



Conciendo mi sexualidad con PARESS  
Adolescentes de 15 a 18 años

¿Qué sé de la violencia?



Fondo de Población de las Naciones Unidas



La violencia es una práctica que se ha vuelto cotidiana, pero no es parte de nuestra naturaleza. Con este contenido la reconoceremos en nuestros diferentes círculos sociales (familia, pareja, trabajo, escuela o comunidad y la que también podemos generar); identificaremos a las personas que pueden utilizarla para lastimar o dañar las niñas, niños y los adolescentes o a cualquier persona, para fortalecer nuestras herramientas para cuidarnos de no recibir o ejercerla.

Primero, aprenderemos a reconocer las manifestaciones de violencia, sabremos qué condiciones nos hacen más vulnerables a ser víctimas de violencia, así como a identificarla en los diferentes contextos y también a los posibles agresores y saber cómo podemos prevenir y actuar frente a un acto de violencia; asimismo, buscamos sensibilizarnos sobre la que también podemos generar, para identificarla y detenerla.

Sabremos los beneficios del autocuidado y la seguridad personal, el consentimiento y la privacidad como elementos para cuidar nuestra integridad, nuestros derechos y nuestro bienestar personal, social, físico y digital, así como respetar los derechos de los demás.

Desde la adolescencia y la juventud podemos sumarnos en la construcción de espacios libres de violencia.

# Índice

1. Intención o reacción: aprender a distinguir la violencia p. 5

---

2. Mi persona es lo más importante: autocuidado y seguridad personal p. 11

---

3. Saber decir no: la mejor manera para cuidar nuestra integridad y nuestra privacidad p. 18

---

4. Uso de redes sociales, riesgos y bondades p. 23

---

## ¿Qué sé de violencia?

En 1989, un grupo de científicos terminaron con uno de los mitos más grandes de la historia: el ser humano es violento por naturaleza. En el *Manifiesto de Sevilla* (UNESCO, 1992), estos científicos concluyeron desde sus disciplinas que la violencia ha funcionado como una herramienta para crear sociedades con desigualdades, esclavitud, racismo, pobreza, exclusión y violación a los derechos humanos; pero la violencia fue una invención para tener ventajas sobre otras personas, nosotros, la niñez y las juventudes, aunque podemos construir sociedades sin violencia, justas y equitativas.

Sin embargo, no es algo fácil. Debemos transformar años de cultura de violencia que está en nuestra vida diaria: en nuestra casa, en nuestra escuela, en nuestro barrio, en nuestras acciones y palabras.

En ocasiones no nos damos cuenta de que las bromas de humillación entre amigos, el silbido a una chica que pasa, la devaluación o indiferencia de un profesor a un estudiante en medio de la clase, los golpes entre parejas o las burlas en redes sociales; son parte de esta cultura de abuso, dominio, persecución o vulneración.

¿Cómo lo podemos lograr? Un buen inicio para hacerlo es saber reconocer qué es una manifestación de violencia y cómo afecta a las víctimas y cómo prevenirla.

Este material tiene como objetivo compartirte información sobre la violencia, brindarte recomendaciones para cuidarte, visibilizar tus acciones violentas y prevenirla en tu comunidad para que no se reproduzca su cultura. Con voluntad y compañía tal vez harás de nuestra sociedad una comunidad libre de violencia.



# Intención o reacción: aprender a distinguir la violencia

---

En nuestra vida diaria es común escuchar que las personas dicen que una persona es violenta; al mismo tiempo, es probable que hayas escuchado que una película es violenta, que un videojuego es “agresivo” o que hay música que promueve el “abuso”. Constantemente se utiliza esta palabra para describir situaciones, personas o cosas, por lo que en ocasiones es confuso definir qué es la violencia.

La violencia, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), se define como “el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte”.

La primera característica que debemos reconocer de un acto violento es que su objetivo es lastimar, perjudicar o humillar a alguien de manera intencionada; por lo tanto, nunca, por ningún motivo, es culpa de la víctima. Un acto de violencia no se justifica en la pareja, en la calle y mucho menos en la familia, sea responsable un adulto, una persona conocida o que queramos mucho.



**Ejercicio de reflexión.** Toma un segundo para responder las siguientes preguntas en tu mente: ¿Alguna vez he hecho algo para ver sufrir a una persona o animal por algún motivo? ¿Alguna vez he lastimado a alguien más por diversión, sólo o con mis amistades? ¿Alguna vez me he sentido bien por burlarme de otra persona? Si tus respuestas fueron afirmativas, es probable que reproduzcas algún tipo de violencia. ¿Qué hacer?

## Describir la violencia: características y tipos

Los niños, niñas y adolescentes son vulnerables a diferentes manifestaciones de violencia y es probable que en nuestro hogar o comunidad algunas de estas acciones estén presentes en nuestra vida cotidiana; por lo tanto, describiremos sus características y tipos para que la identifiquemos, denunciemos o pidamos ayuda.

Iniciaremos con el maltrato infantil, el cual es el trato abusivo, que puede implicar el descuido de los niños, niñas y adolescentes, que puede reconocerse con violencia física, violencia sexual, violencia emocional, negligencia, violencia patrimonial o económica.



**Figura 1. Tipos de manifestaciones de violencia que se practican en el maltrato inafantil.**



Figura de elaboración propia con los contenidos ofrecidos por la OMS (2016).

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017) y la OMS, 23 por ciento de niños, niñas y adolescentes en el mundo han sufrido maltrato físico, 36 por ciento maltrato emocional y 16 por ciento descuido o negligencia. México también se encuentra con este panorama; de acuerdo con Save the Children (2020), siete de cada diez niños y niñas son víctimas de algún tipo de violencia.

Otra violencia que impacta a las niñas, niños y adolescentes es el abuso sexual infantil, el cual se entiende como los actos en los que se involucra una actividad sexual inapropiada para la edad de la niña, el niño o la o el adolescente. Pueden ser tocamientos, fotografías inapropiadas, ver por debajo de la ropa o pedirles caricias o tocamientos y se le pide lo guarde en secreto (Fonseca y Oca, 2010). En el mundo, 18 por ciento de las niñas y adolescentes manifiesta haber sido víctima de esta violencia, mientras que en el caso de los hombres ocho por ciento han sido víctimas. Esta es una de las violencias que afecta mayormente a las mujeres y lamentablemente, con frecuencia este abuso es realizado por un familiar o persona conocida.

Otra violencia que afecta con mayor frecuencia niñas, niños y adolescentes es la explotación sexual, la cual es la actividad ilícita en la que una persona, familiar o conocida, permite tener actividades sexuales con una niña, niño o adolescente por dinero. Este delito ha incrementado lamentablemente gracias al internet, ya que algunas personas se dedican a ofrecer contenido sexual de menores de edad en redes sociales, al comprometer así su seguridad e integridad.



Dado este contexto, en el que las niñas, niños y adolescentes pueden ser víctimas de maltrato, abuso sexual o explotación sexual, por amistades, personas conocidas, familiares o personas de nuestra comunidad, debemos tener presente que estos actos son ilegales y violan los derechos humanos de niños, niñas y adolescentes que están previstos en la Constitución Política de nuestro país, en los tratados internacionales y en la Ley General de Derechos Humanos de Niños, Niñas y Adolescentes (CNDH, 2020).

