



**PLAN  
DE  
SEGURIDAD**

PARA MUJERES RECEPTORAS DE  
VIOLENCIAS

FORTASEG 2018


# PLAN DE SEGURIDAD

Pasos que nos ayudarán a recuperar la tranquilidad y  
Lograr vías de apoyo, considerando que,  
Activarnos será la oportunidad de acompañarnos,  
No estás sola.

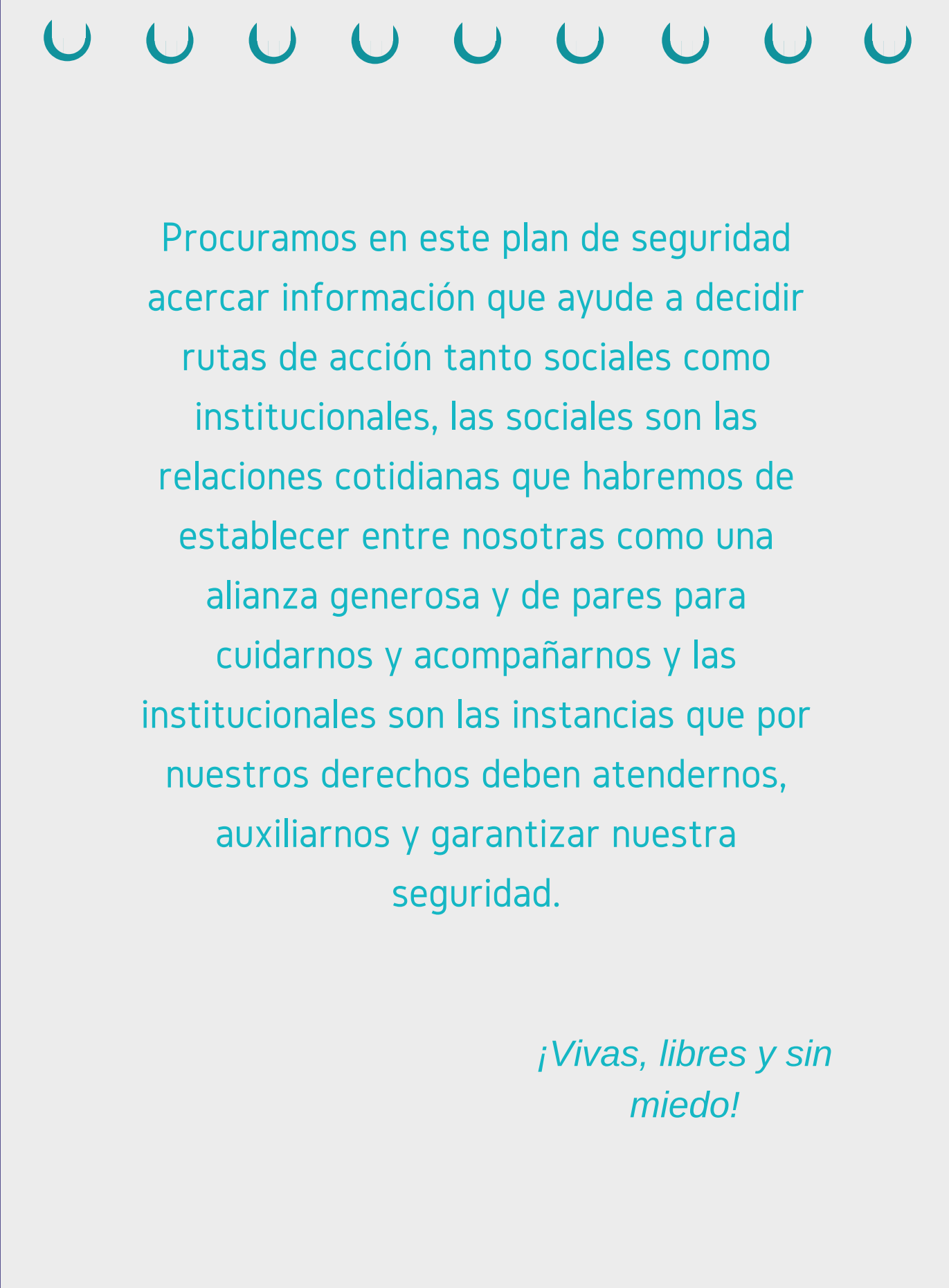


## COMPAÑERAS TODAS

Apreciamos la oportunidad de contactarnos por este medio para ofrecer a ustedes información breve y trascendental que es necesaria para abordar reflexiones acerca de las violencias que hemos vivido y que sutilmente a manera de costumbres, normas, tradiciones, creencias, se han vuelto para nosotras padecimientos del día a día pues en nuestras vidas y realidades cotidianas las apuestas de amor y de familia han sido trastocadas por malos tratos por actos de uso de poder de los hombres sobre nosotras o hacia nosotras que consideramos "son normales".



Este material pretende que juntas reconozcamos todas estas acciones y tratos que nos limitan la felicidad y se van convirtiendo en violencias contra nosotras, que van desde malos tratos, hasta lesiones graves que ponen en riesgo la vida de las mujeres llegando hasta la muerte, como lo que hoy conocemos como feminicidios, si bien el problema de las violencias contra las mujeres no es reconocido socialmente los datos nos indican que 7 de cada 10 mujeres sufren algún tipo de violencia y que todos los días en México asesinan a 7 mujeres, si bien hay un contexto de inseguridad general, en esta ocasión nos referimos a la que nosotras sufrimos solo por ser Mujeres.



Procuramos en este plan de seguridad acercar información que ayude a decidir rutas de acción tanto sociales como institucionales, las sociales son las relaciones cotidianas que habremos de establecer entre nosotras como una alianza generosa y de pares para cuidarnos y acompañarnos y las institucionales son las instancias que por nuestros derechos deben atendernos, auxiliarnos y garantizar nuestra seguridad.

*¡Vivas, libres y sin miedo!*

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

La violencia es una forma y abuso de poder que tiene la intención de someter y dominar la voluntad de otras personas, siendo un acto u omisión que ocasiona daño o lesión y transgrede los derechos humanos.

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS?

De acuerdo a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (Art. 5 frac. IV)

Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

