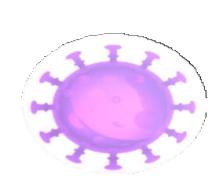
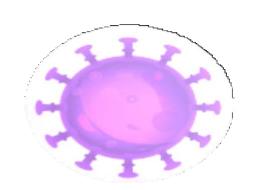
Comisión Permanente de Igualdad de Género XV Legislatura del Congreso del Estado de Baja California Sur

Protocolo para atender la "Violencia de género durante la contingencia COVID-19 en Baja California Sur"













La cuarentena es una medida de prevención emergente para resguardar la salud de la población. Sin embargo se ve diferenciada según el sexo, al vivir en una sociedad patriarcal.

¿CÓMO SE REFLEJA?

Mayor carga de trabajo no remunerado para las mujeres:

- Crianza
- Cuidados de terceras personas
- Aseo y desinfección del hogar
- Apoyar con las tareas escolares

Lo que se verá reflejado en mayor acumulación de estrés:

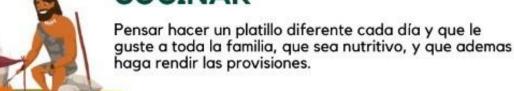
• Trastornos mentales como ansiedad y depresión

Esto sin tomar en cuenta lo más grave....

DIVISIÓN DE TAREAS ENTRE LOS SEXOS









Formar a los niños y las niñas en valores que los hagan personas "de bien" para beneficio de toda la comunidad.



CUIDAR Y ATENDER

Cuidar de bebes recien nacidos, atender abuelito/as, atender a quienes se enferman, y al hombre que llega cansado de la caza.



Mantener la cueva limpia a pesar del clima, lavar las ropas, hacer de la cueva un hogar.



TENER TIEMPO PARA TI

Que quedara tiempo para lucir "guapo" para cuando la mujer volviera a la cueva, recibirla y complacerla.

No exageramos, los números hablan por sí solos...



En México...

- 10.5 mujeres son asesinadas al día por el simple hecho de ser mujeres.
- La violencia intra familiar es la 2da más denunciada según la Red Nacional de Refugios.

Con el aislamiento del COVID-19...

- Las llamadas de emergencia por violencia de género aumentaron un 60%.
- Las peticiones de asilo aumentaron un 30%.









normalizadas



Violencia contra las mujeres

Toda acción u omisión que basada el hecho de ser mujeres y derivadas del uso y/o abuso del poder, tenga por objeto o resultado un daño o sufrimiento físico, psicológico, patrimonial, económico, sexual; tanto en el ámbito público como privado, que limite su acceso a una vida libre de violencia.

Y puede culminar en el asesinato.



Recuerda que la agresión nunca, pero nunca es culpa de la víctima.

Evita juzgar, y hacer comentarios sobre ¿Por qué no deja al agresor?

Aquí te dejamos algunas de las causas:

- En muchos casos, dependen económicamente del agresor.
- Le tienen miedo, y durante esta pandemia, estarán bajo su mirada todo el tiempo.
- La esperanza de que algún día va a cambiar; Ya que la sociedad nos ha vendido el cuento que el amor todo lo puede y hace cambiar... cuando en realidad el amor no puede con la violencia.

- Creencias religiosas
- Codependencia emocional
- Desconocimiento emocional
- Vergüenza
- Presión psicológica
 - -Si me dejas me mato.





#MagistradaYA

Otra de las causas:

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

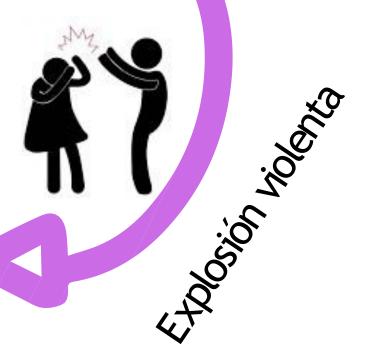
Etapa de tensión

Trae regalos "Lo siento" "Nunca lo haré de nuevo" "Voy a cambiar"



La controla No es afectuoso Mal humor La aisla





Roba Humilla Viola Despoja Golpea

En la sigueinte página te explicamos brevemente cada etapa para que puedas comprender un poco mejor por qué la mujer no se percata de que su relación de pareja no es positiva para ella.