### **¿Quien o quienes pueden ejercer violencia?**

En el segmento anterior identificamos de qué manera nos pueden hacer daño, cómo se clasifican estas violencias y qué son actos ilegales. Ahora es importante que tengamos claro que cualquier persona que asuma una posición de poder frente a nosotros: padre, madre (o cualquier otro miembro de la familia extensa como tíos, abuelos o primos), profesor, jefe, tutor o persona desconocida que asuma que puede o quiera dañarnos, puede ser un posible agresor.

De acuerdo con la OMS (2016), la violencia autoinfligida implica la realización de autolesiones (golpear una pared, cortarnos, la anorexia, la bulimia, comer en exceso etcétera), las cuales pueden llegar a ser tan graves como tener una conducta suicida. Esto sucede cuando no contamos con recursos para el autocuidado. Las situaciones estresantes o que nos producen miedo o ansiedad nos hacen sentir que no hay solución aparente y eso nos puede llevar a lastimarnos.

Es importante que aprendamos a reconocer lo que sentimos, dónde y si podemos arreglarlo. Recuerda que para lograrlo a veces es necesario tener apoyo de otra persona, puede ser un familiar, un amigo o una amiga, el personal docente o la psicóloga o psicólogo de nuestra escuela.

La forma más común con la que se habla de la violencia es la del tipo interpersonal, la cual se refiere a la acción que ejerce una persona (agresor) sobre otra (víctima), con la intención de vulnerar, lastimar o humillarla. Sin embargo, debemos entender que el ser testigos de un acto violento también nos afecta. Con el tiempo, la comunidad pierde la intención de interactuar, hay falta de confianza entre las personas, miedo o preocupación.

La violencia rompe el tejido social, lo que hace más probable que la gente reproduzca la violencia en vez de prevenirla o intervenir en un evento (Carozzo, 2015).

Otro tipo de violencia es la colectiva, la cual es la manifestación más amplia de violencia, abarca los conflictos violentos entre naciones o grupos armados. Este tipo de violencia es la que ha reflejado un impacto alto en los costos sociales de la salud, la cohesión social o la economía de las comunidades. Como lo dijimos en la introducción, el trabajo para la identificación, intervención y prevención de la violencia nos permitirá reducir estos impactos, a través de la resolución pacífica de los conflictos, la creación de sociedades justas, equitativas e igualitarias.

## ¿Por qué motivo puedo ser víctima de violencia?

Aun cuando todas las personas podemos ser víctimas de violencia, es importante reconocer que no hay ninguna razón por la cual se justifique recibirla; es decir, nadie tiene derecho a agredirnos e igualmente no hay ninguna causa que justifique el que podamos ejercer violencia. Lamentablemente, las condiciones sociales y culturales actuales favorecen que ciertos sectores de la población sean receptoras en mayor medida de violencia. Estos son algunos de los grupos que con mayor frecuencia son vulnerados y violentados.

- **Niñas, niños y adolescentes.** En nuestro contexto nacional y latinoamericano, el abuso y violación a los derechos humanos de nna se ha hecho invisible y justificado por la forma en la que se educan. Puede ser cualquier abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual, mientras el niño se encuentre bajo la custodia de los padres (Unicef México, 2019). Cualquier de sus manifestaciones de violencia es un acto en contra del bienestar y futuro de las niñas, niños y adolescentes.
- **Violencia contra las personas con discapacidad.** Un ejemplo de violencia interpersonal, que se justifica desde las creencias culturales, es la exclusión y restricción de la participación de una persona por su discapacidad. Debemos construir espacios inclusivos para todas las personas, que garantice el ejercicio libre de los derechos humanos de todos.
- **Personas adultas mayores.** Se refiere a realizar un acto único o reiterado o dejar de tomar determinadas medidas necesarias, en el contexto de cualquier relación en la que existen expectativas de confianza, y que provocan daño o angustia a una persona mayor (Fundación Nacional para el Desarrollo, 2017).
- **Violencia por orientación sexual e identidad de género (homofobia, transfobia, lesbofobia).** Esta violencia se basa en la violación al derecho humano de la identidad o por la orientación sexual. Se efectúa como un medio de castigo a aquellas personas que no se rigen por los estereotipos de género binarios (masculino/femenino) (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, 2015).
- **Violencia de género.** Esta violencia pone a la mujer en una posición de poder inferior ante la identidad masculina, lo que favorece una condición de vulnerabilidad para ser víctima de alguna o varias manifestaciones de violencia.

Estos son algunos de los sectores de la población que son vulnerados, pero no son los únicos, por lo que es prioritario reconocer que cualquier forma de violencia, sin importar hacia quien está dirigida, es errónea y se debe detener.

De igual manera, es importante reconocer que existen poblaciones donde las causales de discriminación y violencia se suman, lo que llamamos interseccionalidad; es decir,



no es lo mismo ser mujer adolescente económicamente solvente, que mujer indígena, pobre y en situación de discapacidad, ya que son marcadores de desigualdad y aun cuando las dos personas pueden vivir violencia, las condiciones en las que la vivirán, las redes de apoyo, el acceso a los servicios de salud y legales y las posibilidades de salir de estos ciclos de violencia son diferentes.



### **Ejercicio de reflexión.**

Con la información que hemos revisado, sabemos que como niños, niñas y jóvenes, podemos ser vulnerables a cualquier manifestación de violencia en cualquier contexto.

¿Alguna vez te han lastimado por ser más joven (niños, niñas o adolescentes)? ¿Alguna vez te han lastimado por tu orientación o identidad sexual? ¿Alguna vez se han burlado de ti por alguna discapacidad? ¿Alguna vez te han golpeado, se han burlado de ti o han dañado tus cosas para hacerte sentir mal o menos? O ¿Alguna vez has hecho alguna de estas acciones?

Si aprendemos a reconocer que las cosas que nos hacen o podemos hacer corresponden a un acto de violencia, sabremos que lo que está mal, ya que vulnera nuestra integridad y nuestros derechos, y eso nos da la posibilidad de buscar los medios para cambiarlo.

Recuerda que no estás sola o solo, el hablar sobre la violencia que vivimos nos permite buscar redes de apoyo que nos permitan detenerla. La denuncia es necesaria para evitar que nos dañen o dañe a otras personas.

## Puntos para recordar construir espacios libres de violencia

Como conclusión es importante recordar estos puntos sobre la violencia:

- La edad, sexo, género, orientación e identidad sexual, discapacidad, origen étnico o clase social no justifica que una persona sea víctima de algún tipo o manifestación de violencia.
- Por ningún motivo la víctima es responsable de la manifestación de violencia. Todos los Estados deben de garantizar el acceso a la justicia, con atención integral, al defender y procurar sus derechos humanos sin persecución ni revictimización.
- La niñez y las juventudes deben ser prioridad para las instituciones para procurar, defender y garantizar el desarrollo libre de violencia, la defensoría de sus derechos y facilitar los recursos y mecanismos para acceder a la justicia. Por lo tanto, es obligación del Estado y compromiso de las instituciones, ofrecerte acompañamiento, asesoría y protección. Si requieres apoyo, ponte en contacto con las instituciones correspondientes.
- Al pertenecer a la comunidad podemos hacer la diferencia para prevenir o intervenir las manifestaciones de violencia. Si somos testigos, podemos apoyar a la víctima a acceder a la justicia. Si somos víctimas, podemos exigir nuestros derechos para que se nos haga justicia; si somos o hemos sido agresores, podemos decidir por mecanismos de mediación pacífica, vínculos y relaciones basas en el respeto. Podemos decir no a la violencia.

