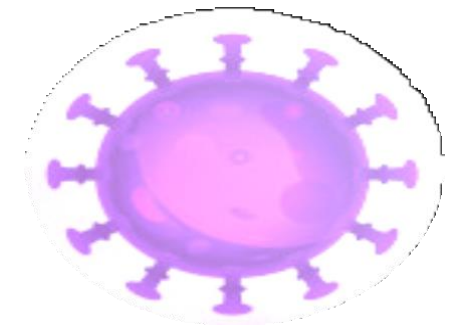
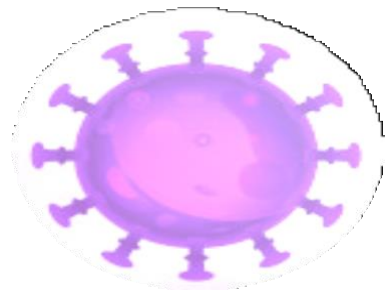
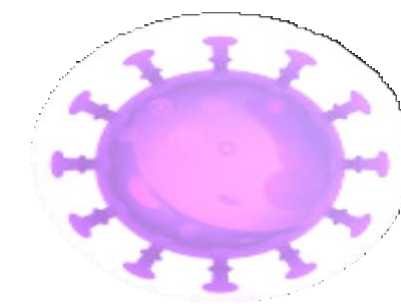


Comisión de Igualdad de Género XV Legislatura del Congreso de Estado de Baja California Sur

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



#MagistradaYA

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 un país y Estado machista.

¿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

Por 



COCINAR

Pensar hacer un platillo diferente cada día y que le guste a toda la familia, que sea nutritivo, y que además haga rendir las provisiones.



CRIAR

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



HACER LAS TAREAS DEL HOGAR

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.

Si, que estarán
y no, exageramos los números hablan por si
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%.