# TIPOS DE VIOLENCIA

## FÍSICA

- Pegar
- Morder
- Patear
- Escupir
- Quemar
- Tirar objetos
- Empujar
- Aventar
- Lanzar objetos
- Ahorcar o asfixiar
- Usar armas u objetos punzo-cortantes para agredir.

## PSICOLÓGICA

- Insultar
- Humillar
- Avergonzar
- Burlarse
- Negarse a dar cariño, afecto, amor.
- Desprecio, indiferencia.
- Amenazar
- Gestos, gritos, regaños.
- Comparaciones

## SEXUAL

- Acoso y violación sexual
- Forzar a tener relaciones sexuales.
- Obligar a prostituirse.
- Miradas lascivas.
- Piropos o palabras obscenas.
- Contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- No permitir el uso de preservativos.

## ECONÓMICA

- Controlar el dinero que ella gana.
- No dejarla trabajar o impedir que siga en un empleo.
- No informarle de los ingresos familiares o permitirle que haga uso de ellos.

## PATRIMONIAL

- Esconder o destruir bienes personales o materiales (INE, pasaporte, acta de nacimiento, escrituras, entre otras).
- Negarse a que la mujer tenga bienes o servicios a su nombre.



# MODALIDADES DE LA VIOLENCIA

## FAMILIAR

- Es la violencia producida dentro y fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido alguna relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

## EN LA COMUNIDAD

- Es la violencia causada por actos individuales o colectivos en contra de mujeres y niñas en los espacios públicos (en la calle, transporte, plazas, parques, entre otros) y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

## LABORAL/DOCENTE

- Laboral: Es la negativa ilegal de contratar o respetar su permanencia por el hecho de ser mujer; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación y todo tipo de discriminación en el ámbito laboral.
- Docente: Aquellas conductas que dañen la autoestima de las alumnas con actos de discriminación, que les infligen maestras o maestros.

## INSTITUCIONAL

- Es producida por servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres [...] así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

## FEMINICIDA

- Es la forma extrema de violencia contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.



# DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

Las mujeres y los hombres tenemos necesidades distintas y específicas esto nos hace ser diferentes, pero no determina que las mujeres seamos inferiores, culturalmente estas diferencias se han traducido en desigualdad pues se considera que la condición de mujer ocupa un lugar inferior a los hombres en todos los ámbitos.