**En el siguiente recuadro anota las conclusiones a las que llegaste en este contenido:**

**Si reconoces que vives o ejerces algún tipo de violencia no olvides que puedes buscar ayuda. Si lo requieres, a lo largo de estos materiales encontrarás diversas ligas que ampliarán la información a encontrar sitios de apoyo.**



# Mi persona es lo más importante: autocuidado y seguridad personal

---

Como lo abordamos en la primera sección de este material, todas las personas estamos en riesgo de ser víctima de alguna violencia; sin embargo, con los factores que facilitan que las niñas, niños y adolescentes sean más vulnerables a las diferentes violencias, es importante dar recursos para promover la seguridad personal y el autocuidado.

Debemos entender la seguridad personal como un cúmulo de herramientas, conocimientos y acciones que nos permitan garantizar que en todas las circunstancias estemos preparados para salvaguardar nuestra integridad física y moral.

Una de las herramientas para lograrlo es el autocuidado, el cual conlleva el desarrollo de herramientas de fortalecimiento como la autoestima, el autoafirmamiento, la seguridad y la confianza, que favorezcan el sentido de control personal para la movilización individual por la defensoría y promoción de la salud (Potes, Peláez y Escobar, 2011). Para garantizar la seguridad personal, debemos asumir que el primer cuidador de nuestra persona; somos nosotros mismos, por lo tanto somos quienes tenemos que prepararnos para proteger nuestro cuerpo, integridad o persona.

Aprendamos a hacer. Haz una lista de diez cosas que te gustan hacer, diez personas con las que te gusta salir o divertirse y al terminar realiza las siguientes preguntas:

¿Alguien ha salido lastimado al hacer alguna de las actividades que te gustan? ¿Alguna vez te han presionado o condicionado a hacer alguna de esas actividades? ¿Te ha preocupado hacer alguna de esas actividades? ¿Las personas con las que sales son de tu plena confianza? ¿En alguna ocasión sentiste miedo de hacer las actividades?

Como grupo vulnerable, los niños, niñas y adolescentes podemos ser presionados a hacer conductas de alto riesgo, lo cual nos puede poner en una situación que lastime o dañe a nuestra persona y nuestro cuerpo. Una práctica de autocuidado podría ser identificar qué personas y actividades nos ponen en riesgo; cambiar los hábitos o las amistades, nos pueden ayudar a construir espacios libres de violencia. Acudir a

estas personas, hablar lo que vivimos o apoyar a quien lo vive, son algunas de las maneras que podemos empezar a hacer un cambio y parar la violencia o las prácticas de riesgo.

### **No todo es lo que parece: reconocer la violencia en nuestros entornos**

Tal y como se mencionó en el apartado de la violencia, es importante que sepamos reconocer las acciones que pueden llegar a vulnerar nuestra seguridad, quiénes lo pueden llevar a cabo y cómo debemos reaccionar a estos ataques. Con esto no decimos que tengas miedo de todas las personas que te rodean; por el contrario, te invitamos a que conozcas bien con quiénes decides compartir tu tiempo, tus pasatiempos o gustos.

A continuación veremos un cuadro de las diferentes violencias que existen, al depender del lugar o el contexto en el que se realicen:

### **Cuadro 1. Tipos de violencia interpersonal dependiendo del contexto donde se presenten**

Violencia intrafamiliar	La violencia intrafamiliar es un acto de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional o sexualmente a cualquier integrante de la familia, dentro o fuera del domicilio familiar.
Acoso escolar	Es el abuso, la agresión o la humillación que se le practica a un niño, niña o adolescente dentro del entorno escolar. Puede ser ejercida por otro u otros compañeros e incluso por un o una docente. Esta violencia se caracteriza por el abuso constante hacia la víctima que tiene como consecuencia el aislamiento social.
Acoso laboral	La acción verbal o psicológica repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta.
Violencia en el espacio público	Son los actos como tocamientos, acoso y hostigamiento sexual, burlas, piropos, insinuaciones sexuales, frases sobre el cuerpo que incomodan, humillan, agreden, ofenden o intimidan; individuales o colectivos, que transgreden derechos fundamentales de las personas (mujeres principalmente) y propician su denigración, discriminación, marginación y exclusión del ámbito público.

Fuente: Cuadro de elaboración propia con los contenidos ofrecidos por la OMS (2013) y la CDNH (2016)



Sin embargo, uno de los círculos más comunes donde se puede identificar la violencia es en el noviazgo, con la pareja o en el matrimonio. Esta violencia es reconocible en nuestra vida cotidiana; por ejemplo, en los conflictos con la pareja, aun desde las primeras relaciones o noviazgos, o en la pareja romántica (incluso cuando todavía no se consideran novios), entre los padres y madres. En estas relaciones es frecuente que existan relaciones de poder; es decir, que alguna de las partes quiera dominar, someter o controlar las acciones de su pareja. Mucho tiene que ver la forma de ser de cada persona, pero también con estilos de crianza y la forma en la que nos enseñan a interactuar con otras personas y a manifestar nuestros afectos (Otálvaro y Amar, 2011).

Lo pueden hacer a través de golpes (violencia física), chantajes o humillaciones, como controlar su forma de vestir o con quienes tienen amistades, pedir las contraseñas del celular, prohibir que tengan amistades en redes sociales, clasificar la información de lo que se debe subir (violencia emocional), controlan las actividades de su pareja al condicionar el gasto o la manutención (violencia económica), rompen sus cosas (violencia patrimonial) o les obligan a tener contacto sexual (violencia sexual), son los diferentes tipos de violencia.

La violencia en la pareja se basa principalmente en la idea de que la persona (pareja) nos pertenece; eso es imponer una relación de poder. Bajo esta idea, se justifican los celos, la manipulación, el chantaje, el control de las acciones o el aislamiento de la persona que ejerce la violencia hacia su víctima, o bien se escala y se presentan otros tipos de violencia sexual. Por ejemplo:

### **Cuadro 2. Formas de la violencia sexual dentro del entorno familiar o de pareja**

<b>Tipo de violencia sexual</b>	<b>Posible agresor/ contexto</b>	<b>Ejemplo</b>
Explotación sexual. Es aquella actividad lucrativa e ilícita en la que se le obliga a un menor a tener prácticas sexuales a cambio de dinero (Londoño, Valencia, García y Restrepo, 2015).	Pareja, familiar, desconocido. Trabajo, hogar, calle.	Mi pareja me obliga a tener relaciones sexuales con otra persona y le pagan por ello.

