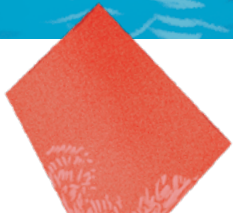
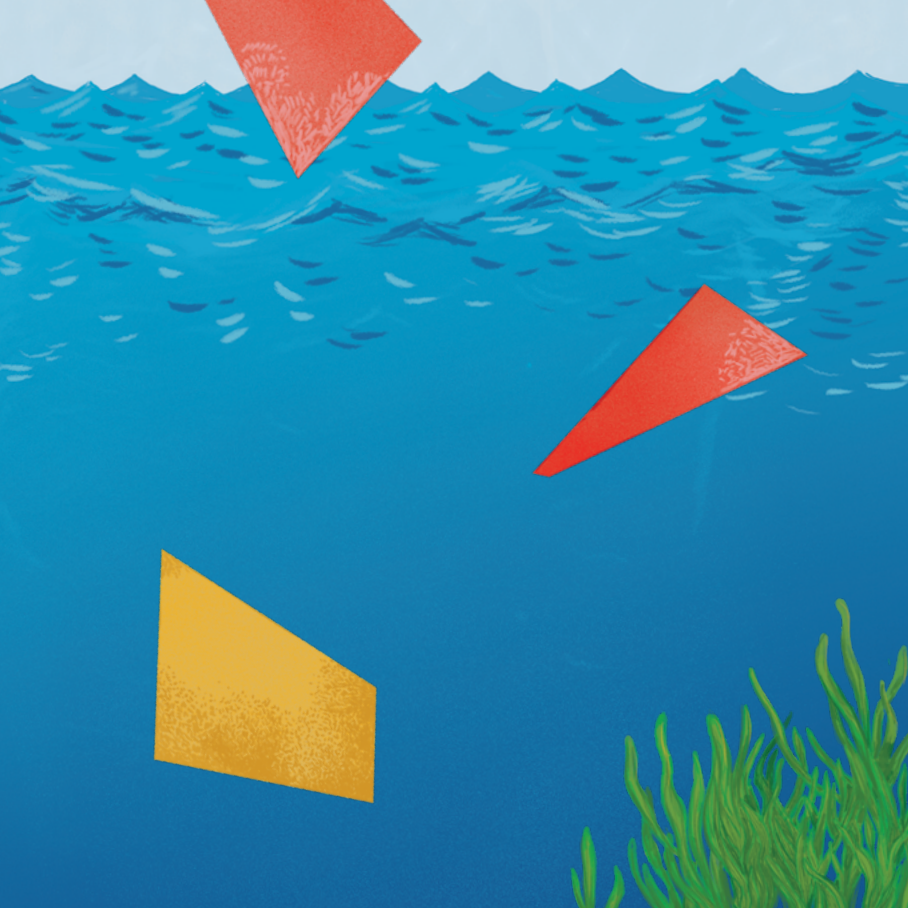


Rumbo a tierra firme



Rumbo a tierra firme





Contenido



¿Qué son las VBG? 4

Analiza tu entorno:
el iceberg de las VBG..... 6

Identifica riesgos y ve rumbo
a tierra firme..... 10

¿Necesitas apoyo?
El JRS Te Acompaña..... 21

Glosario..... 24

¿Qué son las VBG?

Históricamente las mujeres hemos experimentado relaciones inequitativas y sufrido distintos tipos de actos dañinos a razón de nuestro género. A estos actos se les llama **Violencias Basadas en Género (VBG)** y tienen graves afectaciones a nivel físico, psicológico, espiritual, social y emocional.

Las VBG tienen origen en la desigualdad y en la existencia de creencias culturales en donde se considera débil a la mujer, lo cual nos pone en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia que pueden venir de diferentes actores. En algunas ocasiones también se emplea el termino VBG para describir las violencias contra la población LGBTQI+, quienes también han tenido afectaciones diferenciales.