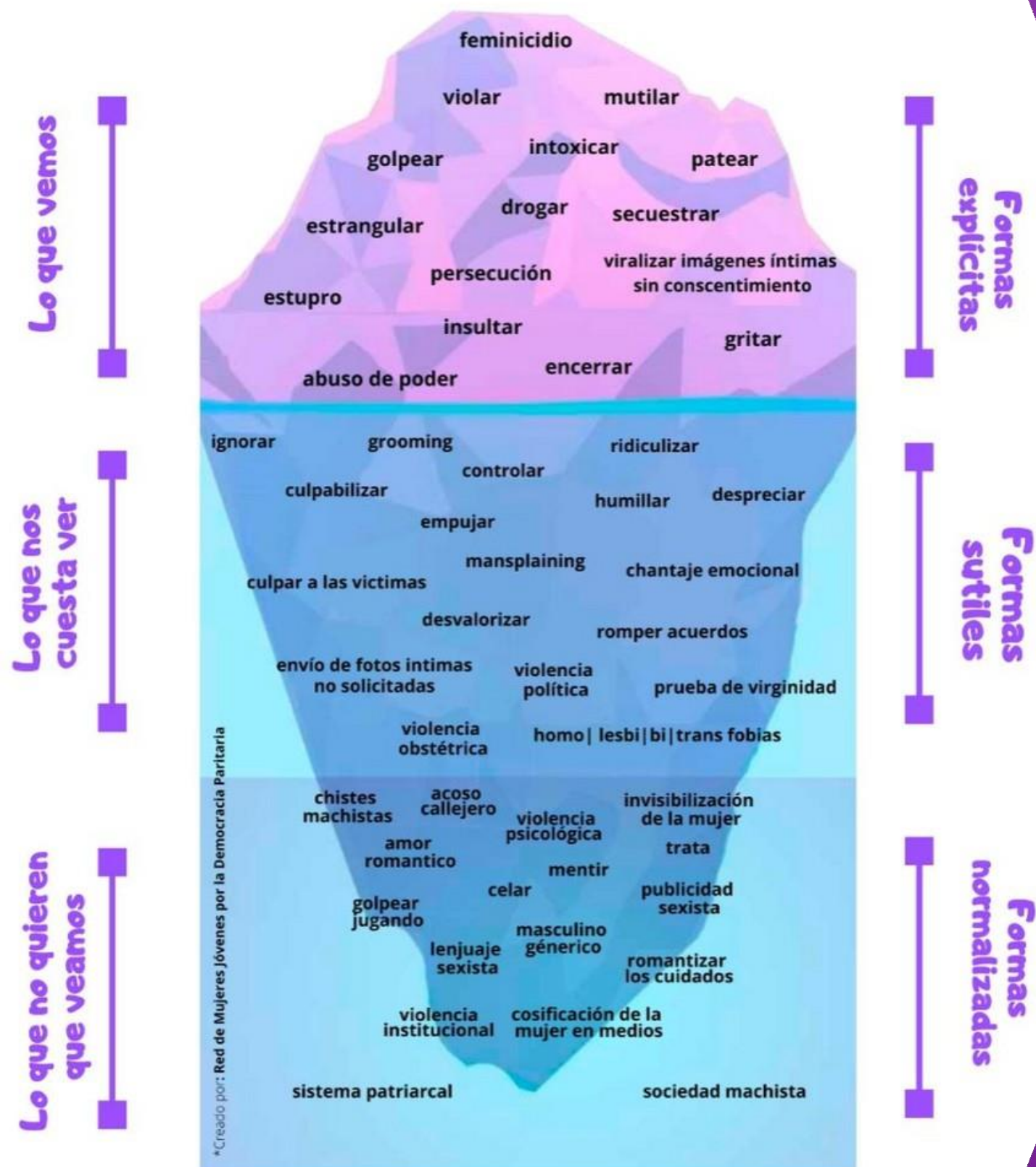


LA VIOLENCIA NO ESTA EN CUARENTENA



#MagistradaYA

Iceberg de la Violencia de Género



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.



#MagistradaYA

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

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

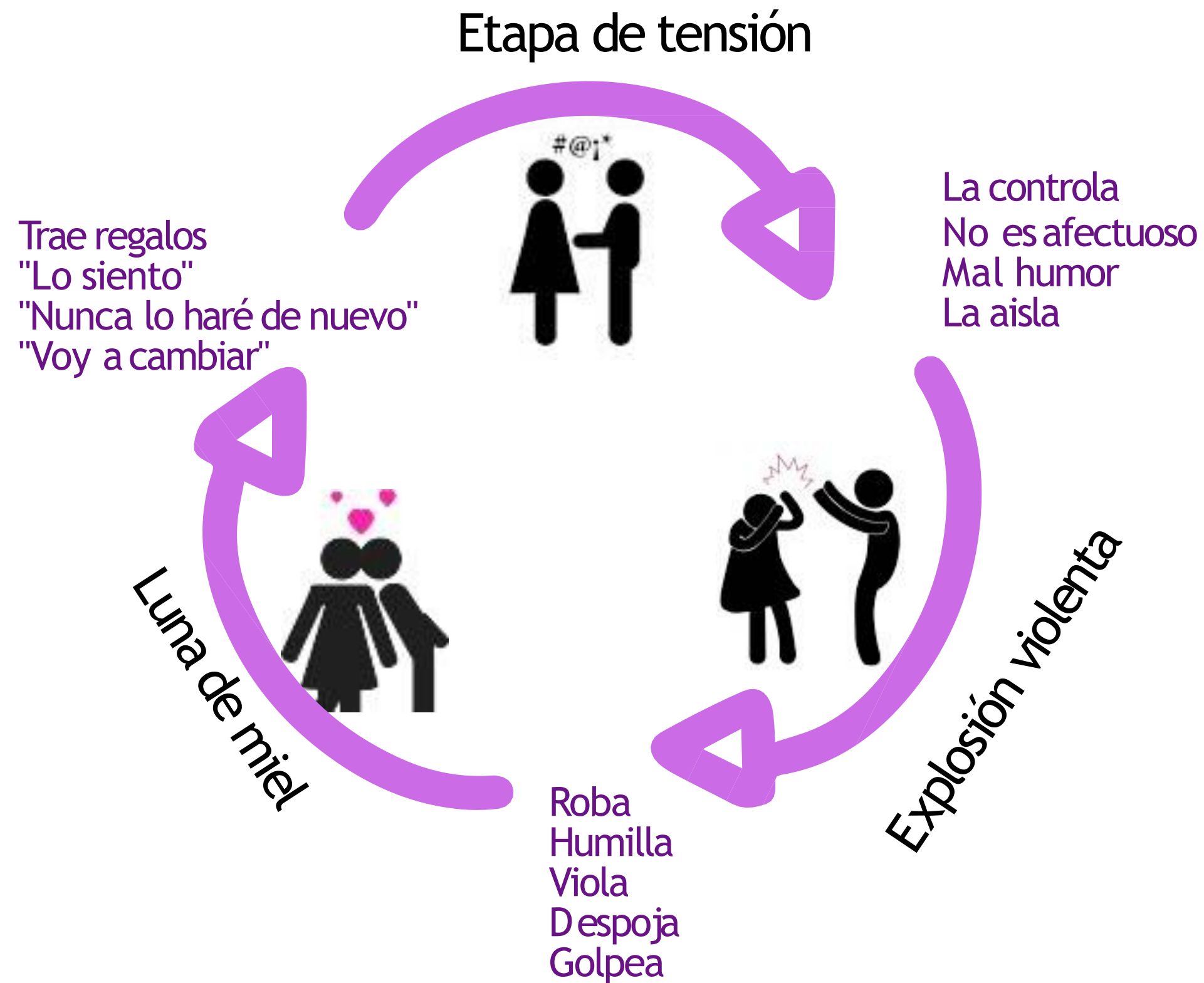
Aquí te dejamos algunas de las causas:

