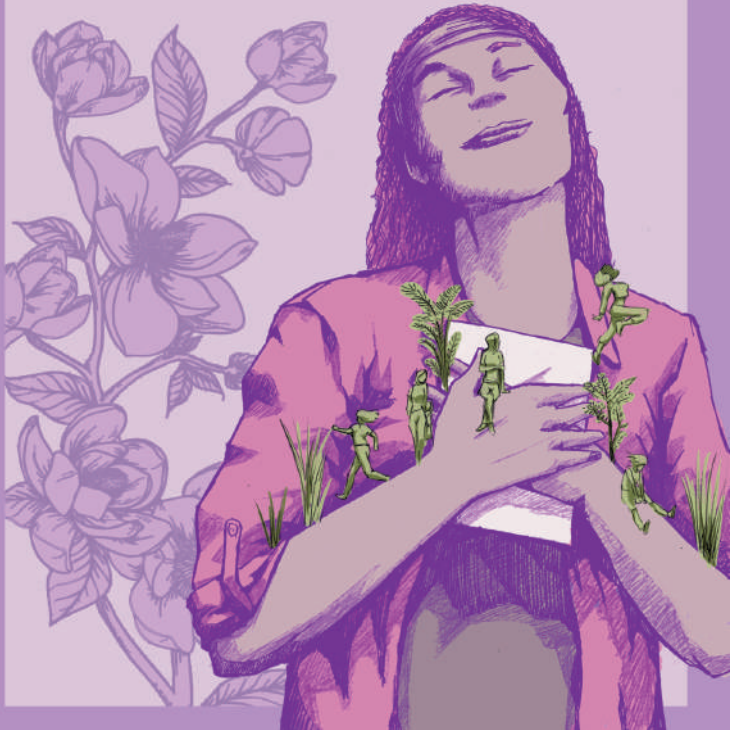
VIVAS libres & PODEROSAS

por la Defensa de la Vida y la Dignidad

Centro de Derechos Humanos
Fray Matías de Córdova A.C.



El Centro de Derechos Humanos Fray Matías de Córdova, A.C., somos una organización no gubernamental de derechos humanos, independiente, apartidista, laica y sin fines de lucro, con más de veinte años de trabajo, ubicada en la ciudad de Tapachula, Chiapas, frontera sur de México con Guatemala.

Nuestra labor se centra en la promoción y defensa integral de los derechos humanos de las personas migrantes y refugiadas, mediante acciones de defensa psicojurídica, litigio, impulso de la organización colectiva e incidencia social y política.

Cuando conocí a Esperanza acababa de llegar a México.
Dejar nuestros hogares fue una decisión difícil.
TAPACHULA
MEXICO

Vivíamos en el mismo edificio.

Fue ahí donde me di cuenta de la situación que vivía a lado de su pareja.

Un día nos encontramos fuera de casa y pudimos hablar.
Me contó que no era la primera vez que él la trataba así.

La invité al Centro de Derechos Humanos Fray Matías de Córdova.
Ahí le dieron acompañamiento:
¿Sabes que es la violencia contra las mujeres y niñas, basada en género, Esperanza?
No estoy muy segura
Es aquella que se ejerce sobre las mujeres por el hecho de serlo, es ejercida por hombres, principalmente por las parejas, y es una problemática socialmente aceptada. El objetivo es causar daños físicos, sexuales y/o psicológicos. Son actos dirigidos a dañar la integridad, dignidad, seguridad, vida o libertad, por ejemplo: la discriminación, sometimiento, codependencia y muerte.

Física:
Aquella que deja marcas en tu cuerpo, visibles o no, en donde se emplean distintos objetos o el mismo cuerpo del agresor para dar patadas, empujones, golpes, etcétera.

¡Estoy llorando y es por tu culpa!