Los roles sociales son asignados culturalmente a partir del sexo (hombre o mujer) predominando el valor superior de los hombres, de tal suerte que solo el nacer mujer determina una serie de limitaciones para el acceso al poder, los bienes, las decisiones, las libertades, las oportunidades, pues estas universalmente son administradas por los hombres y a su favor. Ante esto se requiere medidas y mecanismos para tratar esta brecha de desigualdad procurando la equivalencia humana pues somos diferentes pero iguales en derechos.

# DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

1  
PROTECCIÓN A LA  
MATERNIDAD Y DE  
LOS DERECHOS  
SEXUALES Y  
REPRODUCTIVOS

---

2  
DERECHO A UNA  
VIDA LIBRE DE  
VIOLENCIA

---

3  
DERECHO A DECIDIR  
DE FORMA LIBRE  
SOBRE MI CUERPO

---

4  
DERECHO A VIVIR  
LIBRE DE TODA  
DISCRIMINACIÓN

# DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

5  
DERECHO A LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA, ECONÓMICA, SOCIAL Y A LA TOMA DE DECISIONES

---

6  
DERECHO A RECIBIR EDUCACIÓN LIBRE DE ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

---

7  
DERECHO A LA IGUALDAD DE CONDICIONES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

---

8  
DERECHO A RECIBIR SERVICIOS DE SALUD Y TRATO DIGNO POR PARTE DEL PERSONAL SANITARIO



# DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

9  
DERECHO A UN  
MEDIO AMBIENTE  
SANO Y  
SUSTENTABLE

---

10  
DERECHO A UN  
TRABAJO DIGNO Y  
CON UN SALARIO  
JUSTO Y A NO SER  
DESPEDIDA POR  
EMBARAZO

---

11  
DERECHO AL  
DESARROLLO Y A  
PARTICIPAR EN  
ACTIVIDADES DE  
ESPARCIMIENTO

---

12  
DERECHO A DIFUNDIR  
Y RECIBIR  
INFORMACIÓN DE  
ACUERDO CON  
NUESTRAS  
NECESIDADES Y  
PROPUESTAS



# **EN CASO DE SER RECEPTORA DE VIOLENCIAS**

¿QUE DEBO DE HACER?

ACTIVA TU PLAN





# BASTA YA!


**NO TE CALLES**

## LA VIOLENCIA MATA


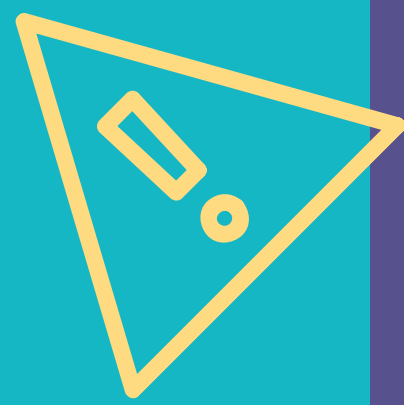



SI HAS SUFRIDO O SUFRES VIOLENCIA, DEBES SABER QUE NO ESTÁS SOLA, EL SIGUIENTE PLAN DE ACCIÓN TE PERMITIRÁ PREVENIR QUE LA VIOLENCIA AVANCE Y CUIDAR DE TI Y DE LOS TUYOS.