#MagistradaYA

Etapa de acumulación de tensión

Cualquier problema cotidiano puede ser motivo de disputa y agresión por parte del maltratador.

La víctima puede tener cierto control sobre estos episodios, en el sentido de poder prever en cierta medida cuando sucederán.

• Etapa de explosión violenta

La conducta de la víctima es castigada por la pareja.

Esta segunda etapa constituye el momento más breve del ciclo de violencia, y puede ser la clave para poner fin al maltrato acudiendo a la policía u otro organismo pertinente.

• Etapa de arrepentimiento.

Se suele llamar etapa de la luna de miel. El agresor promete cambiar y vuelve a un clima de bienestar y armonía.

La víctima cree que la nueva situación es la definitiva, que su pareja ha recapacitado y no volverá a cometer ningún acto violento. Cree que todo ha sido un episodio aislado y le encuentra una justificación en que su pareja ha tenido un mal día, o en alguna frase dicha por ella que pudo haberlo molestado y "sacado de sus casillas".

Una vez que pase un tiempo (cada vez menor, una vez que se dé el primer acto violento), volverá a iniciarse el ciclo de violencia.





Otra vez...

Acumulación de tensión -> Acto violento-> Arrepentimiento

La persona que es víctima del maltrato puede empezar a sentirse culpable "¿Por qué me hace esto? ¿Es que es mi culpa? ¿Le he provocado y por eso me ha pegado?".

Además, disminuirá su autoestima al ver que, una y otra vez, sus expectativas de volver a tener una relación armónica que fracasa.

Hay factores que predispondrán al mantenimiento de la violencia.

La mujer que siente que algo no va bien en su relación o que acaba con marcas de golpes puede aislarse de familiares y/o amigos, con el objetivo de que estos no se enteren o porque piensa que no la entenderán.

No entenderán el... "Él no es así, esto es temporal, volverá a ser tan encantador como siempre, cambiará".

Por otra parte, el agresor puede favorecer que se produzca este aislamiento de forma que ella no se dé cuenta "tus amigos no te valoran, mira lo que te dijo este... tú vales más que ellos...".

Todo esto hará que, progresivamente, si no se le pone freno, se hará crónica la violencia.





¿Qué perpetúa estas violencias?

- Desigualdad entre mujeres y hombres
- El amor romántico

La creencia de que la violencia es "normal"

Falta de redes de apoyo

Dependencia económica o emocional







¿Qué hacer en caso de vivir violencia y sentir que tu vida está en peligro?









Lo primero que debes hacer es un plan de seguridad, ten presente las acciones a seguir en caso de que se agrave la situación de violencia; identifica las instituciones y redes de ayuda a las que puedes recurrir en una emergencia.



Pasos a seguir para elaborar tu plan de seguridad:

Procura tener a la mano y en un mismo lugar (bolsa/mochila) lo siguiente, puede ser que los necesites en caso de tener que salir de casa:

- Duplicado de las llaves de tu casa
- Documentos importantes
 (Actas de nacimiento tuya y
 de tus hijos e hijas)
- Acta de matrimonio (si estás casada)
- Dinero
- Carnet para atención médica
- Identificación oficial (credencial de elector, pasaporte etc.)

- Directorio telefónico de las personas que puedan ayudarte
- Medicinas que tengas que tomar (si padeces alguna enfermedad)
- Número de expediente (si has iniciado trámite de divorcio o de pensión alimenticia)
- Un cambio de ropa tuya y de tus hijos e hijas
- Celular





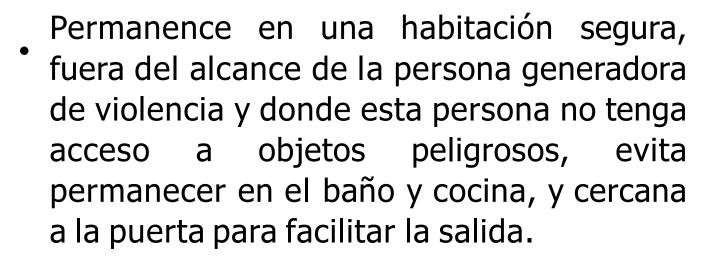
Trata de estar atenta a posibles situaciones de violencia, si crees que puedes vivir una agresión.



