MOVILIDADES HUMANAS

¿Qué hago si recibo violencia física y emocional?

Un proceso de **movilidad humana** puede provocar reacciones de **tensión** y de **conflicto**, y por ende, el incremento de la **violencia**.

Existen conductas que realiza la persona que ejerce violencia que te pueden indicar que **estás siendo violentada/o**, estás conductas pueden ser visibles o no y van **encaminadas a ejercer control.**

¿CÚALES SON INDICADORES DE VIOLENCIA?



- Te culpabiliza por sus malestares.
- Invade tus espacios privados.
- Te ignora, humilla o te prohibe hacer cosas.
- Usa a tus hijos (as) y los pone en tu contra.
- Te pregunta con insistencia ¿con quien chateas por telefono?
- Te amenaza con correrte de la casa.
- Impide que te comuniques con tu familia o amistades.
- Te grita o insulta para pedirte cosas.
- Te maltrata y te causa daño físico como empujones, pellizcos, jalón de cabello, bofetadas.



SI HAS SIDO RECEPTOR (A) DE VIOLENCIA

- No eres culpable
- Expresa lo que sientes, intenta hablar con personas de confianza que puedan escucharte y te ofrezcan respeto.
- Busca orientación, apoyo y servicios especializados.
- En procesos de movilidad humana, mereces **RESPETO**.

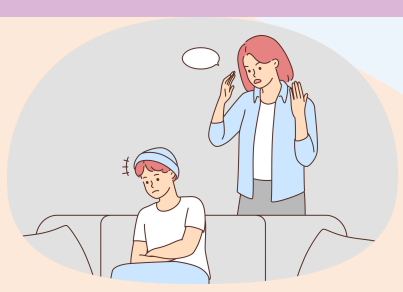
ANTE UNA SITUACIÓN VIOLENTA INEVITABLE

- Evita espacios dónde puedan haber armas, por ejemplo, cocina, cochera y baño.
- Identifica a los vecinos que pueden brindarte apoyo en caso de que te encuentres en peligro.



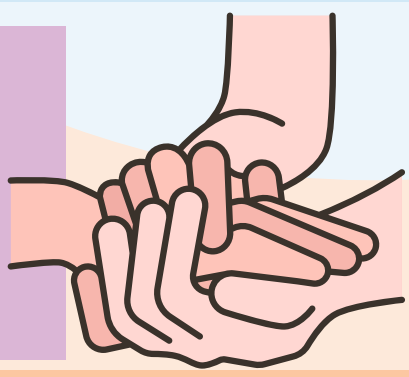
SI PIENSAS ALEJARTE DE CASA

- Guarda objetos personales en un sólo sitio de confianza.
- Lleva contigo documentos importantes, acta de nacimiento, acta de matrimonio, identificaciones oficiales y medicamentos especiales si los necesitas.



TIENES HIJAS E HIJOS

- Acorde a su edad, explicales la situación.
- Señalen espacios seguros en caso de emergencias.
- Informa a familiares de confianza la situación que atraviesas.
- Junto con tus hijas/os acudan a sitios especializados que les brinden apoyo



Elaboró: Psic. Juan Uriel García Luquin
Referencia: ACNUR. (2023) Guía práctica. Protocolo de prevención y respuesta ante las violencias contra las mujeres en el marco del Programa de Atención Humanitaria.