecuencia entre las mujeres que están o han estado casadas o unidas. Se estima que por cada 100 mujeres de 15 años y más que han tenido pareja o esposo, 42 de las casadas y 59 de las separadas, divorciadas y viudas han vivido situaciones de violencia emocional, económica, física o sexual durante su actual o última relación.
- Las agresiones más experimentadas por las mujeres son las de carácter emocional. El 40.1% ha vivido -al menos una vez a lo largo de su relación- insultos, amenazas, humillaciones y otras ofensas de tipo psicológico o emocional. A éstas les siguen las de tipo económico, tales como el control o el chantaje, mientras que las agresiones corporales y sexuales se ubican por debajo de aquellas.
- De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016, 43.9% de las mujeres de 15 años y más ha enfrentado violencia por parte de su pareja, esposo o novio actual o último, a lo largo de su relación de pareja (19.1 millones). Esta situación se ha mantenido en niveles similares durante los últimos 10 años.
- A nivel de entidad federativa, 12 entidades se encuentran por encima de la media nacional. Sobresalen el Estado de México, Ciudad de

- México, Aguascalientes, Jalisco, Oaxaca y Michoacán. Por el contrario, 20 entidades se encuentran por debajo del promedio nacional, entre ellas se encuentran Campeche y Nuevo León, con prevalencias de 32.1 y 32.2 respectivamente.
- La prevalencia de la violencia reciente de la pareja es aquella ocurrida durante los últimos 12 meses -entre octubre de 2015 y octubre de 2016- la cual asciende a 25.6%.
- Por entidad federativa, las entidades que presentan las prevalencias más altas son Aguascalientes (33.0%), Estado de México (31.0%) y Jalisco (30.0%); mientras que las entidades con las prevalencias más bajas son Chiapas (17.6%), Nuevo León (19.0%) y Baja California Sur (19.4 por ciento).
- De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana para la violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención (NOM-046-SSA2-2005), el maltrato sexual "es la acción mediante la cual se induce o se impone la realización de prácticas sexuales no deseadas o respecto de las cuales se tiene la imposibilidad para consentir".
- La Norma en cuestión establece que las instituciones prestadoras de servicios de atención médica, deben ofrecer de inmediato y hasta en un máximo de 120 horas después de ocurrido el evento, la atención de emergencia, dando previamente la información completa sobre la utilización de este método, a fin de que la mujer tome una decisión libre e informada.

Actualmente en México 43 millones 464 mil 520 mujeres tienen o han tenido una relación de pareja (esposo, pareja o novio) y de ellas, 30.5 millones (70.3%) sostienen actualmente una relación de pareja, ya sea de cohabitación, casadas o unidas (61.1%, 26.6 millones) o de noviazgo sin cohabitar, solteras con novio o pareja (9.1%, 3.9 millones).

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