Tipo de violencia sexual	Posible agresor/ contexto	Ejemplo
<p>Hostigamiento sexual</p> <p>Es el ejercicio del poder en una relación de subordinación o autoridad respecto al agresor. Se presenta en ámbitos laboral o escolar. Se expresa en conductas verbales o físicas de connotación sexual lasciva (CNDH, 2017).</p>	<p>Docente, director, prefecto, guardia, jefe, supervisor.</p> <p>Escuela, trabajo, clases particulares, clase de deportes.</p>	<p>Mi profesor me pide fotografías con desnudos para pasar la materia.</p> <p>Mi jefe me pide que lo toque para tener un aumento.</p>
<p>Abuso sexual</p> <p>Son todos aquellos actos en los que se involucra una actividad sexual inapropiada (tocamientos, seducción verbal o física o relaciones sexuales) para la edad de la niña, el niño o la o el adolescente y se le pide lo guarde en secreto (Fonseca y Oca, 2010).</p>	<p>Familia extensa, amistades o conocidos. Hogar comunidad.</p>	<p>Salí de fiesta y en la calle cuatro personas me sujetaron y me forzaron a tener relaciones sexuales</p>
<p>Incesto</p> <p>Es cometido por un padre o madre hacia su hijo o hija biológico. Esto es un ilícito, vulnera la integridad de nna y viola los derechos humanos (Soto, 2016).</p>	<p>Familia nuclear. Hogar.</p>	<p>Cuando era niño, mi padre me obligaba a tener intimidad con él.</p>
<p>Ciber acoso</p> <p>Es la acción realizada a través de medios electrónicos o digitales por individuos o grupos de individuos que, de forma reiterada, envían mensajes hostiles o agresivos a otros individuos, con la intención de hostigar, acosar, intimidar, insultar, molestar, vejar, humillar o amenazar a una persona (Pardo <i>et al.</i>, 2016).</p>	<p>Amistades, pareja, compañeros, desconocidos. Celular, computadora, correo, app sociales.</p>	<p>Recibir fotos de genitales expuestos, mensajes de odio, mensajes de amenazas.</p>
<p>Bulling homofóbico y transfóbico</p> <p>Es un tipo específico de violencia, común en el contexto escolar, que se dirige hacia personas por su orientación sexual o identidad de género, percibida o real (CNDH, 2018).</p>	<p>Personas desconocidas, compañeros o compañeras de clase</p>	<p>Cuando se burlan de mí por no ser tan masculino como dicen deben ser los hombres, o porque me gusta alguien de mi género.</p>



Tipo de violencia sexual	Posible agresor/ contexto	Ejemplo
<p>Feminicidio Es el privar de la vida a una mujer por razones de género. Es la máxima expresión de la violencia de género (CNDH, 2014).</p>	<p>La pareja sentimental, novios, la familia, hombres violentos.</p>	<p>Era mi pareja, pensé que me amaba, pero la violencia fue cada día mayor, hasta que me mató y no pude contarle a nadie.</p>

Las personas que viven relaciones violentas, en ocasiones, no pueden evitar o salir de las agresiones por la ilusión de que las personas van a cambiar o justifican las manifestaciones de violencia, porque creen que no pueden recibir amor de otra manera o con mucha frecuencia han aprendido que la violencia es normal o no cuentan con las herramientas y las condiciones para poder salir de ella. Nosotros podemos ser esos ojos o ese apoyo que les permitan reconocer estas violencias en su vida y acompañarles para recibir ayuda profesional o de una autoridad. Debemos tener presente que quienes viven estas violencias, por ningún motivo son responsables de ellas; evitemos juzgarles o menospreciar los motivos, por los que permiten estas acciones.



### Ejercicio de reflexión.

¿Alguna vez has sufrido alguna violencia? ¿Fue en tu casa? ¿Fue en la escuela? ¿En el trabajo? ¿En la calle? ¿Alguna vez ejerciste violencia? ¿Alguna vez atestiguaste un acto de violencia? ¿Pediste u ofreciste ayuda?

Estas preguntas nos van a servir para poder reconocer que tan de cerca hemos vivido la violencia, en que círculo social está presente y lo más importante, saber que podemos ponerle un alto. Hablar de la violencia no es fácil, nos puede dar vergüenza o miedo de que se sepa y preferimos callar; por otro lado, a veces no podemos reconocer cuando hemos ejercido violencia o que la hemos permitido o callado al ser testigos. Sin embargo, para que logremos una transformación de nuestra comunidad, es importante saber que la violencia lastima la integridad de las personas y vulnera los derechos de las quienes son víctimas de sus manifestaciones. No permitamos que la violencia persista, detengámosla al denunciar y evitar ejercerla.

Te invitamos a tener a la mano los números de emergencia de tu localidad, puedes recurrir a la policía, la gendarmería, a una clínica de salud o tener el contacto de una

o varias personas de tu plena confianza para pedir ayuda en cualquier situación. Una excelente estrategia de autocuidado es contar con una red de apoyo.

De esta información debemos tener claro que el contexto y el agresor definen el tipo de violencia del que podemos ser víctimas. Así, al depender del tipo, sabremos a quiénes recurrir para pedir ayuda:

- Cuando la violencia se da dentro del núcleo familiar o con la familia extensa, podemos recurrir a una amistad, un vecino, un profesor o una persona conocida que sea de nuestra entera confianza. Asimismo, esa persona nos puede acompañar a pedir apoyo a las autoridades.
- Cuando la violencia se da en el entorno escolar, laboral o de pareja, nuestro primer apoyo puede ser nuestra familia, alguna amistad o persona de confianza. Ellos nos pueden acompañar a solicitar atención y apoyo con las instituciones.
- Cuando la violencia es en la calle podemos recurrir a nuestra familia, amistades, pareja o conocidos para pedir ayuda y prevenir que el acoso. Podemos brindar apoyo entre la comunidad para cuidarnos.
- Cuando la violencia es en línea, te recomendamos guardar las conversaciones o sacar capturas de pantalla, lo cual puede servir como pruebas para iniciar un proceso jurídico o legal contra las personas que te molesten; no olvides que puedes acudir a las y los adultos de tu confianza para pedir apoyo.

### **Mi autocuidado lo inicio yo, pero mi gente me respalda**

Entre más grande sea nuestra red de apoyo, y entre más conocimiento tengamos de las acciones que pueden poner en riesgo nuestra integridad, tenemos más recursos para cuidar de nosotros. Recuerda que estas acciones son ilegales; por lo tanto, el Estado y sus instituciones deben prestar el apoyo de acompañamiento psicológico y legal para darte acceso a la justicia y ejercer tus derechos humanos. Por último, aun cuando te invitemos a poner atención al tipo de relaciones sociales que te rodean, recuerda que nunca estamos solos ni solas. Siempre podemos recurrir a alguien.



**Detente a pensar y reflexiona por un momento.**

**¿Con qué redes de apoyo cuentas? ¿Qué elementos te pueden servir para detectar y evitar la violencia? ¿Conoces a alguien que viva violencia? ¿Consideras que puedes ser parte de la red de apoyo de alguien más?**

**No lo olvides, podemos vivir violencia o conocer a alguien que la viva. Si tienes la oportunidad habla con alguien lo que aprendes, pueden ser el punto de partida para construir un mundo mejor libre de violencia.**

# Saber decir no: la mejor manera para cuidar nuestra integridad y nuestra privacidad

---

## **Buena educación o costumbre: ¿Por qué no sabemos decir no?**

¿Te has preguntado qué tan difícil es decir "No"? ¿Te has dado cuenta de cuántas cosas hacemos con tal de no quedar mal con la gente? ¿Has mentido por convivir con la gente, amistades o personas desconocidas? ¿Has tenido que atender personas por "educación o buen comportamiento"?

Algo que es importante reflexionar es que durante la niñez, la adolescencia y las juventudes hemos tenido una crianza para ser serviciales con las personas, atentas con la familia o disponibles para alguna actividad, lo cual para las demás personas puede significar una buena educación. Sin embargo, estas dinámicas sociales están relacionadas con otro tipo de violencia, la cual es aún más compleja: la violencia cultural.