- 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.



Otra de las causas:

EL CICLO DE LA VIOLENCIA



En la siguiente 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 haber 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 fracasan.

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 **cronifique** 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)



#MagistradaYA

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



#MagistradaYA

Lo primero que debes hacer es un **plan de seguridad**, tener presente las acciones a seguir en caso de que se agrave la situación de violencia; identificar 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



#MagistradaYA

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

Es importante

- Identificar todas las puertas y las ventanas por las que puedas escapar de manera segura.
- Identificar 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.



#MagistradaYA

En caso de vivir una agresión, es importante



- Permanecer en una habitación segura, fuera del alcance de la persona generadora de violencia y donde esta persona no tenga acceso a objetos peligrosos, evita permanecer en el baño y cocina, y cercana a la puerta para facilitar la salida.
- Pon en marcha el plan de seguridad que realizaste con redes de apoyo e hijas e hijos.
- Recuerda que puedes solicitar apoyo a los números 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 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 comunícale de manera urgente con tu red de apoyo y números de emergencia 911.



#MagistradaYA

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



#MagistradaYA

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.

- Pregunta si ya realizó su plan de seguridad, en caso de que no lo tenga, comparte con ella este documento o comparte la información con ella.
- Procura estar presente y tener cercanía con la mujer que está en situación de violencia, por ningún motivo cierres canales de comunicación; hazle saber constantemente que puede contar contigo en cualquier circunstancia.
- Ten a la mano los teléfonos de emergencias 911 o policía local
- Pide los números de teléfono de algún 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.



#MagistradaYA

¿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 egoísmo 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 de 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.



Si escuchas gritos, si escuchas golpes... LLama a los números de emergencia



#MagistradaYA

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



#MagistradaYA

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](http://www.pgjebcs.gob.mx/CENTROMUJERES)

Correo electrónico: cjmbcs.coordinacion@gmail.com

Aquí podrás **denunciar** y tener un equipo multidisciplinario para crear un **plan de acción**.

Si acudes **ten paciencia** es un proceso largo no te vamos a mentir.

Si tienes golpes físicos visibles acude a servicios médicos municipales por un **parte medico**.