Es importante

- Identifica todas las puertas y las ventanas por las que puedas escapar de manera segura.
- Identifica a uno o más vecinos(as)/ familiares/ amistades (red de apoyo) a quienes puedas hablarles y pedirles ayuda en caso de necesitarlo. Inventa una palabra clave para que sepan que estás corriendo peligro y que tienen que auxiliarte.
- Intenta mantener comunicación frecuente con tu red de apoyo, intenta memorizar algunos teléfonos, así como los de emergencia (911)
- Desarrolla un plan de seguridad con tus hijos e hijas para cuando no estés con ello/as, que sepan qué hacer para protegerse, explícales la situación, crea con ellas y ellos palabras clave o señas en caso de estar en peligro y enséñales a marcar los números de emergencia (911) o teléfonos de tu red de apoyo.

En Caso de vivir una agresión, es importante

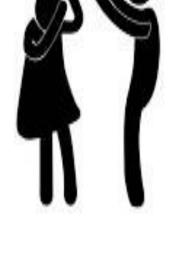


- Pon en marcha el plan de seguridad que realizaste con redes de apoyo e hijas e hijos.
- Recuerda que puedes solicitar apoyo a los nùmeros de emergencia (911) para solicitar apoyo

En caso de requerir salir de casa

- Identifica un lugar seguro al que puedas acudir, ya sea la casa de algún/a vecino/a, familiar, amistad, o institución de gobierno.
- El gobierno cuenta con refugios donde se puede puede resguardar tu integridad, y la de tus hijas e hijos.

En caso de que la persona generadora de violencia salga de casa, cierra las entradas y ventanas, y en caso de que no viva en tu casa y acude, no le abras...y comunicate de manera urgente con tu red de apoyo y números de emergencia 911.









¿Y si conozco alguien que sufre este tipo de violencia, qué puedo hacer?







Si tú no estás en una situación de violencia, pero formas parte de la red de apoyo de alguna otra mujer que sí lo está, aquí te dejamos algunas recomendaciones:

Ten presente que estar en una situación de violencia NO ES FÁCIL y que las mujeres requieren de todo el apoyo que se les pueda brindar, como respeto y empatía.

- con ella este tenga, comparte documento comparte 0 información con ella.
- Procura estar presente y tener cercanía con la mujer que está en situación de violencia, por ningún cierres canales motivo de comunicación; hazle saber constantemente que puede contar contigo en cualquier circunstancia.
- Ten a la mano los teléfonos de emergencias 911 o policía local

- Pregunta si ya realizó su plan de Pide los números de teléfono de algún seguridad, en caso de que no lo familiar de confianza u otra persona de su red de apoyo para que estén en contacto.
 - Establece un código de comunicación de seguridad con las mujeres víctimas de violencia para activarlo en caso de ser necesario.
 - Si está en tus posibilidades, ofrece tu espacio como un espacio de seguridad en caso de tener que salir huyendo.
 - Si escuchas que tu vecino está golpeando, agrediendo a su pareja o a algún familiar, es importante que llames a la policía o al 911.



¿Por qué es importante que tengas esta información aunque no sufras violencia durante esta cuarentena, ni después de esta?

> • Durante la cuarentena aumenta el nivel de ansiedad y estrés, así como frustración e incertidumbre, lo que vuelve al encierro un clima propicio para detonar la violencia.

Puede ser momento de platicar de ventana a ventana, de azotea en azotea...

Ser vecino/a chismoso/a puede salvar una vida

- Tal vez la víctima no pueda salir a pedir ayuda, y tú puedes hacer la diferencia con una llamada a los números de emergencia
- Puede ser momento de dejar a un lado el egoismo y prestar atención a tu alrededor. Recuerda, la víctima puede tener menos acceso a sus redes de apoyo debido a la contingencia.
- Tal vez tengas cerca alguna vecina que se está enfrentando al desempleo o precarización de su situación económica. Y tal vez compartir un poco de despensa haga la diferencia.
 - Recuerda, la falta de recursos disminuye sus posibilidades de salir de una situación de violencia.
- Puedes ofrecer resguardar la bolsa de emergencia de alguien que vive violencia, para que en el momento en que este lista para salir de su hogar, pueda tener una red de apoyo a la cual acudir.
- Si tienes la posibilidad de apoyar con recursos para que la mujer en situación de riesgo tenga siempre saldo / línea en su teléfono para pedir ayuda o pueda tomar un taxi en caso de necesitarlo, hazlo.