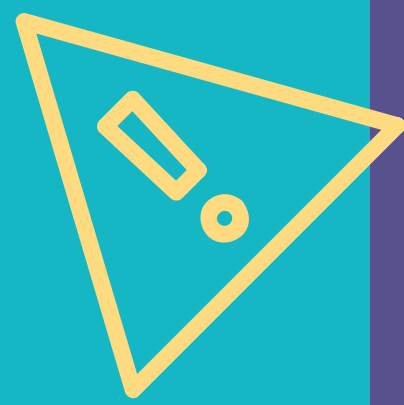


# SEGURIDAD DURANTE UNA DISCUSIÓN O CUANDO CREAS QUE PUEDA OCURRIR UN EPISODIO DE VIOLENCIA

- 
- 
- 
- Pide auxilio y para ello recurre a un teléfono fijo o móvil.
  - Guarda para ti y de manera secreta copias de tus llaves en un lugar de fácil acceso.
  - Identifica una salida segura (en puertas, ventanas, elevador o escalera) que es la mejor y más accesible para salir en caso de emergencia.
  - Establece una comunicación-alianza con una vecina, vecino que puedas confiarle lo que te está sucediendo y pídele que llame a la policía (al 911) si escucha alguna perturbación en tu domicilio.
  - Acuerda palabras claves con tus hijos, e hijas, familiares, amistades y vecinos que serán señales cuando necesites que ellos llamen a la policía.
  - Decide o planea a donde iras si es necesario salir de tu casa. Ten por lo menos 3 opciones incluyendo una casa de refugio.
  - Evita estar en un auto con tu agresor o evita subirte a un carro con él.



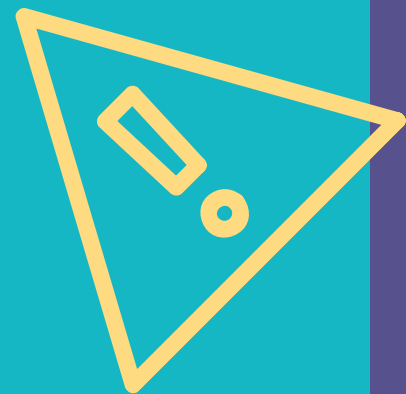
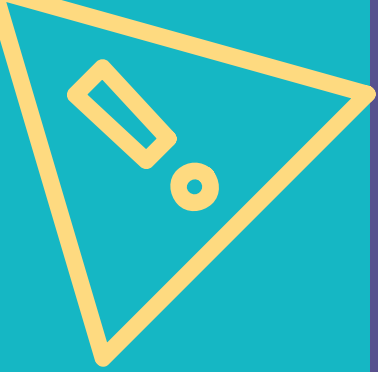
## SI FUISTE RECEPTORA DE VIOLACIÓN SEXUAL O AUXILIAS A QUIEN LO HAYA SIDO

- Acude de inmediato a la ATENCION MEDICA a un centro de salud más cercano, hospitales públicos, cruz verde, cruz roja, u hospitales privados, pregunta por la unidad de atención a víctimas de violencia sexual y de género, solicita te expliquen y apliquen la NORMA 046 que es un procedimiento oportuno para víctimas de violencia sexual que permite evitar el embarazo y da un tratamiento preventivo contra infecciones de trasmisión sexual.
- Nota: tus prendas de vestir y el estado de tu cuerpo son evidencias por lo que se recomienda que el baño sea después de la atención médica.

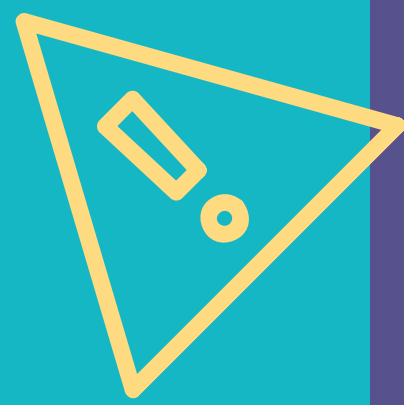


# SEGURIDAD PARA CUANDO TE PREPARES PARA SEPARARTE DE LA PERSONA GENERADORA DE VIOLENCIA

- Mantén guardado en tu celular los números telefónicos de emergencia como son: 911, teléfonos de Respuesta Rápida de Zapopan 38363600, Unidad de Atención a Violencia Intrafamiliar (UAVI) 36368389.
- Acude a asesoría legal y psicológica como es a:
  - o DIF UAVIFAM Zapopan, tel. 38363442 horario de 8:00 am. 4:00 pm. ubicado en Calle Plomo 200 esquina Lázaro Cárdenas en la Colonia Foviste en Zapopan.
  - o Buffet jurídico de la Universidad de Guadalajara ubicado en Coronel Calderón 636, colonia Centro, entre Hospital y Juan Álvarez Tel. 36135581 y 36135525.
  - o Instituto Municipal de las Mujeres Zapopanas para la Igualdad Sustantiva infórmate en el tel. 38182200 ext. 3829 y 3826 calle Sofía Camarena 37 Centro Zapopan.