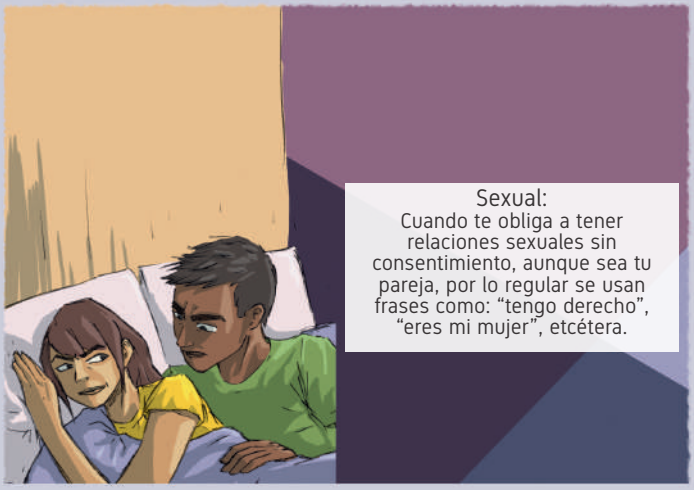
¿Por qué no me contestabas?

¡¡Con quién estás?!

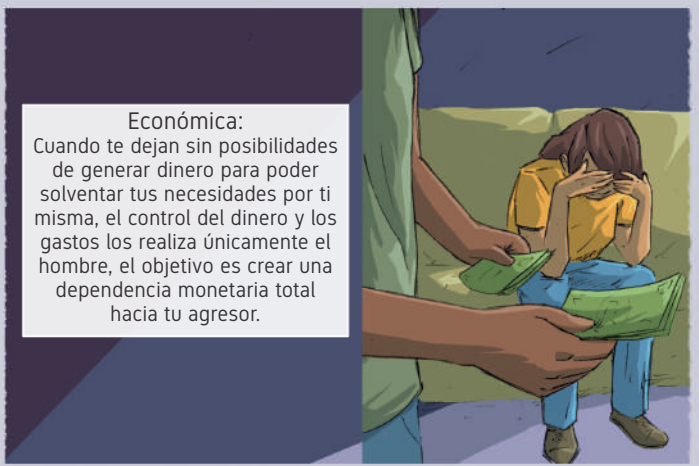
¿Qué estás haciendo?

...Estoy preocupado...

Psicológica:
Enfocada en quebrantar tu fortaleza emocional y tu autoestima por medio de insultos, humillaciones, amenazas, control, manipulación.



Sexual:
Cuando te obliga a tener relaciones sexuales sin consentimiento, aunque sea tu pareja, por lo regular se usan frases como: “tengo derecho”, “eres mi mujer”, etcétera.



Económica:
Cuando te dejan sin posibilidades de generar dinero para poder solventar tus necesidades por ti misma, el control del dinero y los gastos los realiza únicamente el hombre, el objetivo es crear una dependencia monetaria total hacia tu agresor.

Patrimonial:
Va de la mano de la violencia económica y tiene que ver con la imposibilidad de poseer bienes materiales (terrenos, casas, muebles, etcétera), ya que es tu agresor quien tiene control absoluto, generándote dependencia para evitar el abandono.

Social:
Tiene como objetivo aislarte de tus posibles redes de apoyo, tanto familiares como de amigos, impidiéndote tener relación con más personas, negándote la posibilidad de trabajar, estudiar o tener una vida social.

El ciclo de la violencia son las etapas en las que se presentan los distintos comportamientos agresivos de la pareja y que casi siempre tienden a ser cada vez mayores y más graves.

Etapa de acumulación de tensión:

El agresor empieza a mostrarse enfadado por todo y por nada, aumenta tu sentimiento de culpabilidad, quizá puedes pensar que estás haciendo algo mal que está provocando el enojo, el ambiente comienza a sentirse cada vez más y más tenso, esto puede durar días o semanas, con distintos niveles de rudeza.

Etapa de explosión:

Al aumentar demasiado la tensión llega el momento de la explosión, que se puede manifestar en golpes, jaloneos, gritos, insultos, violencia sexual, entre otras, llega un momento en el que las agresiones suben tanto de nivel que la gravedad de éstas pueden terminar en feminicidio.

Etapa de calma, reconciliación o luna de miel:

Una vez que el agresor ha descargado su tensión en ti llega la etapa de "querer arreglar las cosas", se disculpa, pide perdón de distintas maneras, puede decirte que se siente miserable, prometerte cambiar y no volverlo a hacer; utiliza distintos métodos de manipulación para que lo perdones. Si logra su cometido comienza una época de calma. Cambia por unos días su comportamiento y puede mostrarse muy cariñoso, y entonces puedes pensar o creer que él realmente está cambiando y darle otra oportunidad. Así hasta que comienza nuevamente la etapa de acumulación de tensión y el ciclo vuelve a repetirse...