¿Y si conozco alguien que sufre este tipo de violencia, a dónde puedo acudir?









Centro de Justicia para las Mujeres



Dirección: Calle Carabineros S/N, entre Blvd. Luis Donaldo Colosio Murrieta y San Antonio, Col. Ex Base Aérea, C.P. 23050,

La Paz, Baja California Sur

Teléfono: 612 165 4250 ext. 6020 – 6027

612 688 1236

800 BCS MUJER

800 227 6853

WhatsApp: 612 21 83 91

http://www.pgjebcs.gob.mx/CENTROMUJERES

Correo electrónico: cjmbcs.coordinacion@gmail.com

Aquí podrás denunciar y tener un equipo multidisciplinario para crear un plan deacción.

Si acudes ten paciencia, no permitas que te revictimicen.

Si tienes golpes físicos visibles acude a servicios médicos por un parte médico.

Si tu vida corre riesgo ve directo al CJM y pide acompañamiento

Recuerda que tienes derecho a un asesor(a) jurídica, completamente gratuito.



El uso del refugio se puede solicitar si te encuentras en riesgo a partir de lo que se señala como morado en el violentometro*, y si no tienes alguna otra red de apoyo segura.

*Violentometro elaborado por Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género del IPN)





Bromas hirientes Chantajear Mentir, engañar Ignorar, ley del hielo Celar Culpabilizar Descalificar Ridiculizar, ofender Humillar en público Intimidar, amenazar Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales) Destruir artículos personales Manosear Caricias agresivas Golpear "jugando" Pellizcar, arañar Empujar, jalonear Cachetear Amenazar con objetos o armas

Encerrar, aislar

Amenazar de muerte

Forzar a una relación sexual

Abuso sexual

Violar Mutilar

ASESINAR

Sabemos que denunciar no es fácil pero si tu vida corre peligro y aún no tomas la decisión, anímate si denuncias te pueden otorgar una orden de protección.

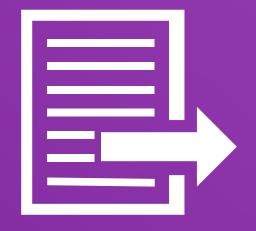
El ministerio público está obligado a emitir medidas de protección, cuando te encuentres en riesgo.

Después de ser emitida la medida de protección, una jueza o un juez analizará, si la medida es la adecuada para salvaguardar tu integridad, la cual puede ser modificada a fin de protegerte.

La orden de protección puede tener una duración máxima de 60 días naturales prorrogable hasta por 30 días más (Art. 137 y 139 CNPP).







¿Qué es una orden de protección?

Es una medida de protección o medida cautelar que tienen por objetivo, la adopción de acciones **URGENTES** de seguridad a favor de las mujeres víctimas de violencia como de sus víctimas indirectas. (Art 137 y 155 CNPP)



¿Qué hago si tengo una medida de protección?

Elabora y memoriza el plan de emergencia que realizaste junto con tu psicologa /o personal especializado, así como el número de emergencia, si no lo hicieron habla al Instituto Sudcaliforniano de las Mujeres, o al Instituto Municipal de la Mujer o al Centro de Justicia para las Mujeres para realizarlo.

Permanece en constante comunicación con la autoridad policial que te asignaron como contacto por el tiempo que necesites estar protegida.

Sí no te asignan uno, informa a tus familiares, amistades y vecinos que te han dictado una orden o medida de protección y en que consiste.

De esta forma tendrás una red de apoyo fortalecida que estará al pendiente.

¿Que consecuencias tiene la persona que incumpla la medida de protección?

En caso de infringir o vulnerar alguna de las medidas de protección, la ley establece sanciones tales como apercibimiento, multa o arresto, independientemente de los delitos que se pueden configurar al momento de incumplir la orden o medida de protección.