- Indaga y contacta formas para generar un ingreso para subsistencia.
- Guarda con alguien de tu confianza una maleta con: dinero, copias extras de tus llaves, copias de documentos importantes y ropa extra en caso de que tuvieras que salir rápidamente.
- Infórmate acerca de programas de asistencia de vivienda y financiamiento disponibles.
- Guarda dinero en monedas o porta contigo una tarjeta de llamadas telefónicas en caso de una emergencia.
- Crea ahorros ya sea guardados en un lugar seguro o abre una cuenta de ahorros a tu nombre en cualquier banco.



## SEGURIDAD EN CASA PROPIA (EN CASO QUE EL AGRESOR YA NO VIVA CONTIGO)


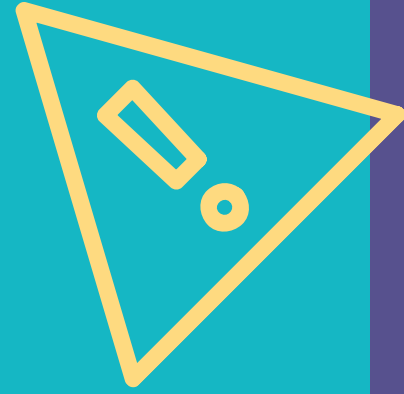

- Acude al proceso legal para contar con una orden de protección en el Centro de Justicia para las Mujeres, Álvaro Alcázar No. 5869 Entre Ignacio Ramos y Circunvalación, Colonia Jardines Alcalde Guadalajara, Jalisco. Tel. 3030 5450.
- Infórmales a tus vecinos y, en su caso, al dueño o dueña de la casa en donde habitas que tu pareja ya no vive contigo y que ellos pueden llamar a la policía si el agresor llega a tu casa.
- Cambia la chapa de tu casa y resguarda juego de llaves con personas aliadas.
- Instala identificador de llamadas y contestadora de mensaje.
- Cuando viajes en auto asegura las puertas.



- Cambia tus números de teléfono y equipo para evitar llamadas y localización con móvil.
- Guarda registro de llamadas sospechosas, mensajes con ofensivas o amenazas que recibas, incluyendo el número de llamadas, día y hora.
- Si puedes instala seguridad adicional en ventanas, considera reemplazar puertas de madera con puertas de acero o metal.
- Mantén tu casa, ventanas, cochera y autos bajo llave todo el tiempo. En caso de contar con ello, guarda el control que abre el garaje.
- Mantén una caja de fusibles bajo llave.



# SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO

- 
- Usa identificador de llamadas.
  - Decide a quien en tu trabajo le informarás de tu situación, (si es posible, proporcióna una fotografía de tu agresor).
  - Identifica una ruta de seguridad cuando salgas del trabajo.
  - Pide a alguien que te acompañe a tu auto o a la estación del autobús o metro.
  - Varía tu ruta cuando regreses a tu casa. Usa diferentes sitios al hacer tus compras (alimentos, banco, gasolinera etc.).
  - No te detengas o salgas del auto si el agresor te esta persiguiendo. Dirígete a un lugar concurrido donde puedas pedir ayuda a alguien o, en su caso, haz ruido con la bocina del auto, si es el caso.
- 
- 



# SEGURIDAD CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN


- Porta contigo la orden de protección que te haya otorgado la autoridad y una fotografía del agresor todo el tiempo. (Si cambias de bolsa o cartera guarda primero la orden de protección).
- Provee una copia de la orden de protección y una fotografía del agresor a la escuela, guardería o a tu empleador o empleadora.
- Informa a familiares en los que puedas confiar como: amigos, vecinos, compañeros de trabajo; que tienes una orden de protección en efecto y provéales una copia de esta orden.
- Modifica la orden de protección si necesitas mas restricciones por peligro o daño inmediato para ti y tus niños.