Etapa de distanciamiento (toma de decisiones):

Posterior a las agresiones sufridas algunas mujeres se retiran del lugar y se intentan alejar del agresor, puede ser que te decidas a levantar denuncias, buscar ayuda. Si estás decidida hay muchas organizaciones y mujeres solidarias que pueden apoyarte, siéntete segura, recuerda que AMOR ES SIN VIOLENCIA Y SI HAY VIOLENCIA, NO ES AMOR.

Cada vez que comienza un nuevo ciclo los episodios de violencia tienden a ser cada vez más fuertes y la etapa de luna de miel suele ser más corta. Este ciclo es un círculo que parece interminable, pero que sí tiene salida, ¡¡NO ESTÁS SOLA!!

Esperanza decidió que quería separarse de su pareja y denunciarlo.
Puedes llamar al número de emergencias 911 para solicitar ayuda o acudir a la Fiscalía Especializada en Delitos Cometidos en contra de Personas Migrantes.
En la Fiscalía, una abogada/o fiscal de Ministerio Público (MP) realizará el levantamiento de tu relato, el cual debe ser lo más preciso que puedas.
El o la fiscal, y todo el personal, deben escucharte y POR NINGÚN MOTIVO emitir juicios personales como: "reconcíliate con tu marido", "usted se lo buscó", "¿qué no es su esposo?", "usted se casó con él", etc. Tampoco deben pedir como "requisito" para levantar la denuncia que tengas huellas del maltrato, tu palabra es y debe ser siempre suficiente para acceder a la justicia.

El o la fiscal deberá tomar tu relato tal y como lo has dicho y sobre todo debe hacerlo con criterios de perspectiva de género (no juzgarte, no cuestionarte). Recuerda que debes leer la denuncia antes de firmar, para asegurarte que realmente está escrito lo que tú dijiste y también pide una copia simple (es gratuita) para que te quede constancia.
Si se trata de una situación de violencia sexual el Ministerio Público NO debe de pedirte que cuentes detalles.
Una vez que han tomado tu relato, el Ministerio Público debe iniciar las investigaciones correctas e iniciar una carpeta.
El Ministerio Público debe determinar el derecho a MEDIDAS DE PROTECCIÓN que como víctima tienes, sirven para garantizar la vida y la integridad física de las mujeres. (Patrullaje o vigilancia cerca del domicilio de la víctima, rondines policiales, orden de alejamiento y resguardo físico.
También tienes derecho a la legítima defensa, es decir que si en el momento de la agresión te defendiste y para protegerte devolviste la agresión NO DEBES SER JUZGADA NI CULPADA.

Es tu derecho sentirte segura. Si tienes temor a las represalias puedes pedir apoyo a la Fiscalía para resguardarte unos días.
Pregunta por instituciones de apoyo a la mujer y albergues de seguridad para mujeres sobrevivientes de violencia.
El Ministerio Público tiene la obligación de iniciar la investigación y agotar todas las líneas relacionadas con el delito y no sólo guiarse por una.
Dentro del procedimiento, el Ministerio Público tiene la obligación de realizar pruebas, inspecciones y dictámenes periciales necesarios para esclarecer los hechos, estas pruebas son un derecho que tienes como víctima, y sobre todo NO deben revictimizarte.

Durante el proceso existe una figura que se llama PROCEDIMIENTO ABREVIADO en el que el Ministerio Público querrá llegar a un acuerdo entre ambas partes haciendo uso de la conciliación, la cual consiste en un careo, como la palabra lo dice es poner cara a cara a la víctima y al agresor para llegar a un común acuerdo. Esto NO debe realizarse si tú no quieres, ya que esto te pone en riesgo a sufrir represalias y mayor violencia.
Si no quieres continuar con el proceso de denuncia por miedo o amenazas, el Ministerio Público deberá seguir las investigaciones.
Al continuar con las acciones de investigación el Ministerio Público tiene la obligación de llevar ante un juez los hechos para obtener una sentencia y esta sentencia debe ser con perspectiva de género.