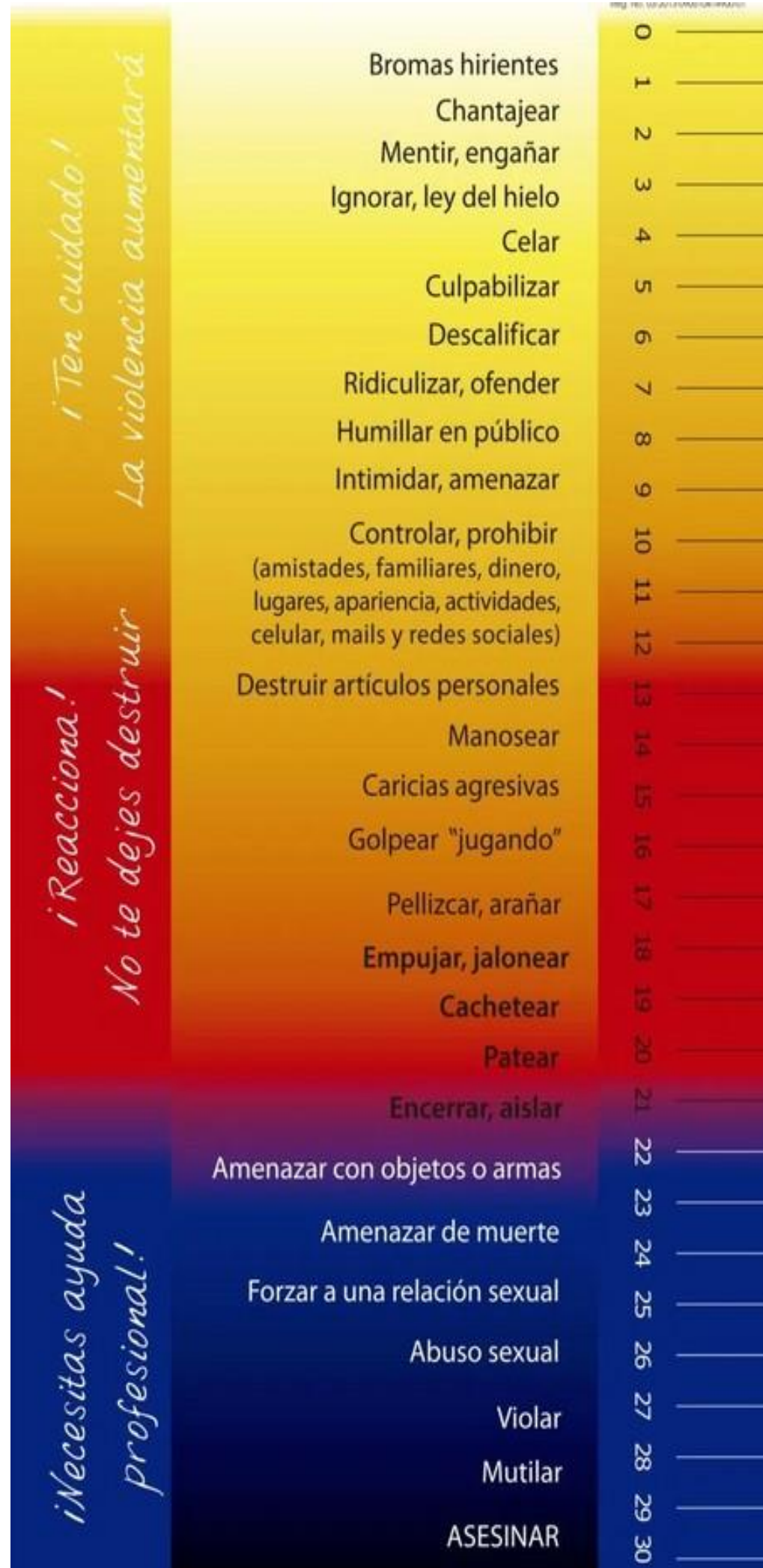
Si tu vida corre riesgo ve directo al CJM y pide **acompañamiento** para acudir a realizarlo.



#MagistradaYA

El resguardo en un Refugio se puede gestionar en la Red Nacional de Refugios, A.C.
(Teléfono: 55 5674 9695) o en el Centro de Justicia para las Mujeres:

El uso de este se puede solicitar si te encuentras en **violencia feminicida** lo que en sus violentómetros se refleja como morado...si no tienes alguna otra red de apoyo segura.



Sabemos que denunciar no es fácil pero si tu vida corre peligro y aún no tomas la desición, debes saber que puedes pedir una orden de protección sin denuncia.

Se emite por los juzgados municipales o por el síndico/a de tu municipio así como juezas o jueces de primera instancia aplicando una herramienta de detección del riesgo; tiene una duración de 72 hrs (3 DIAS) y puede renovarse mientras continúe el riesgo.



¿Qué son las ordenes de protección?

Son **medidas precautorias** que tienen por objetivo ,la adopción de acciones URGENTES de seguridad a favor de las mujeres víctimas de violencia como de sus víctimas indirectas.

¿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 Municipal de la Mujer para realizarlo o al Centro de Justicia para las Mujeres).

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 para las personas generadoras de la violencia?



En caso de infringir o vulnerar alguna de las acciones, 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.

- Desocupación inmediata del domicilio común o donde habite la mujer víctima de violencia, independientemente de la acreditación de la propiedad o posesión del inmueble, aún en los casos de arrendamiento del mismo.
- Prohibición inmediata de acercarse o comunicarse por cualquier vía, así como al domicilio, lugar de trabajo, de estudios, de domicilio de las y los ascendientes y descendientes o cualquier otro que frecuente la víctima.
- Prohibición de realizar conductas de intimidación o molestar a la mujer víctima de violencia con ellos.



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 de una a otra, es mentira que va en escalafón.