Por violencia cultural entendemos que los aspectos de la cultura, como los significados compartidos por un grupo de personas, las palabras, las dinámicas sociales, el arte o las costumbres, se pueden utilizar para legitimar o justificar la violencia (Galtung, 2003). Un ejemplo de esas formas de convivencia que pueden justificar una manifestación de violencia ocurre en México o en algunas partes de Centroamérica y Latinoamérica; cuando una persona nos llama o solicita nuestra atención se nos pide por educación que contestemos "mande" o "qué necesita". En estas respuestas podemos ver cómo el lenguaje justifica que están en posición de mandar o exigir algo de la persona que responde. Es decir, construye una relación de poder, lo cual es una condición que favorece la violencia.

Pondremos otro ejemplo: el saludo. Es una norma social que conocemos todas las personas "quién llega, saluda"; sin embargo, ¿te has preguntado por qué tenemos que permitir que la gente desconocida toque nuestro cuerpo? ¿Quién nos enseñó que las personas se deben saludar con un beso, un abrazo o estrechar la mano? ¿Por qué está mal visto que la gente se niegue a tener contacto físico al conocer a una persona por primera vez? ¿Alguna vez tuviste que saludar a una persona desconocida o familiar lejano de beso y abrazo y sentiste incomodidad?



Estas costumbres nos hacen dudar de negarnos a permitir que alguien que no nos da confianza o no nos agrada, toque nuestro cuerpo. Creemos con la presión social de hacer acciones que no nos hacen sentir cómodos o seguros. Para romper esas incomodidades o espacios inseguros, aprenderemos lo que es el consentimiento.

### **Mi cuerpo, mi decisión. Consentimiento**

Lo primero y más importante que debes saber: TU CUERPO ES TUYO; SOLAMENTE TUYO. Por lo tanto, sólo tú puedes decidir sobre él, qué haces, cómo vistes, cómo te expresas con él y tu identidad. Por lo tanto, como persona con derechos ten presente que es tu derecho decidir de forma libre, autónoma e informada sobre tu cuerpo y tu sexualidad (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2019).

Entre estos derechos sobre tu cuerpo están el derecho a la vida, a la integridad personal y a la libertad de ideas, religión y circulación; a la seguridad; al honor, a la intimidad personal y familiar, y a la propia imagen; al matrimonio consensuado y la inviolabilidad de domicilio y de las comunicaciones.

Por lo tanto, el principal recurso para proteger tu cuerpo es el consentimiento, que se refiere a la decisión consiente, en la que permitimos que otra persona toque nuestro cuerpo o propiedades, al respetar su integridad física y sin violentar mis derechos humanos. Esto aplica para saber cómo saludar (si prefieres, besos, abrazos, palabras o estrechar la mano), para decidir cómo quieres bailar con alguien (la cercanía o la manera en la que se toca el cuerpo), para que elijas cómo te gusta que te llamen (puedes permitir un sobre nombre si es de tu agrado, por tu nombre o apellido), para participar en una actividad o para tus relaciones afectivas o sexuales.

Las personas somos únicas y valiosas, sin importar su color, orientación, capacidades, tono de piel, edad, sexo, género, condición o clase social; por ende, cada persona es digna de amor, respeto, inclusión e igualdad. Tenemos derecho "a decidir libremente con quien o quienes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente; así como a decidir y ejercer nuestras prácticas sexuales, elegir las diversas formas de relacionarnos, elegir con quién compartir nuestra vida, sexualidad, emociones, deseos, placeres y/o afectos, de manera libre y autónoma" (CNDH, 2016).

Para hacerlo, te presentamos las reglas básicas del consentimiento:

- Todas las personas tienen el derecho de decidir quiénes pueden tocar su cuerpo, dónde y de qué manera.
- Es muy importante que tengas la libertad de reconocer y expresar tus necesidades y deseos. Si una persona no respeta tus necesidades, te invitamos a no permanecer ahí, ya que no es un espacio seguro o de respeto, y aumenta la posibilidad de ser vulnerados.
- No, significa no. Tienes el derecho a decir NO y que tu negativa sea respetada. También tienes la obligación respetar el NO de las otras personas. Persistir o intentar persuadir es un acto que vulnera el consentimiento, los deseos y derechos de las demás personas.

- En cualquier momento podemos decir NO. Aunque hayamos aceptado una cita, un baile o un beso (por poner un ejemplo), si por alguna razón (comentario, situación o comportamiento) nos sentimos incómodos o con miedo, siempre podemos detener a la otra persona y está obligada a respetar nuestra decisión.
- Como lo platicamos en bloque anterior de seguridad personal y autocuidado, nosotros somos nuestro primer cuidador y es nuestro derecho recibir ayuda en estas situaciones en las que podemos sentir miedo, duda, confusión, ansiedad o vergüenza.
- Saber cómo nos sentimos, lo que queremos y no queremos para nuestra persona, al respetar nuestro deseo y seguridad, nos fortalece y empodera para proteger nuestro cuerpo. Estos factores protectores clave, para visibilizar, prevenir y atender el abuso.
- Hay condiciones que no permiten otorgar el consentimiento. Ser menores de edad, tener una condición de salud física y mental, discapacidad, estar intoxicado (alcohol, medicamentos o sustancias psicoactivas), no nos permiten consentir una actividad o contacto corporal.
- Si ocurre alguna transgresión a nuestros derechos recurre a tu red de apoyo. Es importante contar con nuestra gente de confianza para ser acompañados exigir acceso a la justicia, que por derecho corresponde.



**Reflexión.** Saber del consentimiento nos da herramientas para defender y proteger nuestro cuerpo, nos ayuda a defender y ejercer nuestros derechos; por supuesto, no permite proteger y respetar la integridad de las otras personas en nuestra familia, relación, escuela, trabajo y comunidad.

**Respetar la privacidad e integridad personal física de las personas es un paso más para construir espacios libres de violencia para las adolescencias y las juventudes.**

### **Si mi voz suena, respétala. Límites hacia el consentimiento**

“Aproximadamente cuatro de cada cinco violaciones fueron cometidas por alguien que la víctima conocía. El 82 por ciento de los asaltos sexuales fueron cometidos por un conocido. El 47 por ciento de los violadores son amigos o conocidos. Un 25 por ciento es del círculo íntimo” (El colectivo del consentimiento, 2019).

Estos son algunos datos que ejemplifican que uno de los elementos más importantes para prevenir y tener relaciones seguras, placenteras y saludables, son los límites. Promover el uso y respeto del consentimiento, como parte de la construcción de espacios sin violencia, ayudará a que nosotros, adolescentes y juventudes, nos relacionemos sin recurrir a la violencia.

Pero, ¿cómo podemos solicitar u otorgar el consentimiento de manera clara y respetuosa? Te dejamos este cuadro de ejemplos:



### Cuadro 3. ¿Cómo solicitar o dar consentimiento?

Solicitud de consentimiento	Otorgar consentimiento
<p>“¿Estás a gusto?”, “¿te gusta/gustaría?”, “¿te puedo tocar aquí?”, “¿está bien si hago esto esto?”.</p> <p>Si la respuesta es no, silencio, neutral o cualquier cosa que no sea un “sí”, debes parar de inmediato.</p>	<p>Recuerda, la palabra mágica es “Sí”:</p> <p>“Sí quiero”, “Sí, vamos”, “Sí, me quedo”, “Sí, puedes tocarme”.</p> <p>Recuerda las reglas del consentimiento:</p> <p>Un “Sí” siempre puede convertirse en no si la situación no te parece cómoda o segura.</p>

Fuente: Cuadro de elaboración propia con los contenidos referidos del Colectivo del consentimiento (Una guía del consentimiento sexual, 2019)



#### Ejercicio de reflexión.

Procura hacerte la costumbre de preguntar antes de actuar, siempre podemos ayudar a las personas a ejercer su derecho al consentimiento, a respetar sus decisiones y hacer respetar nuestros deseos y necesidades. Recuerda que siempre puedes decir que “No”. Nada ni nadie te puede obligar a aceptar algo que no quieras.