# SEGURIDAD PARA TUS HIJOS E HIJAS

- Desarrolla un plan de seguridad separado para tus hijos, conversa con ellos y practícalo.
- Informa a la escuela de tus hijos e hijas, guardería etc. acerca de las personas que tienen permiso de recogerlos.
- Enséñales a tus hijos como marcar a un número de emergencia cuando se encuentren en peligro. Usa una palabra clave como señal para decirles que tienen una emergencia.
- Enséñales a que salgan y vayan a pedir auxilio a algún vecino o vecina en caso de emergencia.
- Presta atención a signos de comportamiento de violencia en tus hijos e hijas y habla con ellos para evitar que se reproduzca la violencia.
- Lleva a tus hijos e hijas a un grupo de ayuda donde puedan aprender que la violencia no es culpa de ellos o tuya, que las manos no son para golpear y como pueden divertirse con seguridad.




**ATENCIÓN**  
a mujeres  
receptoras de  
violencias



De acuerdo con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (Art. 52).

Las mujeres víctimas de cualquier tipo de violencia tienen los siguientes derechos:

- Ser tratada con respeto a su integridad y al ejercicio pleno de sus derechos;
- Contar con protección inmediata y efectiva por parte de las autoridades;
- Recibir información veraz y suficiente que les permita decidir sobre las opciones de atención;
- Contar con asesoría jurídica gratuita y expedita;
- Recibir información médica y psicológica;
- Contar con un refugio, mientras lo necesite;
- Ser valoradas y educadas libres de estereotipos de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación, y
- En los casos de violencia familiar, las mujeres que tengan hijas y/o hijos podrán acudir a los refugios con éstos.



**OTRAS  
INSTANCIAS A  
LAS QUE PUEDES  
ACUDIR**

¡Tus derechos están protegidos!



## **HOSPITAL GENERAL DE OCCIDENTE (ZOQUIPAN)**

Av. Zoquipan No. 1050 colonia Seattle, tels: 11993641 y 42

Atención médica y métodos alternativos (norma 046)

## **HOSPITAL GENERAL DE ZAPOPAN (HOSPITALITO)**

Calle Ramón Corona No. 500 Cabecera Municipal Zapopan

Tels: 36330929, 36330352. Ruta de camión 634, 275, 631 y 15

## **CRUZ VERDE ZAPOPAN NORTE**

Calle Dr. Luis Farah No. 550, Colonia Villa de los Belenes, Zapopan.

Tels: 38182200, ext.3908 y 3909. Cerca de la Curva.

## **CRUZ VERDE LAS AGUILAS**

Calle Cruz del Sur No. 3535, Colonia las Águilas, Zapopan.

Tels:31344800, ext. 3953, 3631 y 9471, frente de TV Azteca. Ruta de camiones 258 y 183

## **CRUZ VERDE SANTA LUCÍA**

Calle Río Blanco s/n, entre Av. de la Presa y Santa Mónica, Tesistán. Tels:

36248323 y 36248324

## **CRUZ VERDE FEDERALISMO**

Calle Luis Quintero No. 750, esq. Federalismo, Zapopan. Tels:33424743 y

33424751.

## **INSTITUTO JALISCIENCE DE LAS MUJERES**

Calle Miguel Blanco No. 883, Col. Centro, Gdl. Tels: 33456166 y 36583170,

ext.50616 y 50621

## **INSTITUTO JALISCIENCE DE SALUD MENTAL (SALME)**

Av. zoquipan, No. 1000, colonia Seattle, tels: 36339474 ext. 102 y

250. Atención a hombres y mujeres, terapia psicológica a víctima y victimario.

## **FISCALÍA GENERAL DE DERECHOS HUMANOS**

Calzada independencia No. 778 planta alta, col. La Perla. Tels:

38376000 ext. 5822, 5825 y 5826.

Reportar cualquier omisión o mal trato por parte de cualquier servidor público o institución de gobierno.

## **LÍNEA HABLÁLO**

Orientación telefónica a mujeres en situación de violencia, asesoría jurídica y psicológica, canalización y seguimiento. Servicio las 24

horas. Tel: 018004225256

## **CECOVIM**

Calle 5 de febrero 1309, Col. Quinta Velarde, Gdl. Tel: 30304716. Atención a

hombres generadores de violencia.

SEGOB

SECRETARÍA DE  
GOBERNACIÓN



SECRETARIADO EJECUTIVO  
DEL SISTEMA NACIONAL DE  
SEGURIDAD PÚBLICA



Gobierno de  
**Zapopan**



"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el  
programa".