- 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.
- Crear una señal o palabra clave que identifiquen para resguardarse o pedir ayuda.
- Mantén contacto con familiares, amigas o redes que noten tu ausencia.
- Prepara una bolsa pequeña (de emergencia) con cosas indispensables, documentos oficiales, dinero, ropa.

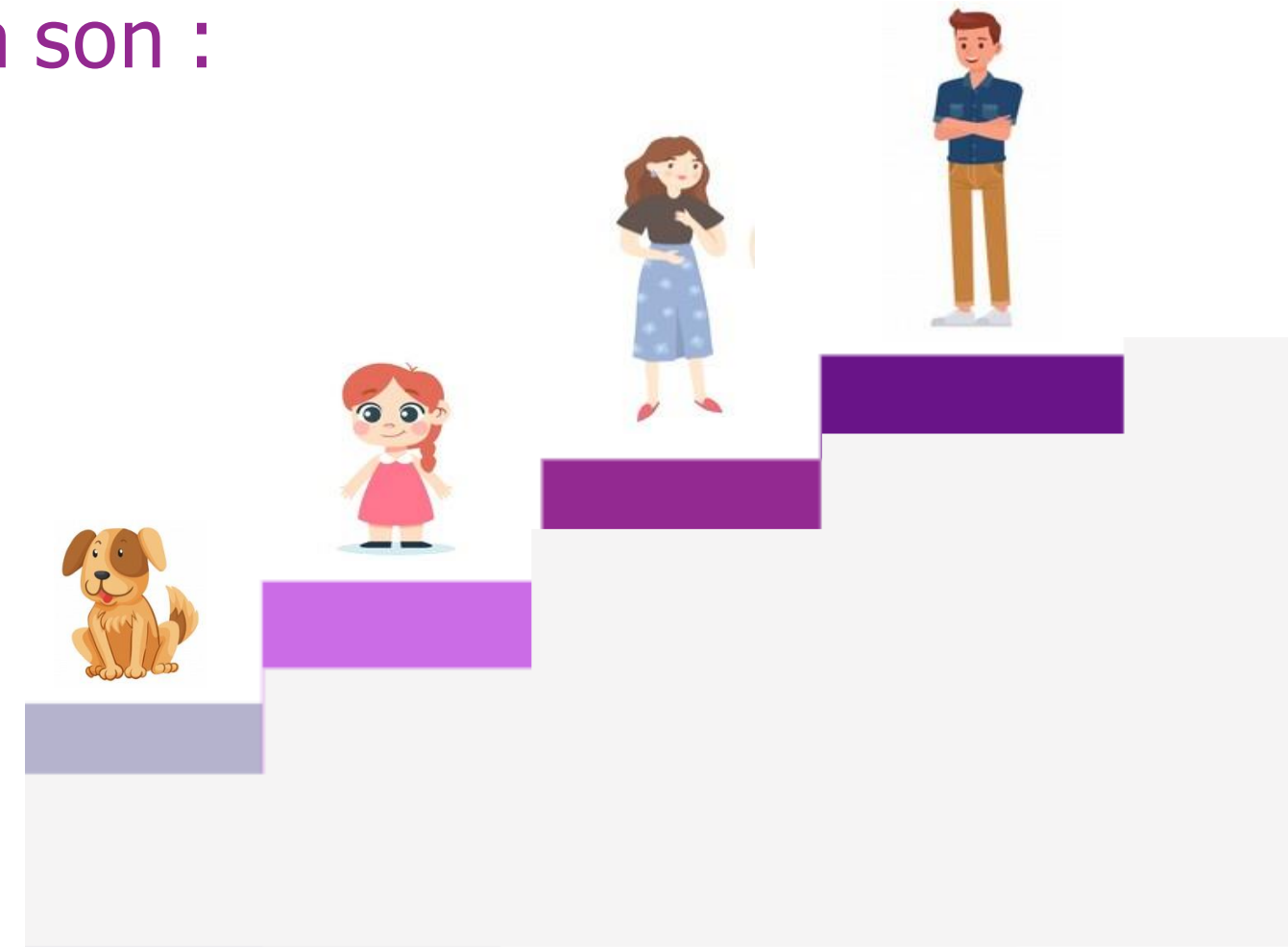


#MagistradaYA

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

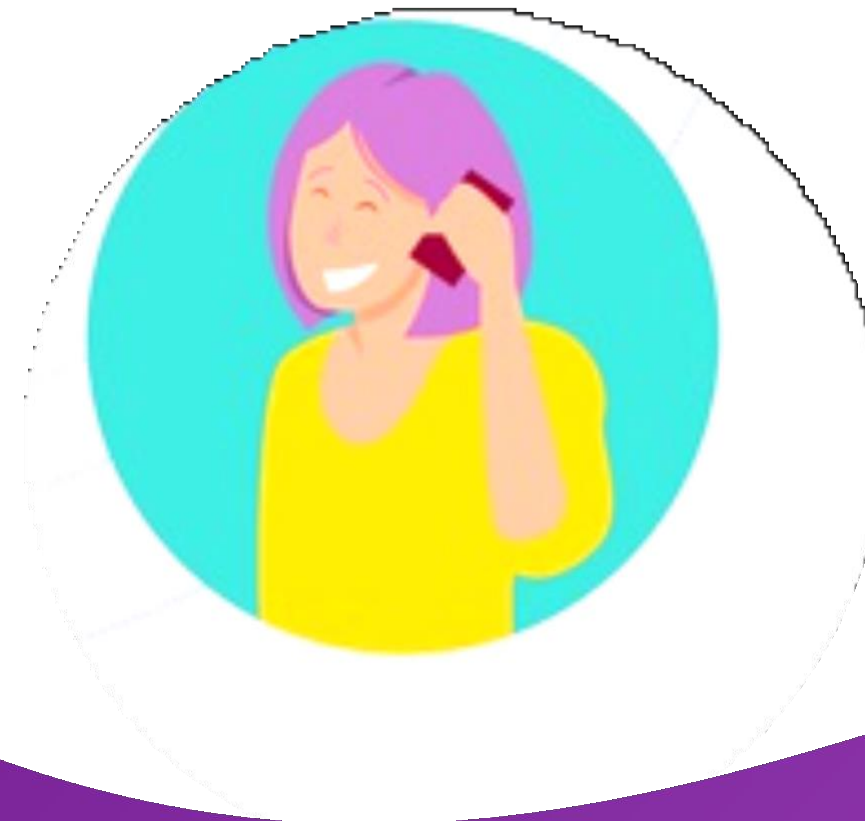
Algunas herramientas por si el estrés subiera son :

- Realiza respiraciones abdominales tantas veces como las necesites en el tiempo que lo requieras.
- Toma un tiempo fuera y racionaliza la situación.
- Escribe tus pensamientos y emociones.
- Realiza actividades depurativas (ejercicio, baila etc.)
- Activa tus redes de apoyo, amigos, familiares que con una palabra te digan que te estas sobresaltando... ejemplo: vamos a tranquilizarnos.



Contactos de emergencia

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



#MagistradaYA



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.



#MagistradaYA



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

6121229008



#MagistradaYA



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

6131093124



#MagistradaYA



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

6241435766



#MagistradaYA



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

6241422466





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

6131350465



#MagistradaYA



MUNICIPIO DE MULEGÉ

MULEGÉ

Cruz Roja Mexicana

6151063013 / 6151530110

Heroico Cuerpo de Bomberos

6151530297

Delegación Municipal

Tránsito Municipal 6151530056

Guerrero Negro Policía Federal