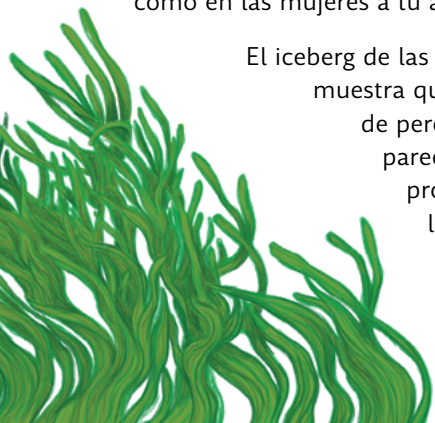
Las VBG son un fenómeno social que se da en distintos ámbitos de nuestra vida personal y colectiva, y **el primer paso para reducir las posibilidades de ser víctima de ellas es aprender a identificarlas** especialmente aquellas que son cotidianas.

En el caso de las mujeres en condición de movilidad humana forzada, las VBG pueden manifestarse en el lugar de origen, en el recorrido de la ruta y en el sitio de llegada, por lo que si no se tienen herramientas para identificarlas, podría verse afectada la reconstrucción de sus proyectos de vida.

Analiza tu entorno: el iceberg de las VBG

Ahora que sabes qué son las VBG, te invitamos a conocer el **Iceberg de las Violencias de Género**, el cuál puede ser de mucha utilidad para reconocer la forma en que se manifiestan estas violencias en la vida cotidiana y su gravedad, tanto en ti como en las mujeres a tu alrededor.

El iceberg de las violencias de género te muestra que existen violencias difíciles de percibir o que pueden llegar a parecer invisibles, pues están en lo profundo, pero que sobre ellas se levantan otras más visibles.



EL ICEBERG DE LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO



El iceberg está dividido en tres secciones.

Base del iceberg (amarilla)

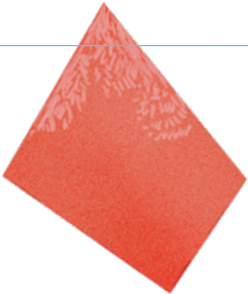


Las acciones que allí se encuentran son prácticas violentas que culturalmente han sido naturalizadas y por ende, invisibilizadas. Son violencias difíciles de reconocer, pues no son físicas; sin embargo, es importante tomar consciencia de ellas pues son la base sobre la que se pueden generar violencias de mayor gravedad.

Centro del iceberg (naranja)

En este nivel las violencias se tornan físicas y quien las ejerce comienza a tener un nivel de control sobre el que hay que generar una alerta. Estas violencias amenazan tu autonomía e independencia y generan afectaciones a nivel psicológico que pueden ser de gravedad.





Punta del Iceberg (roja)

En este punto las violencias se han hecho visibles y ponen en riesgo tu integridad y vida. Si has llegado a este nivel de violencia debes tomar acciones inmediatas para salvaguardar tu bienestar. En ese punto es importante que actives las rutas de atención y denuncia disponibles.



Identifica riesgos y ve rumbo a tierra firme

Ya que conoces el iceberg, a continuación **te compartimos algunas preguntas que te ayudarán a identificar las violencias que puedes estar viviendo o podrías vivir.**

Este cuestionario es una herramienta con la que podrás reflexionar sobre acciones, comportamientos, actitudes y comentarios que la mayoría del tiempo pasan desapercibidos, pero que encierran violencias de género que, poco a poco, pueden intensificarse.

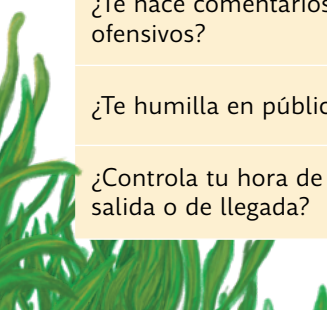
Para responderlo **deberás señalar frente a cada pregunta la frecuencia con la que se manifiestan en tu vida las situaciones expuestas**, las cuales no debes asumir como normales. Te invitamos a responderte a ti misma de manera sincera y sin presiones. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, es tu propia experiencia la que importa para cuidarte y protegerte.