El juez o jueza puede imponer las siguientes sanciones :

- Multa de veinte a mil días de salario mínimo vigente en el momento y lugar en que se incumpla.
- Arresto hasta por treinta y seis horas.
- Imposición de una medida cautelar más severa para el infractor, la cual pueden ser: el arresto domiciliario o prisión preventiva.

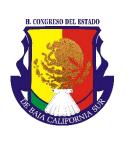


Siempre es mejor prevenir, no queremos más víctimas, vivas nos necesitamos por eso hay que: Estar atentas a cualquier situación

NO MINIMIZAR ninguna forma de violencia, recuerda que puede escalar.

- Enseñarles el número de emergencia a tus hijos e hijas y como marcar por teléfono.
- Crea con una persona de confianza una clave (puede ser un emoji o un sticker si es por redes) o sí es una vecina, puedes prender y a pagar la luz, varias veces, golpear la pared, algún gesto de confianza para que sepa debe llamar a la policía.
- •No retes a tu agresor, denuncia.

- Crear una señal o palabra clave que identifiquen para resguardarse o pedir ayuda.
- Mantén contacto con familiares, amigas o redes para que no te aísle tu agresor y estén pendientes de tu situación.
- Prepara una bolsa pequeña (de emergencia) con cosas indispensables, documentos oficiales, dinero y ropa.

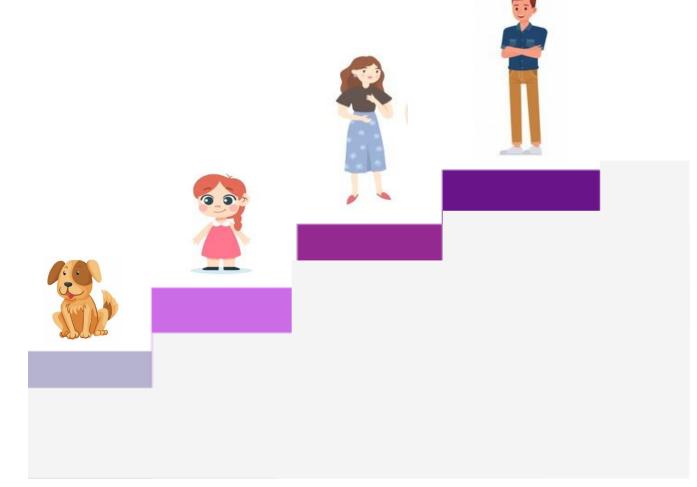




No permitamos que la escalera de violencia se replique...

Algunas herramientas por si el estrés subiera son:

- Realiza ejercicios de respiración tantas veces como las necesites en el tiempo que lo requieras.
- Toma un tiempo fuera y analiza la situación.
- Escribe tus pensamientos y emociones
- Si te es posible realiza actividades deportivas y/o recreativas (baila, haz ejercicio, etc.)
- Activa tus redes de apoyo, amigos, familiares que te escuchen.

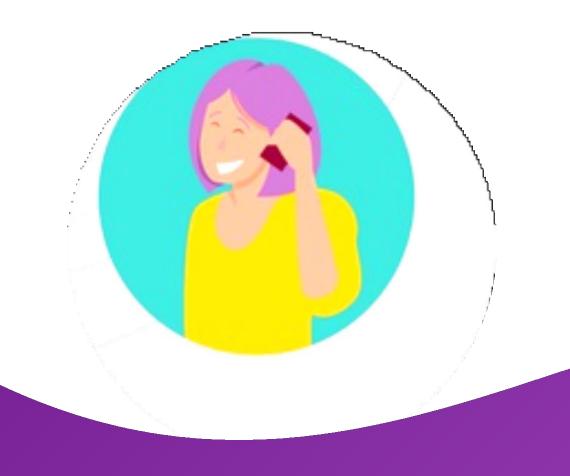






Contactos de emergencia

Esperemos que jamás necesites estos números, pero siempre es mejor tenerlos y no necesitar utilizarlos.







911 Emergencias

911

Tipo de ayuda: Canaliza las llamadas a los servicios de emergencia (policía, ambulancias, atención psicológica, etc.)