Tienes derecho a ser protegida por la violencia de género que has sufrido y todas las autoridades; policías, Ministerio Público, fiscales, abogados, jueces, tienen la obligación de escucharte, creerte, NO juzgarte, NO revictimizarte y considerar en todo el proceso de investigación TODAS las distintas situaciones y circunstancias de abuso y desigualdad que estuvieron presentes durante las agresiones.
Si alguna autoridad no respeta tus derechos, te revictimiza o se niega a levantar la denuncia, no te permite leerla o se niega a darte copia, etcétera, está cometiendo una violación a tus derechos humanos y por lo tanto tienes el derecho de presentar una QUEJA ante la Comisión Estatal de los Derechos Humanos -CEDH-.

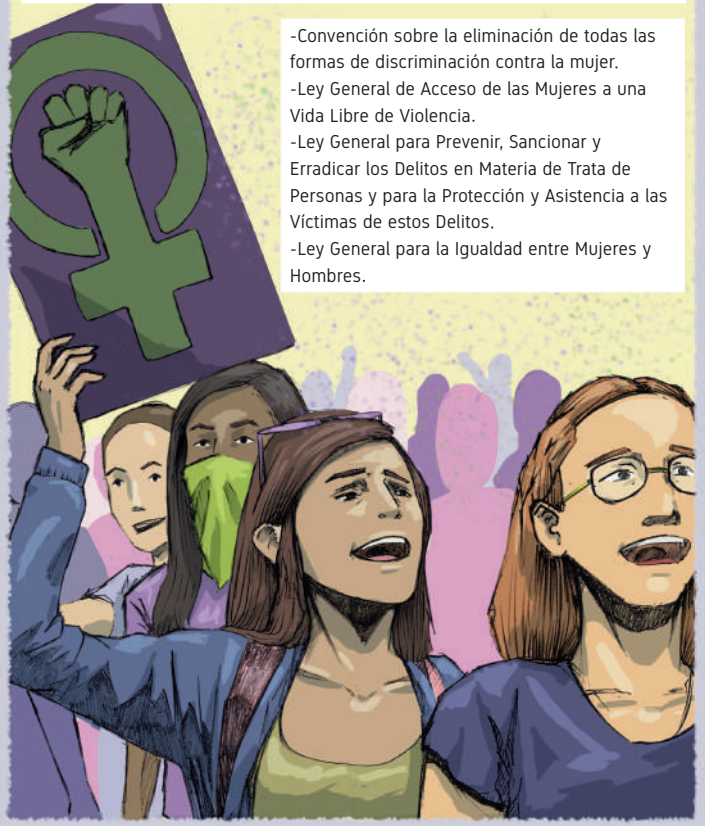
La denuncia es importante para protegerte y es uno de tus derechos, por lo que es necesario que se te garantice el derecho a la asistencia social integral y cuentes con apoyo psicológico antes, durante y después de la denuncia, al recibir este apoyo hay mayores probabilidades de sostener en el tiempo la denuncia y principalmente brindarte de los servicios de atención y estrategias de afrontamiento necesarios para romper el ciclo de la violencia.
Nunca te dejes intimidar, discriminar, maltratar o presionar por policías, agentes del Ministerio Público o cualquier servidor público ya que esto es VIOLENCIA INSTITUCIONAL que puede ser castigada.
No tengas miedo, estas haciendo valer tus derechos.

En este mundo todas las personas tenemos los mismos derechos, es importante que recuerdes que tienes...

-Derecho a la salud.
-Derecho a la educación.
-Derecho a la participación política.
-Derecho al bienestar económico.
-Derecho a no ser objeto de violencia.
-Derecho a vivir libres de todas las formas de discriminación.
-Derechos sexuales.
-Derechos laborales.
-Derechos sociales.

En caso de que cualquiera de tus derechos sea violentado, puedes ejercer tu DERECHO AL ACCESO A LA JUSTICIA.
Existen leyes y convenciones que te respaldan en caso de que tú o alguna persona conocida esté atravesando por una situación de violencia de género y decida realizar una denuncia:

-Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.
-Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
-Ley General para Prevenir, Sancionar y Erradicar los Delitos en Materia de Trata de Personas y para la Protección y Asistencia a las Víctimas de estos Delitos.
-Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.