#### Público y privado. La importancia de la privacidad

Otro de los elementos que nos ayudarán a proteger nuestra integridad es la privacidad y el reconocimiento de la atención sexual no deseada. De acuerdo con la declaración de los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas (2018), la privacidad es:

- Un valor en sí, esencial para el desarrollo de la personalidad y la protección de la dignidad humana.
- Nos permite protegernos de las interferencias injustificadas en nuestras vidas y determinar cómo queremos interactuar con el mundo.
- La privacidad nos ayuda a establecer fronteras para limitar quién tiene acceso a nuestros cuerpos, lugares y objetos, así como a nuestras comunicaciones y a nuestra información.

Por otro lado, la atención sexual no deseada se refiere a los comentarios, opiniones, piropos o comentarios con un interés u objetivo sexual, que recibimos sin nuestro

consentimiento en el espacio público. Esta acción está relacionada con el acoso callejero, el cual pudimos reconocer en el primer apartado cuando hablamos de la violencia en el contexto público.

Debemos tener presente que el consentimiento es el límite de una acción legal o de respeto, con respecto a un acto violento, de vulneración, humillación o sometimiento. Por eso, hagamos de una costumbre no opinar o decir públicamente algo sobre el cuerpo de otra persona sin su consentimiento. Al hacer esto, respetamos su derecho a su privacidad.

Todas las personas tienen el derecho de controlar lo que harán o no sexualmente, el tipo de contacto físico que permiten o no en sus relaciones sociales, y debemos respetar la decisión de otorgar o retirar el consentimiento, en cualquier tipo de relación: noviazgo, relación libre, matrimonio o amistad.

No respetar el consentimiento de la otra persona es un acto de violación y vulneración a su integridad física y derechos humanos. El consentimiento es crucial para una conducta sexual saludable, placentera y consensual con la persona que decidas compartirte.

**El consentimiento es un proceso continuo de dar y recibir, no te sientas si alguien te dice que no a algo que no desea, ya que el respetar esta acción también nos permite entender la importancia de que se nuestros derechos.**

**Y tú, ¿puedes decir libremente Sí o No cuando lo deseas?  
Anota en el recuadro tus observaciones sobre el consentimiento:**



# Uso de redes sociales, riesgos y bondades

De acuerdo con el informe *Digital In 2020*, elaborado por We Are Social, en colaboración con Hootsuite, en febrero de este año, Facebook alcanzó los 2.449 millones de usuarios. Mientras que YouTube cuenta con 2.000 millones de usuarios, WhatsApp 1.600 millones de usuarios, Messenger 1.300 millones de usuarios e Instagram 1.000 millones de usuarios. Están son de las redes más populares en el top 10 de este *ranking* (Galeano, 2020).

La constante actualización digital y las nuevas dinámicas de convivencia han hecho que cada vez más personas se unan a estas plataformas; sin embargo, es importante mencionar y reconocer los riesgos y las bondades del uso de redes sociales.

## Cuadro 4. Beneficios y riesgos del uso de redes sociales.

Beneficios	Riesgos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Acceso a la información.</li><li>• Realización de actividades laborales y educativas vía remota.</li><li>• Conectividad. Se puede estar en contacto con personas en la inmediatez, al facilitar la comunicación.</li><li>• Se puede compartir información y tener comunicación con personas sin importar los límites fronterizos.</li><li>• Se pueden conocer lugares que físicamente no es posible llegar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El uso inseguro promueve la exposición y visibilización de datos personales.</li><li>• Facilita el robo de identidad.</li><li>• Facilita la atención sexual no deseada.</li><li>• En los últimos años se ha desarrollado el ciberacoso, una modalidad más de hostigamiento.</li><li>• Sobre exposición a información falsa, insegura, sexualizada y reproductora de violencia o estereotipos de género.</li></ul>

Iniciaremos este segmento con el reconocimiento de los puntos de riesgo que tiene el uso inseguro de las redes sociales:

- Privacidad. El internet está abierto a cualquier público; por lo tanto, cualquier persona puede acceder a la información. Nos ponemos en riesgo si aceptamos solicitudes de amistad de personas desconocidas, de cuentas

que parecen falsas, si subimos nuestra ubicación o visitas frecuentes, si compartimos fotos de los rostros de nuestros familiares, incluso las nuestras, sobre todo si son menores de edad. Esta información puede ser utilizada para otros delitos como robo de identidad, extorsión o secuestro exprés.

- La atención sexual no deseada. Como lo vimos en el apartado anterior, la atención sexual no deseada se refiere a los comentarios ofensivos con de índole sexual que nos pueden hacer en los espacios públicos. Sin embargo, las redes sociales facilitan que personas que hostigan dejen comentarios sexuales, ofensivos o amenazadores. Te sugerimos mantener tus cuentas privadas, bloquear y denunciar las cuentas (por lo regular falsas) de aquellas personas que te hagan comentarios ofensivos o intimidatorios. Actualmente se han hecho más restrictivas las cláusulas de convivencia en las redes, por lo que puedes denunciar los contenidos con mayor facilidad.
- ATENCIÓN: Tal y como lo dice el consenso, aun cuando las plataformas o redes sociales son públicas, no nos da ningún derecho a opinar o dar nuestros puntos de vista sobre los cuerpos de las demás personas. Cada persona es libre de poner los contenidos que desea poner en sus cuentas y debemos respetar sus contenidos o fotografías. De igual manera, una violación al consentimiento y al respeto de las personas puede ser mandarles fotografías principalmente de carácter íntimo sin su autorización o deseo.

### **Sexualidad digital. ¿Todo lo que veo en la red es real?**

Otro de los factores que tenemos que tomar en cuenta cuando utilizamos las redes sociales, es que hay muchas personas y empresas que buscan vender u obtener algo. En cuanto a la sexualidad, las redes sociales pueden estar llenas de contenido sexualizado, que fortalece estereotipos de género que afectan la forma en la que nos percibimos, nuestra autoimagen, autoestima, autoconcepto y la forma en la que esperamos que la gente nos mire y nos trate.

La pornografía es uno de esos contenidos. Algo que tenemos que entender de ella es que es ficción; es decir, que las cosas que vemos en esos contenidos no son reales. Las empresas que se dedican a este tipo de contenidos venden escenificaciones de relaciones sexuales falsas, con formas de convivencias falsas y muchas veces reproductoras de violencia.

Lamentablemente, al estar en contacto con muchos adolescentes y juventudes se favorece la naturalización de esas prácticas sexuales violentas, la idealización del cuerpo (masculino y femenino) la distorsión de las relaciones placenteras y respetuosas, y, por supuesto, se pierde de vista el respeto a los derechos y deseos de las otras personas.



Para evitar caer en el consumo de estos contenidos siempre es recomendable hablar con una persona adulta de confianza, con la que podamos compartir nuestras dudas sobre el cuerpo, sobre las relaciones sexuales, métodos anticonceptivos, deseos y consentimiento.

Otra recomendación es que no idealicemos los cuerpos que vemos en esos contenidos. Recordemos que las personas que se dedican a esos contenidos trabajan sus cuerpos para fortalecer estereotipos de belleza que son excluyentes y discriminatorios. Recordemos que los cuerpos son muy diversos, en color, textura, forma y figura, así como su belleza.