Al final, observa tus respuestas y **haz consciencia sobre lo que podría estar pasando en tu relación amorosa, familiar, laboral o de amistad.**

Idealmente diligencia este cuestionario sola y en un espacio seguro, para evitar presiones o comentarios que afecten tus respuestas. Esta herramienta **es para ti y solo para ti.** Sin embargo, si requieres compañía o necesitas un espacio seguro o de confianza, cuentas con el acompañamiento del JRS para desarrollar y entender las preguntas que encontrarás.

Piensa en una persona o un grupo de personas que consideras pueden estar ejerciendo actos violentos en tu vida y responde las siguientes preguntas:

PREGUNTA	Nunca	A veces	Siempre
¿Te hace bromas hirientes?			
¿Te miente o engaña?			



PREGUNTA	Nunca	A veces	Siempre
¿Te ignora o aplica la ley del hielo?			
¿Te ha hecho escenas de celos con amistades o familiares?			
¿Te culpa por todo lo malo que le sucede?			
¿Te descalifica por como piensas, expresas o vistes?			
¿Te hace comentarios ofensivos?			
¿Te humilla en público?			
¿Controla tu hora de salida o de llegada?			

PREGUNTA	Nunca	A veces	Siempre
¿Te obliga a mantener su relación en secreto?			
¿Se irrita si le señalas algo que no te gusta de su comportamiento?			
¿Te prohíbe hacer cosas que quieres?			
¿Evitas tocar ciertos temas por temor?			
¿Te ha perseguido o espiado?			
¿Controla o restringe el uso de tu dinero?			

PREGUNTA	Nunca	A veces	Siempre
¿Te amenaza con echarte de la casa, alejarte de tus hijos/as o con quitarte cosas que son importantes para ti?			
¿Te prohíbe hablar con familiares o amistades?			
¿Te prohíbe usar cierto tipo de ropa, maquillaje o corte de pelo?			
¿Te acaricia agresivamente, besa o abraza a la fuerza?			
¿Te golpea “jugando” o “bromeando”?			
¿Te ha destruido artículos personales? (documentos, celulares, ropa, títulos, cartera, maquillaje, celular, entre otros).			

PREGUNTA	Nunca	A veces	Siempre
¿Te ha cacheteado o escupido?			
¿Te empuja o jalonea?			
¿Te muerde, pellizca o araña?			
¿Te golpea, pateo o deja moretones o chupetones?			
¿Te ha prohibido usar métodos anticonceptivos o de planificación?			
¿Te ha presionado para que quedes embarazada?			
¿Te ha presionado para interrumpir tu embarazo?			
¿Te aísla o te encierra en la casa bajo llave?			



PREGUNTA	Nunca	A veces	Siempre
¿Te amenaza o golpea con objetos?			
¿Te amenaza o golpea con armas?			
¿Te ha forzado a mantener relaciones sexuales?			
¿Ha atentado contra tu vida? (envenenamiento, ahorcamiento, quemadura, asfixia, ahogamiento, fractura, entre otras).			
¿Aunque temes por tu vida, sientes que no hay cómo salir de la violencia?			

Reflexiona sobre tus respuestas e identifica:

¿En qué nivel (amarillo, naranja o rojo) respondiste más respuestas con “siempre” o “a veces”?

Si la mayoría de tus respuestas con “siempre” o “a veces” están en el **nivel amarillo**, estás sufriendo de un tipo de violencias que son difíciles de identificar, pues culturalmente se han considerado normales, pero no por eso son menos graves y merecen tu atención. Identifícalas y dales la importancia que requieren. Todavía estás a tiempo de evitar que se intensifiquen. Te recomendamos:

- ★ Reconoce que **sufrir violencia no es un tema para avergonzarte** y no debes ocultarlo, comparte con personas de confianza cómo te sientes y qué te preocupa. La violencia no es normal ni se puede justificar.



