

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Sesión 1 de 3 · Reconozco para protegerme



¡Bienvenida!

“Una vida libre de violencia es un derecho, no un privilegio.”

¿Por qué es importante?

Muchas veces normalizamos conductas que también son violencia, porque "así hemos vivido siempre" o "así es la cultura". Reconocerlas es el primer paso para protegernos a nosotras, a nuestras hijas e hijos, y a las mujeres de nuestra comunidad.

En esta sesión vamos a:

- Entender qué es la violencia de género.
- Identificar los principales tipos de violencia.
- Reconocer señales de alerta a tiempo.



Hoy aprenderemos a nombrar la violencia de género para poder identificarla y actuar a tiempo.

¿Qué es la violencia de género?

“La violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas.” (ONU)



No siempre es visible

No se trata solo de golpes. Muchas formas de violencia dejan huella sin dejar marcas en el cuerpo.



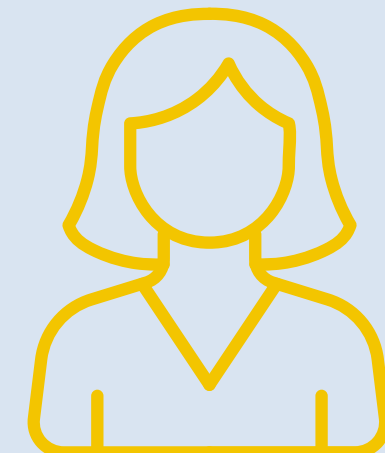
Puede pasar en cualquier lugar

En casa, en el trabajo, en la calle, en la escuela o en el negocio.



No es tu culpa

Ninguna mujer provoca ni merece vivir violencia, sin importar la situación.



Tipos de violencia

Conocer los distintos tipos nos ayuda a identificarlos, aunque no dejen huellas visibles.



Física

Golpes, empujones o cualquier daño al cuerpo.

Psicológica

Humillaciones, insultos, control, amenazas o burlas.

TIPOS DE VIOLENCIA

Sexual

Cualquier acto sexual sin tu consentimiento.

Económica y patrimonial

Controlar tu dinero, impedirme trabajar o dañar mis bienes.

Un ejemplo de nuestra vida diaria

Yolanda vende ropa desde su casa.

Su pareja le decía que sus ventas "eran un juego" y le exigía entregarle todo el dinero que ganaba. Al inicio, Yolanda pensó que así demostraba ser buena esposa.

Con el tiempo, notó que no podía decidir ni sobre su propio esfuerzo. Al platicarlo con otras mujeres del programa, reconoció que eso también era una forma de violencia: económica.

¿Qué cambió?

- Puso nombre a lo que vivía: violencia económica.
- Entendió que su trabajo y su dinero le pertenecen a ella.
- Buscó orientación en una red de apoyo.



¿Conoces alguna situación parecida en tu comunidad?

Nombrar la violencia es el primer paso

Muchas mujeres viven violencia sin saber que tiene nombre, porque se ha normalizado por generaciones. Reconocerla no te hace débil; te da el poder de actuar.

No estás sola. Identificar es el primer paso para buscar apoyo y protegerte.



Ejercicio práctico: señales de alerta

20 minutos

En grupo pequeño

Hojas de colores

Objetivo: reconocer señales de alerta comunes en relaciones de pareja, familia o comunidad.

Instrucciones

- 1 En grupo, lean la lista de señales de alerta que la facilitadora comparte.
- 2 Marquen con una palomita las que han visto o escuchado alguna vez.
- 3 Comenten, sin dar nombres, qué sintieron al leerlas.
- 4 Anoten a dónde podrían acudir si alguien necesita ayuda.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué señal me sorprendió más?
- ¿Cómo puedo apoyar a una amiga en esta situación?
- ¿A quién puedo acudir si lo necesito?

Aprendizaje esperado

Que cada participante identifique al menos 3 señales de alerta y conozca una ruta de apoyo disponible.

Señales de alerta que no debo ignorar

Si reconoces varias de estas señales, en tu vida o en la de alguien más, es momento de buscar apoyo:



Control excesivo

Revisa tu celular, decide con quién hablas o a dónde vas.



Celos extremos

Te acusa sin motivo o te aísla de tu familia y amistades.



Control del dinero

Te impide trabajar o decidir sobre tus propios ingresos.



Humillaciones

Te menosprecia en público o en privado, aunque diga que "es broma".



Amenazas

Te amenaza con hacerte daño a ti, a tus hijas o hijos, o a tus bienes.



Miedo constante

Sientes que "caminas en puntitas" para evitar un conflicto.

Lo que aprendimos hoy



La violencia de género puede ser física, psicológica, sexual, económica o patrimonial.



No siempre deja marcas visibles, pero siempre causa daño.



Reconocer las señales de alerta a tiempo puede proteger tu vida y la de otras mujeres.



Nombrar la violencia es el primer paso para buscar ayuda, no eres culpable de vivirla.

Reconocer es el primer paso

Hoy diste un paso importante para cuidarte a ti y a las mujeres de tu comunidad. Si tú o alguien que conoces vive violencia, no está sola: existen líneas de apoyo gratuitas y confidenciales, las 24 horas.

Línea de Emergencias: 911

Línea de Apoyo: (961) 617-2300 Ext. 17594 (CEJUM TUXTLA GTZ)

Mi compromiso para esta semana:

Voy a compartir con al menos una amiga o familiar lo que aprendí hoy sobre los tipos de violencia y las señales de alerta.