Al separarse de su pareja Esperanza acudió a Fray Matías y la psicóloga le comentó que...

Las estrategias de afrontamiento son los pensamientos y acciones que ayudan a las personas a manejar situaciones difíciles, es decir, todas las formas en las que has logrado emprender la lucha para liberarte de esa violencia como buscar ayuda con tus redes de apoyo, orientación hacia el cambio, buscar apoyo espiritual, acudir a grupos de apoyo psicológico o de autoayuda.

Una red de apoyo es un grupo de personas (familiares, amigas, vecinas, conocidas) con quienes tienes confianza de compartir sentimientos y problemas, y puedes acudir en caso de tener un problema o correr un riesgo.

Aun cuando parezca que el problema no tiene solución o tengas miedo; tu red de apoyo te puede ayudar a encontrar opciones, cuidar, proteger, apoyar económicamente o escuchar y disminuir el miedo, pero no deben tomar decisiones por ti.

En situaciones de violencia de género algunos hombres separan a sus parejas de sus seres queridos, por lo que se vuelve más complejo buscar apoyo conforme pasa el tiempo y en situaciones de movilidad la distancia física puede suponer mayores retos, pero busca en la medida de lo posible no romper el contacto con ellas.

Toma un momento para pensar en las personas significativas en tu vida, en tu lugar de origen y donde te encuentras ahora, enumera a aquellas que puedan escucharte y conocer las razones del alejamiento, para volver a tener contacto. Recuerda que hay personas en las organizaciones y a las que vas conociendo en el camino que estarán muy dispuestas a apoyarte en caso de que lo requieras.

VIOLENTÓMETRO

POR EL DERECHO A VIVIR SIN VIOLENCIA

¡CUIDADO! LA VIOLENCIA ESTÁ PRESENTE	1	CHANTAJEAR
	2	MENTIR, ENGAÑAR
	3	IGNORAR
	4	CELAR
	5	OFENDER , HUMILLAR
	6	INTIMIDAR, AMENAZAR
	7	CONTROLAR, PROHIBIR
¡REACCIÓN! DENUNCIA Y PIDE AYUDA	8	DESTRUIR ARTÍCULOS PERSONALES
	9	AGREDIR "JUGANDO"
	10	EMPUJAR
	11	GOLPEAR
	12	ENCERRAR, AISLAR
¡ALÉJATE! TU VIDA ESTÁ EN PELIGRO	13	AMENAZAR CON OBJETOS O ARMAS
	14	AMENAZAR DE MUERTE
	15	ABUSAR SEXUALMENTE
	16	VIOLAR
	17	ASESINAR
	18	

DIRECTORIO DE ORGANIZACIONES EN TAPACHULA, CHIAPAS:

MÓDULO DE ATENCIÓN INMEDIATA

Central Norte 137, Colonia Centro, C.P.30830

Teléfono: 962 626 2803

POR LA SUPERACIÓN DE LA MUJER

Av Niño Heroes Mza 15 Lte 35 Fracc. La Antorcha 3RA Etapa C.P.30798

962 6225008 y 962 152 4675

Teléfono de oficina: 962 628 3759

Correo electrónico: superacionmujer_ac@hotmail.com

UNIDAD ESPECIALIZADA EN DELITO DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Teléfono: 962 685 4040

MESA DE TRÁMITE ESPECIALIZADA

EN LA ATENCIÓN DE DELITO DE FEMINICIDIO

Fiscal del Ministerio Público

Boulevard Principe Akishino S/N,

Frente a la Colonia Pobres Unidos.

Teléfono: 962 620 1150

Carta de Elena a una amiga:

Desde pequeñas hemos sufrido situaciones muy dolorosas como golpes, gritos, insultos, abusos, abandono, falta de reconocimiento, falta de abrazos y otras muchas. Estas vivencias nos han dejado heridas profundas en nuestro corazón que nos generan "agujeros" en el alma. Estos agujeros nos hacen sentir a lo largo de la vida una "sed de amor": tenemos tanto deseo y tanta necesidad de sentirnos al fin reconocidas, valoradas, escuchadas, comprendidas, abrazadas, queridas. Y nos han enseñado que la fuente de amor más importante es la pareja y que sólo podemos amar y ser amadas si tenemos pareja. Entonces cuando llega alguien y nos da un poco de atención o cariño, sentimos que necesitamos aferrarnos a ese amor, como si fuera una gota de agua en el desierto y como si nuestra vida dependiera de poder tomar esa gota de agua.