Ligar, seducir, acosar o violentar son prácticas sexuales digitales que te pueden poner en riesgo. Aparte de poner comentarios describiendo tu interés por otra persona, en la actualidad hay otras dinámicas de cortejo o ligue gracias a las redes sociales. El *sexting* es “recibir, enviar o reenviar mensajes de texto, imágenes o fotografías que presentan un contenido sexual explícito, vía Internet o teléfono celular” (Mejía-Soto, 2014). El compartir fotos o textos privados es una forma en la que tienes el derecho de vivir y disfrutar tu sexualidad, aunque con frecuencia lamentablemente también puede ser un factor de riesgo considerable, ya que aunque no queremos desconfiar de las personas con las que nos relacionamos, en ocasiones son quienes difunden nuestras fotografías sin nuestro conocimiento. Además, tenemos que ser conscientes de que una vez que la imagen o la información sale de nuestras redes, puede estar al alcance de cualquiera y se presta para que hagan mal uso de ella.

México dio un paso histórico en la aprobación de la Ley Olimpia, que fue impulsada por mujeres que fueron violentadas por la difusión masiva de contenidos sexuales privados. Actualmente esta ley está en proceso de implementación nacional. Su artículo menciona:

#### CAPÍTULO VII CONTRA LA INTIMIDAD SEXUAL ARTÍCULO 181 Quintus.

*Comete el delito contra la intimidad sexual: I. Quien videograbe, audiograbe, fotografíe, filme o elabore, imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido sexual íntimo, de una persona sin su consentimiento o mediante engaño. II. Quien exponga, distribuya, difunda, exhiba, reproduzca, transmita, comercialice, oferte, intercambie y comparta imágenes, audios o videos de contenido sexual íntimo de una persona, a sabiendas de que no existe consentimiento, mediante materiales impresos, correo electrónico, mensajes telefónicos, redes sociales o cualquier medio tecnológico. A quien cometa este delito, se le impondrá una pena de cuatro a seis años de prisión y multa de quinientas a mil unidades de medida y actualización (Gaceta oficial de la Ciudad de México, 2020).*

Pero los riesgos no paran ahí. El *grooming* “es esta práctica está definida como la acción deliberada de un adulto de acosar a un niño, niña o adolescente a través de medios tecnológicos, con el fin de obtener concesiones de índole sexual” (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, Presidencia, 2017). Esto lo logran a través de cuentas falsas como lo mencionamos anteriormente. Esto puede terminar en extorsión sexual, abuso o trata de personas; actualmente también es sancionable por la ley Olimpia:

Artículo 179 BIS.- Se impondrá de cuatro a seis años de prisión y de 500 a 1000 Unidades de Medida y Actualización a quien haciendo uso de medios de radiodifusión, telecomunicaciones, informáticos o cualquier otro medio de transmisión de datos, contacte a una persona menor de dieciocho años de edad, a quien no tenga capacidad de comprender el significado del hecho a persona que no tenga capacidad para resistirlo y le requiera o comparta imágenes, audio o video de actividades sexuales explícitas, actos de connotación sexual o le solicite un encuentro sexual (*Gaceta oficial de la Ciudad de México, 2020*).



**Reflexión. El uso seguro de tecnologías de información y comunicación no debe ser para la restricción de nuestras actividades digitales; por el contrario, debe ser utilizada con seguridad y prevención para garantizar nuestra seguridad y de las personas con las que decidimos compartir información o afectos.**

Debemos recordar que “tenemos derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal en todos los ámbitos de nuestra vida, incluyendo el sexual, sin importar la edad, con énfasis en adolescentes. El cuerpo, sexualidad, espacios, pertenencias y la forma de relacionarnos con las demás personas, son parte de nuestra identidad y privacidad, que debe respetarse por igual en los espacios escolares, familiares, sociales, digitales, laborales y los servicios de salud, entre otros” (CNDH, 2016).

Como principales cuidadores de nuestra seguridad, nuestro cuerpo y derechos, debemos identificar los riesgos que se encuentran en los entornos en lo que nos desenvolvemos. Debemos hacernos de estrategias de prevención, autocuidado y respeto a las personas con las que convivimos en nuestros diferentes círculos sociales.

Recuerda que es responsabilidad de todas las personas poner de su parte para construir sociedades libres de violencia, seguras, justas, respetuosas de los derechos y equitativas.

Si necesitas denunciar, las agencias especializadas se ubican en los siguientes puntos de la ciudad:



- FDS-1 Agencia Especializada Amberes no. 54, Col. Juárez, Cuauhtémoc. Tel. 52075648.
- FDS-2 Agencia Especializada Av. Toluca y Av. México, Col. Progreso, Álvaro Obregón. Tels. 52009563 y 52009568.
- FDS-3 Agencia Especializada Francisco del Paso y Troncoso, y Fray Servando Teresa de Mier, Col. Balbuena, Venustiano Carranza. Tels. 53455830 y 53455832.
- FDS-4 Agencia Especializada Av. 100 Metros s/n, Col. Vallejo, Gustavo A. Madero. Tel. 53468043.
- FDS-5 Agencia Especializada Telecomunicaciones y Calle 3, Col. Tepalcates, Iztapalapa. Tels. 53455656, 53455658 y 53455657.
- FDS-6 Agencia Especializada General Gabriel Hernández no. 56, Col. Doctores, Cuauhtémoc. Tel.53468116

### **Abogadas de las mujeres**

Al ser la violencia de género una de las mayores expresiones de la violencia, hoy en día en México, puedes acudir para recibir apoyo a el grupo de abogadas de las mujeres. Esta estrategia se compone de 145 abogadas ubicadas en las 79 agencias del Ministerio Público (71 desconcentradas y ocho especializadas), que prestan servicio de 8:00 a 21:00 horas, de lunes a domingo, para asesoría o intervención legal únicamente en la etapa inicial de los procedimientos penales y de representación de mujeres y niñas víctimas de violencia de género. Es decir, se puede solicitar orientación para saber cómo denunciar, identificar violencias y conductas delictivas; también, sobre los derechos de las víctimas, la presentación ante el Ministerio Público y cómo establecer las vinculaciones necesarias para acceder a atenciones y servicios especializados.

### **Centros de Atención, LUNAS**

Se trata de 27 centros ubicados en todas las alcaldías de la Ciudad de México (CDMX), en los que se brinda apoyo a mujeres víctimas de violencia a través de atención integral y contención emocional, asesorías legales y psicológicas, talleres y grupos de reflexión, orientación para el financiamiento de proyectos productivos, formación de cooperativas y de colectivos de ahorro y préstamo.

### **Línea Mujeres**

Es uno de los servicios del Locatel y ofrece atención psicoterapéutica en temas jurídicos, de salud, nutrición y emocionales. Para ser parte del proceso, basta marcar al 5658-1111 para solicitar el apoyo de la Línea Mujeres y tener una plática especializada con una psicóloga. De ser necesario, se puede establecer un sistema de terapias vía telefónica de hasta 28 sesiones en un periodo de siete meses, con la realización de tareas y ejercicios vía remota.

El servicio está disponible las 24 horas; a través de la página de internet, las mujeres

pueden informarse sobre qué es violencia de género, cómo identificarla y sobre salud reproductiva.

### **Otros espacios para pedir ayuda**

La línea de atención psicológica de la unam apoya en casos de crisis emocionales. Sólo necesitas marcar al 5622-2288.