6151570848

Protección Civil Municipal

6151598969

Policía Ministerial del Estado

6151530804



#MagistradaYA



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



#MagistradaYA



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



#MagistradaYA



Centro Estatal de Atención a Víctimas en Baja California Sur

Dirección: Blvd. Constituyentes de 1975 esq. Calle Cabrilla y Calle Tiburón, Fraccionamiento Fidepaz, CP 23090, La Paz, Baja California Sur

Teléfono: 612 123 2332

Horario de atención: De lunes a viernes, de 9:00 a 13:00 hrs



#MagistradaYA



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.

Calle Chiapas #2535, entre Encinas y Legaspy.

Col. Los Olivos, C.P. 23040, La Paz, BCS

Tel. 612 12 3 60 20 y Fax. 612 12 2 05 62



#MagistradaYA

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



#MagistradaYA

¿Cómo saber si vives en situación de violencia?

Existen distintas formas de experimentar o vivir la 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 te relacionas, 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



#MagistradaYA

¿Cómo saber si vives en situación de violencia?

Existen distintas formas de experimentar o vivir la 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 de cabello
- 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



#MagistradaYA

¿Cómo saber si vives en situación de violencia?

Existen distintas formas de experimentar o vivir la 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



#MagistradaYA

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.





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

Protocolo elaborado por:



#MagistradaYA



“LA PANDEMIA COMO AL PATRIARCADO, LO VENCEMOS JUNTAS”