Horario de atención: 24 hrs., los 365 días del año.









MUNICIPIO DE LA PAZ

LA PAZ

Cruz Roja Mexicana

6121221111/6121221101

Tránsito Municipal

6121220477

Heroico Cuerpo de Bomberos

Comandancia 6121654343

Caseta 6121220054

Sub Estación Los Olivos 6121226807

Policía Ministerial del Estado

6121257541 Dto.117

Policía Federal

6121146597, 6121146605

Policía Estatal

6121750400

Protección Civil Municipal

6121213634 / 6121213214

Protección Civil Estatal









MUNICIPIO DE COMONDÚ CIUDAD CONSTITUCIÓN

Cruz Roja Mexicana

6131321111

Heroico Cuerpo de Bomberos

6131320955

Policía Ministerial del Estado

6131320899

Tránsito Municipal

6131326883

Policía Federal

6131323836

Protección Civil Municipal

Director Francisco Mosqueda

6131002423

Subdirector Juan Manuel Mata Carrillo









MUNICIPIO DE LOS CABOS CABO SAN LUCAS

Policía Ministerial

6241725356

Cruz Roja Mexicana

6241433300

Protección Civil Municipal

6241435123 / 6241439120

Heroico Cuerpo de Bomberos

6241433577

Tránsito Municipal







MUNICIPIO DE LOS CABOS SAN JOSÉ DEL CABO

Dirección De Seguridad Pública

6241457450 / 6241420361

Tránsito Municipal

6241467600 Conmutador 6241422835

Policía Ministerial del Estado

6241424104

Cruz Roja Mexicana

6241420316

Protección Civil Municipal

6241423748 / 1420067

Policía Federal

6241461240 Y 41

Heroico Cuerpo de Bomberos









MUNICIPIO DE LORETO LORETO

Cruz Roja Mexicana

6131351111

Heroico Cuerpo de Bomberos

6131351566

Policía Ministerial del Estado

6131352309

Tránsito Municipal

6131350035

Policía Federal

6131330794

Dir. Oficial Luis Carlos Garza Oviedo

6621910814

Capitanía De Puerto









MUNICIPIO DE MULEGÉ MULEGÉ

Cruz Roja Mexicana

6151063013 / 6151530110

Heroico Cuerpo de Bomberos

6151530297

Delegación Municipal

Tránsito Municipal 6151530056

Protección Civil Municipal

6151598969

Policía Ministerial del Estado









MUNICIPIO MULEGÉ VIZCAÍNO

Delegación – Tránsito Municipal

6151564444

Comandante Part.

6151090072

Protección Civil Municipal

Director Mauricio Acosta

6151610300 / 6151066540 / 6151591122

Jorge Madrigal 6151072540 / 6151040649

Cruz Roja Mexicana

6151598132

Policía Ministerial del Estado

6151605328

Ministerio Público

Part. 6121336321









MUNICIPIO DE MULEGÉ SANTA ROSALÍA

SAN IGNACIO

Policía Ministerial del Estado

6151520222

Tránsito Municipal

6151520651 / 6151522380

Policía Federal

6151521477

Comandante

6151520188

Tránsito Municipal

6151557819

Ambulancia

6151098784

Mtro. Jesús Espinosa 6151060313









MUNICIPIO DE MULEGÉ GUERRERO NEGRO

Tránsito Municipal y Unidad Especializada en Violencia Familiar y de Género 61515722260 Cruz Roja 6151619078 Protección Civil y Bomberos 6151034106









Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas en Baja California Sur

Encargada: Aurora Yáñez Martínez

Teléfono para atención remota: 55 2710 96 80

Correo electrónico: aurora.yanez@ceav.gob.mx









Recuerda si un instituto, servidor/a pública te trata mal, o te revictimiza tienes el derecho de levantar una queja y denuncia

COMISION ESTATAL DE DERECHOS HUMANOS

Dirección Local en Baja California Sur.

Blvd. Constituyente de 1975 e/ Cabrilla y Tiburón, Fracc. Fidepaz C.P. 23097, La Paz, BCS

http://www.cedhbcs.org.mx/

Tel. 6121240052 6121231404 y 6121232332 Lada sin Costo 800 690 83 00







Si después de leer esto tienes dudas si estas sufriendo violencia te dejamos algunos ejemplos para identificarla.