Esto se combina con que al inicio de las relaciones, cuando otras personas quieren "conquistarnos", muestran su mejor cara y hacen un esfuerzo especial por darnos atención, cuidado, comprensión y todo eso de lo que tenemos tanta sed. Entonces sentimos que hemos encontrado un pozo de agua en el desierto. Pero conforme la relación avanza y ellos sienten que "somos suyas", los esfuerzos desaparecen y empieza a mostrar su lado violento, poco a poco y cada vez más fuerte. Pero no todo el tiempo son agresiones, en la fase de luna de miel del ciclo de la violencia él se disculpa, nos promete que va a cambiar y vuelve a darnos algunas gotitas de cariño, y nosotras tenemos tanta sed, que aguantamos los maltratos con tal de recibir esas gotitas de cariño.

Además de esto, una parte muy fuerte de la violencia que ejerce nuestra pareja contra nosotras es hacernos creer que sin él estamos perdidas, que nadie nos va a querer, que no contamos con nadie más que con él, que no valemos nada sin él...
Y así poco a poco, nos sentimos cada día más pequeñas, cada día con menos fuerzas para luchar y llegamos a sentir que él tiene la razón: Que no tenemos otra opción más que estar con él, aunque esa relación nos esté destruyendo.

Por si fuera poco, todos a nuestro alrededor: nuestra familia, amistades, vecinos, refuerzan ese mensaje: una mujer soltera "está sola", una mujer sin pareja "da pena", "está incompleta", "pobrecita". Entonces sentimos que si dejamos a esa pareja estaremos perdidas. Si además estamos en un país diferente al nuestro, ya llevamos en el corazón suficientes despedidas y

rupturas y sentimos que no queremos romper con el único vínculo que nos queda, porque es la única fuente que nos puede proporcionar aunque sea unas gotitas de cariño que tanto necesita nuestro corazón, aunque eso signifique aguantar maltratos.
A todo eso le sumamos que muchas veces existe una dependencia material porque la casa donde vivimos es suya o de su familia o porque él es quien aporta el dinero a la casa, a veces porque él no nos permitió trabajar, como una forma de generar dependencia hacia él.
Todo esto hace que nuestros intentos por salir de una relación violenta sean tan difíciles como nadar contra una corriente muy fuerte. Existen muchas mujeres que tardan diez o veinte o treinta años y muchas otras que lastimosamente nunca logran salir de ella. Pero también hay muchas miles de mujeres valientes que deciden emprender la lucha por liberarse de esa violencia que las está destruyendo.

Para muchas mujeres que han sido sobrevivientes de violencia no siempre resulta fácil mantener en el tiempo la denuncia, por las ideas patriarcales de que "es el padre de tus hijos/as", "es la persona que elegiste para vivir", y eso ha hecho que por años minimices las conductas violentas, también que sientas culpa o vergüenza por "estarle haciendo eso", sin embargo, una vez que vas descubriendo que no estás sola y que hay otras mujeres dispuestas a luchar contigo tus recursos se van fortaleciendo y tu voz va tomando más fuerza.

Así que no te sientas sola. hay muchas mujeres que te comprenden, que han vivido algo parecido y que están dispuestas a apoyarte. Recuerda que donde hay maltrato no hay amor. Recuerda que no mereces ser maltratada por nadie, mereces estar alegre, en paz y libre de violencias.

Con cariño, Elena

Por la Defensa de la Vida y la Dignidad

Centro de Derechos Humanos
Fray Matías de Córdova A.C.

4a. Avenida Sur, No. 6,Colonia Centro,
Tapachula, Chiapas.
962 147 2928
www.cdhfraymatias.org
@CDHFrayMatias

HIP
HISPANICS
IN PHILANTHROPY
The power of giving and connecting

Brot
für die Welt

Arte y Diseño: Adrian Gonzalez Arriaga