### **Red Nacional de Refugios A.C.**

Organismo civil sin fines de lucro, que nació en 1999, con la finalidad de agrupar a los refugios que brindan seguridad, protección y atención especializada para mujeres y sus hijos e hijas que viven en situación de riesgo por violencia familiar, de género, sexual y trata. Los refugios agrupados por la rnr son públicos y privados, y se encuentran en todo el país.

Sus teléfonos son 5243-6432 y 01800-822-4460, con atención las 24 horas, o les puedes escribir a <renarac@rednacionalderefugios.org.mx>.

### **Observatorio Ciudadano Nacional del Femicidio**

Se trata de una articulación de participación ciudadana basada en la defensa de los derechos humanos con perspectiva de género, que busca contribuir al acceso a la justicia, una vida libre de violencia para las mujeres y la erradicación de los feminicidios y de la discriminación, a través de la documentación de casos y el acompañamiento a familiares de víctimas. Puedes mandarles un correo a <ocnf@observatoriofemicidiomexico.org>.

### **Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas A.C. (adivac)**

Organización civil con 30 años de trayectoria. Brinda atención médica, legal y psicológica a personas que han vivido algún tipo de violencia sexual (niñas, niños, adolescentes, mujeres y hombres). Trabajan con perspectiva de género y enfoque de derechos en todas las áreas de servicio.

Dirección: Salvador Díaz Mirón 140, Santa María La Ribera, Cuauhtémoc.  
Teléfonos: 5682 7969 y 5547 8639.

Correo electrónico: <adivac@adivac.org>.

### **Casa Gaviota**

Asociación civil sin fines de lucro que busca promover la salud emocional de las mujeres, desde la educación para la paz y los derechos humanos, y contribuir a la disminución de índices de violencia en los ámbitos familiar, laboral y social en la Ciudad de México. Brindan primeros auxilios emocionales, terapia, asesoría legal y escuela para madres.

Teléfono: 553096-5189. Correo electrónico: <contacto@casagaviota.org.mx>.

### **La Casa Mandarina A.C.**

Organización itinerante e independiente con sede en la Ciudad de México, dedicada erradicar la violencia sexual y doméstica al usar el ARTivismo para defender y dar voz a sobrevivientes, romper el silencio, sanar el trauma y crear alternativas de transformación social que sean interseccionales e incluyentes.



Dirección: Presidente Masaryk #178 5-501 Col. Polanco.

Correo electrónico: <info@lacasamandarina.org>.

### **Fondo Semillas**

Organización feminista que mejora la vida de las mujeres en México. Trabaja para que todas, sin importar su origen, edad, ocupación, preferencias sexuales, grado de estudios, color de piel ni ninguna otra característica, puedan tomar sus propias decisiones y vivan con justicia y felicidad.

Teléfono: (55) 55530109, de 9 a 15 horas. Correo electrónico: <info@semillas.org.mx>.

# Referencias

---

- Carozzo, J. C. (2015). "Los espectadores y el código del silencio", en *Espiga*, núm.29, pp. 1-8.
- CNDH (2014). *Cuarta visatura general. Programa de asuntos de la mujer y de igualdad entre mujeres y hombres*. Disponible en <tipificacionFeminicidioAnexo\_2014nov05.pdf>.
- CNDH (2016). *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes*. México: CNDH.
- CNDH. (2017). *Hostigamiento sexual y acoso sexual*. Ciudad de México: CNDH.
- CNDH (2018). "El bullying homofóbico y transfóbico en los centros educativos: Taller de sensibilización para su prevención", en *El Bullying homofóbico y transfóbico en los centros educativos: taller de sensibilización para su prevención; guía de facilitación*.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2015). *Violencia contra Personas Lesbianas, Gay, Bisexuales, Trans e Intersex en América*. CIDH.
- El colectivo del consentimiento (2019). *Una guía del consentimiento sexual*. Ricarda.
- Fonseca, L. G. y Oca, B. C. (2010). *Violencia sexual*. Distrito Federal: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. SSP.
- Fundación Nacional para el Desarrollo (2017). *Curso de prevención de la violencia en línea*. San Salvador, El Salvador.
- Gaceta oficial de la Ciudad de México*. (2020). *Decreto por el que se reforma el Código Penal para el Distrito Federal y la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México*. CDMX: Gobierno de la Ciudad de México.
- Galeano, S. (2020). *Marketing 4 Ecommerce*. Disponible en <<https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-con-mas-usuarios-mundo-2019-top/#:~:text=El%20informe%20mostraba%20que%20en,un%207%2C8%25%20m%C3%A1s>>.
- Galtung, J. (2003). *Violencia Cultural*. Biskaya: Gernika Gogoratuz. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2019). *Gobierno de México*. Disponible en <<https://www.gob.mx/issste/articulos/ya-conoces-los-derechos-sexuales-de-las-y-los-adolescentes>>.
- Londoño, N. H., Valencia, D., García, M. y Restrepo, C. (2015). "Factores causales de la explotación sexual infantil en niños, niñas y adolescentes en Colombia", en *EL ÁGORA USB*, núm. 15(1), pp. 241-254.
- Mejía-Soto, G. (2014). "Sexting: una modalidad cada vez más", en *Perinatol Reprod Hum*, pp. 217-221.
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, Presidencia de la Nación (2015). *Guía Práctica para Adultos*. Disponible en <<http://www.convosenlaweb.gob.ar/>>.
- ONU (2018). *Artículo 12: Derecho a la intimidad*. Disponible en <<https://news.un.org/es/story/2018/11/1446671>>.
- OMS (2016). *Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia*. Washington D.C.: OMS.
- Organización Panamericana de la Salud (2017). *Maltrato Infantil*. Communicate Healt.
- Otálvaro, L. E. y Amar, J. J. (2011). "Violencia en la pareja, las caras del fenómeno", en *Salud Uninorte*, núm. 27(1), pp. 108-123.



- Pacheco, A. (2016). "La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio", en *Política y Cultura*, núm. (46), pp. 7-31.
- Pardo, L. S., Herrador, G. C., Moya, R. A., Cañigral, F.-J. B., Benavent, R. A. y Zurián, J. C. (2016). *Los adolescentes y el ciberacoso*. Valencia: Plan Municipal de Drogodependencias. Unitat de Prevenció Comunitaria de Conductes Adictives.
- Potes, M. d., Peláez, Z. R. y Escobar, J. A. (2011). "El autocuidado; un compromiso de la formación integral en educación superior", en *Hacia la Promoción de la Salud*, núm. 16(2), pps. 132 - 146.
- Save the Children (2020). *Save the Children*. Disponible en <<https://apoyo.savethechildren.mx/violencia-infantil-en-mexico#:~:text=En%20M%C3%A9xico>>.
- Soto, I. P. (2016). "El incesto como tabú y la liberación de la víctima", en *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, núm. 16(3), pp. 285-300.
- Unesco (1992). *El Manifiesto de Sevilla sobre la Violencia: Preparar el terreno para la construcción de la paz*. Catalunya: Unesco.
- Unicef México (2019). *Panorama estadístico de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en México*. Ciudad de México: Unicef.
- Walton, S. M. y Pérez, C. A. (2019). "La violencia intrafamiliar. Un problema de salud actual", en *Gac Méd Espirit*, vol. 21.
- Skabeche (2018). *Bullying Infantil \*Experimento Social*. Disponible en <<https://youtu.be/dqm9vpZmCxA>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.





Fondo de Población de las Naciones Unidas