Además, te recomendamos acudir al Instituto Sudcaliforniano de las Mujeres

Dirección: Aquiles Serdán y Antonio Rosales No. 2040, Col.

Centro, CP 23000 La Paz, Baja California Sur

Teléfonos. 612 122 29 45

612 218 83 91

Horario de atención: De lunes a viernes, de 8:00 a 15:00 hrs.

Línea segura:

Loreto 613 135 15 25

Ciudad Constitución 613 134 05 30

Guerrero Negro 615 157 23 29

Santa Rosalía 615 156 15 15

Cabo San Lucas 624 172 53 54 / 624 172 53 56

San José del Cabo 624 247 10 08

La Paz 612 688 12 36









Existen distintas formas de experimentar o vivir la violencia:

¿Cómo saber si vives en situación de violencia?

Psicológica

Está presente en todo momento, es la más sutil, afecta tu personalidad porque puede causarte confusión, desorientación y desconfianza ante la toma de decisiones.

Se manifiesta de las siguientes maneras:

- Controla cómo y con quienes terelacionas, pueden ser amistades o familiares
- Controla tu forma de vestir
- Se enoja súbitamente, te amenaza
- Te hace sentir menos o que tus opiniones no cuentan
- Te hace sentir responsable o culpable de todo lo malo que le sucede
- No respeta tu intimidad

- No reconoce tus cualidades, únicamente tus defectos
- Te trata con crueldad
- Muestra celos continuamente
- Te acusa de infidelidad
- Critica las costumbres y las tradiciones de tu familia y amistades
- Siempre quiere tener la razón







Existen distintas formas de experimentar o vivir la violencia:

¿Cómo saber si vives en situación de violencia?

Física

Es el acto intencional con fuerza física que puede causar daño a tu cuerpo, con lesiones visibles o internas

Se manifiesta de las siguientes maneras:

- Golpes
- Empujones
- Jalones decabello
- Patadas
- Cachetadas

- Heridas
- Quemaduras
- Zapes
- Mordidas
- Intento de ahorcamiento

Económica

Son conductas que afectan tu supervivencia económica

Se manifiesta de las siguientes maneras:

- Controla o quita tu dinero
- Te obliga a que te endeudes de diferente manera
- Te niega el dinero para comprar alimentos
- No cumple con la pensión alimenticia obligatoria







Existen distintas formas de experimentar o vivir la violencia:

¿Cómo saber si vives en situación de violencia?

Sexual

Es el uso y abuso de tu cuerpo, sin tu consentimiento

Se manifiesta de las siguientes maneras:

- Toca tu cuerpo sin que estés de acuerdo
- Te obliga a tener relaciones sexuales o verlas o realizar conductas sexuales que no te gustan
- Te obliga a tomarte fotos sin que tu lo quieras hacer

Patrimonial

Este tipo de violencia se da cuando el agresor se aprovecha de tu confianza

Se manifiesta de las siguientes maneras:

- Empeñar tus objetos de valor (celular, televisión, radio, anillos, pulseras, reloj, computadora, etc.)
- Pone a su nombre tus propiedades, mediante el engaño
- Destruye tus cosas de valor
- Pierde, esconde, o rompe tus documentos personales







Espiral de la violencia

Tienes que saber, que la violencia, fluye en grados y niveles como si estuviera dentro de un espiral, de modo que puede a travesar por las difentes fases en un mismo momento, asi cómo aumentar de nivel sin que sea escalonado.





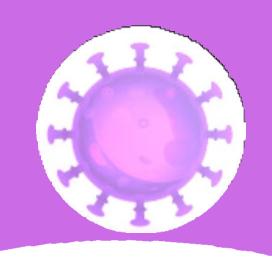
#Magistrada**V**A





EL COVID-19 NOS OBLIGA A ESTAR EN CASA, NO A TOLERAR VIOLENCIAS

Protocolo elaborado por:









"LA PANDEMIA COMO AL PATRIARCADO, LO VENCEMOS JUNTAS"