

¿Qué puedo hacer?



1

Estar atentas a cualquier situación de violencia que observen durante el aislamiento entre las que se encuentran:

Violencia psicológica: insultos, agresiones verbales, comparaciones, chantajes, gritos hostigamiento, humillación, restricción, humillación, manipulación o aislamiento.

Violencia física: golpes, jalones de cabello, patadas, pellizcos, cachetadas, heridas, quemaduras, empujones.

Violencia económica: que te quiten tu dinero, te limiten el acceso a los recursos económicos para comer, o para comprar los productos que necesites.

Violencia patrimonial: sin tu consentimiento empeñan tus cosas, o ponen a su nombre tus propiedades forzándote para hacerlo.

Violencia sexual: que toquen tu cuerpo sin tu consentimiento, que te obliguen a tener relaciones sexuales o a verlas, que te obliguen a mostrar tu cuerpo entre otras.

2

No minimices ninguna forma de violencia, recuerda que ésta puede escalar

3

Si identificas alguna de estas formas o hay antecedentes de cualquiera de ellas contra ti o alguna mujer en tu familia, puedes llamar a estos teléfonos y si te es imposible hablar porque está el agresor ahí, puedes escribir al correo de atención o al WhatsApp.

Mexicali

Tel. 686 558 6364 y 686 557 5495

Tijuana

Tel. 664 608 0888 y 664 608 4044

Ensenada

Tel. 646 248 0862 y 646 248 0873



4

Prepara una bolsa pequeña (de emergencia) con cosas indispensables, como tu identificación, acta de nacimiento tuya y de tus hij@s, medicamentos que utilices y una muda de ropa, por si tienes que salir de tu casa en cualquier momento.



BAJA CALIFORNIA
— GOBIERNO DEL ESTADO —

INMUJER

INSTITUTO DE LA MUJER

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

5

Si no puedes hacer tú la llamada, puedes pedirle a alguien de confianza que denuncie o de parte a las autoridades de que estas viviendo violencia al interior de tu hogar.

6

Genera un grupo de Whatsapp o alguna otra aplicación con personas de tu confianza. Acuerda entre quienes integran esa red un ícono de emergencia (puede ser un emoji o un sticker en específico). En caso de que se estés en riesgo, envíalo y esas personas deben llamar a la policía inmediatamente.³

7

Ofrecer el resguardo provisional de la mujer que vive violencia en caso de tener la posibilidad de hacerlo en lo que la autoridad acuda por ella, siempre y cuando no represente riesgo de vida para la persona implicada.

¿Cómo sociedad que podemos hacer?

1. La violencia contra las mujeres es un asunto del ámbito público, y la empatía ante esta realidad podrá salvar vidas. Por lo que **si escuchas gritos, insultos o indicios de golpes debes llamar al 911** para referir un caso de violencia familiar.
2. Podemos ofrecer **resguardar la bolsa de emergencia** de alguien que vive violencia para en el momento en que este lista para salir de su hogar, pueda tener una red de apoyo y a dónde llegar.
3. **No criticar ni hacer juicios de valor cuando una niña o mujer te cuenta** que vive violencia o que siente miedo de alguna relación. Lo mejor que podemos decirle es que le creemos y que estamos para apoyarla, que no está sola.



BAJA CALIFORNIA
— GOBIERNO DEL ESTADO —

INMUJER

INSTITUTO DE LA MUJER

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA