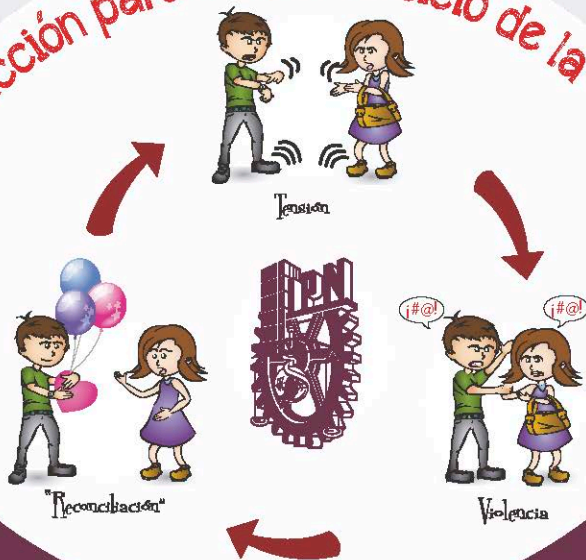


Plan de Acción para romper el Ciclo de la Violencia



Reg. No. 03-2013-070310584500-01

Entérate...

La violencia se presenta de forma cíclica y repetitiva a través de tres fases. Identificalas, rompe el ciclo y conoce algunas medidas de seguridad que te permitan actuar ante un incidente violento.



SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"



Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género



Trabajando por la equidad en la comunidad politécnica.

www.genero.ipn.mx

Reg. No. 03-2011-020910415500-01

Primera fase



“Acumulación de tensión”

Pequeños episodios que provocan roces permanentes entre quien ejerce la violencia y quien la padece.

Cambios repentinos en el ánimo de la persona violenta, quien reacciona con burlas, reclamos, críticas, chantajes, humillaciones y ridiculizaciones disfrazadas de chistes.

Segunda fase



“Episodio agudo o explosión violenta”

Es la más corta de las tres fases.

Se caracteriza por la fuerza destructiva del ataque de violencia, como gritos, insultos, golpes, empujones, jalones, cachetadas e, incluso, abuso sexual.

Tercera fase



“Reconciliación”

La persona que ejerce violencia se “arrepiente”, se disculpa, trata de reparar el daño y promete que nunca más lo volverá a hacer.

La persona violentada tiene la esperanza del cambio y considera que el arrepentimiento es real.

Plan de Acción... Conoce algunas medidas de seguridad que te permitan actuar ante un incidente violento.

Ámbito familiar

- No confrontes la situación, lo primero es tu seguridad.
- Acércate a una persona que te crea y escuche, busca ayuda psicológica y legal.
- Reúne ropa, calzado, llaves de la casa, dinero en efectivo, escrituras o contratos de la vivienda, actas de nacimiento, credenciales de identificación y documentos importantes. Prepara una maleta y guárdala en algún lugar seguro fuera de tu casa.
- Memoriza los números telefónicos de emergencia y de algunos familiares.
- Enseña a las y los niños de tu familia a llamar a la policía, dar su dirección y número telefónico.
- Identifica ventanas y puertas, así como un lugar a donde puedas ir en caso de que tengas que escapar.
- No des pistas o información, evita que puedan localizarte.

Plan de Acción... Conoce algunas medidas de seguridad que te permitan actuar ante un incidente violento.

Ámbito escolar y laboral

- No confrontes la situación, lo primero es tu seguridad.
- Acércate a una persona que te crea y escuche, acude con el personal docente, directivo, de atención médica u orientación psicológica. Revisa el sitio web www.denunciasegura.ipn.mx o envía un correo electrónico a denunciasegura@ipn.mx.
- Conoce tu Reglamento, Código de Conducta de Estudiantes, de Trabajadores y documentos normativos relacionados.
- Evita quedarte sola/o con quien te ejerce violencia.
- Si tienes que estudiar o trabajar hasta tarde, asegúrate de que otras personas se encuentren en el edificio y pide a alguien que te acompañe a tu automóvil o la parada de autobús.

Plan de Acción... Conoce algunas medidas de seguridad que te permitan actuar ante un incidente violento.

Ámbito comunitario

- Si eres víctima de un asalto, mantén la calma, entrega lo que te pidan y aléjate.
- No atiendas a personas que lleguen a tu casa sin identificación a ofrecer productos, pedir donaciones o entregar paquetes inesperados.
- Cuando salgas de tu casa, lleva solamente el dinero necesario y evita acudir de noche a cajeros automáticos.
- Cambia de ruta, evita transitar por los mismos lugares y abordar el mismo autobús.
- Conoce la zona en donde vives, estudias y trabajas. Ubica módulos de policía, hospitales, tiendas y restaurantes.
- Siempre ten en mano la llave de tu automóvil o de tu casa antes de llegar a la puerta.
- Si piensas que alguien te está siguiendo cambia de dirección o cruza la calle. Camina hacia un negocio abierto, un restaurante o una casa iluminada.

Si el ataque ya ocurrió y tienes lesiones...

- Si es posible toma fotos de tus heridas, reúne todas las pruebas, testigos, grabaciones, mensajes escritos y/o electrónicos. En caso de presentar una denuncia, asegúrate de tener el acuse de recibido de tus documentos.
- Busca atención médica en un hospital, no olvides pedir una copia del informe médico que te realicen.
- Si sufriste violencia sexual no te bañes ni laves tus genitales, no deseches la ropa que traías puesta en el momento del ataque. Denuncia ante las autoridades y solicita información sobre los tratamientos de anticoncepción de emergencia y contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Si alguien se acerca a mí para solicitar ayuda... ¿Qué puedo hacer?

- Muestra confianza para que la persona pueda hablar abiertamente.
- Apoya sin juzgar y sin poner en duda su interpretación de los hechos.
- Menciona que posiblemente la persona que ejerce violencia no cambiará y las disculpas o promesas que haga no detendrán la violencia.
- Evita en todo momento dar consejos que puedan resultar dañinos o peligrosos.
- Anima a buscar ayuda profesional, tanto psicológica como jurídica.

¿He violentado a alguien de mi familia, escuela, trabajo o comunidad?

- Acepta que tu comportamiento violento destruirá a las personas que te rodean.
- Reconoce que cuando violentas a otras personas cometes un delito.
- Asume la responsabilidad por tus acciones y solicita servicios de apoyo para personas que ejercen violencia.
- Cuando sientas que aumenta la tensión, toma un respiro, sal a caminar o practica algún deporte.

¡Nada justifica el uso de la violencia!



Tú puedes romper el ciclo ¡¡Pinta tu vida sin violencia!!

www.genero.ipn.mx