- ★ **No confundas maltrato con amor**, hay gestos que no son normales como pellizcos, jalones, el control sobre tus cosas, tu tiempo o tu libertad, manipularte para tener relaciones sexuales, entre otros.
 - ★ **Empieza a informarte sobre dónde y quiénes pueden ayudarte** en casos de violencia más evidente. Consulta más adelante la información sobre la Línea de Orientación a Mujeres Víctimas de Violencia, en la cual podrás recibir apoyo en caso de necesitarlo.
-

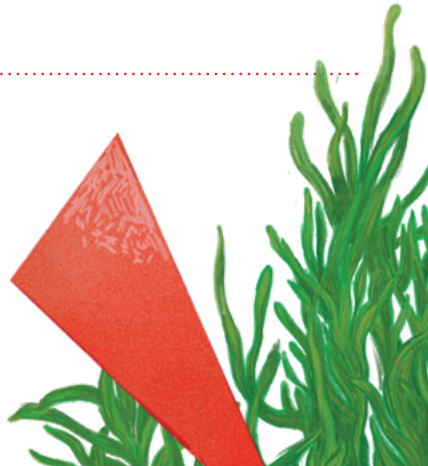
Si tus respuestas avanzan hasta el **espacio naranja**, puede que estés enfrentando un nivel más evidente y amenazante de violencia. En este punto el maltrato seguirá aumentado y es un riesgo latente, por lo que te recomendamos:

- ★ **No sientas culpa** por los actos de la otra persona, reconoce que son violencias que no estás obligada a soportar.
- ★ **No te distancies ni aisles de las personas de tu confianza**, tener personas cercanas y atentas de tu situación te ayudará

a construir una red de apoyo sólida, lo cual te garantizará que habrá alguien atento a ayudarte. Te recomendamos identificar una o dos personas en concreto que puedan estar disponibles cuando lo necesites.

- ★ **Es el momento justo para hablar y pedir ayuda**, busca apoyo en tus amigos/as o familiares más cercanos. Haz uso de la Línea de Orientación a Mujeres Víctimas de Violencia o acude a pedir apoyo con las Comisarías de Familia, los Centros de Convivencia, las autoridades competentes o con grupos de mujeres.

Si en el **nivel rojo** respondiste “siempre” o “a veces” a por lo menos una pregunta, significa que los niveles de violencia a los que estás expuesta son muy altos y tu vida corre peligro.



¡Denuncia, nunca es tarde para pedir ayuda!

A nivel nacional puedes recibir orientación marcando al número 155, el cual te comunicará con la Línea de Orientación a Víctimas de Violencia, allí podrás acceder, sin costo alguno, a información, orientación y apoyo frente a situaciones de violencia. Y, en caso de necesitarlo, podrán guiarte para lograr atención jurídica y en salud.



También debes saber que, si ya has pedido ayuda u orientación en entidades locales y no has recibido respuesta, puedes dirigirte a la Defensoría del Pueblo del lugar en donde resides para recibir orientación, asesoría jurídica y asistencia legal sin costo.



¿Necesitas apoyo? El JRS Te Acompaña







El JRS Te
Acompaña

Glosario

Acoso sexual: realizar tocamientos sexuales a una persona sin su permiso, así como abuchear, hacer comentarios sexuales sobre el cuerpo o aspecto de una persona, pedir favores sexuales, acechar, perseguir o exhibir órganos sexuales.

Consentimiento: autorización clara y activa para cualquier relación sexual o física. No es no.

Enfoque de género: reconocimiento de las condiciones diferenciales, necesidades específicas y violencias que afectan a las personas por razón de su género, para desarrollar acciones que las protejan y mejoren sus vidas.

Feminicidio: asesinato de una mujer por el hecho de serlo, por lo general es el resultado de un proceso de abusos y amenazas. En la mayoría de los casos quienes lo comenten son parejas o exparejas de la víctima.

Feminismo: movimiento político, social y cultural que busca transformar las relaciones sociales, lograr la igualdad entre las personas y eliminar cualquier forma de discriminación o violencia contra las mujeres.

Machismo: comportamientos y creencias que promueven, reproducen o refuerzan formas de discriminación contra las mujeres, asumiendo que pueden o no pueden hacer ciertas cosas con base en su género. El machismo se expresa en cualquiera de las violencias que degradan a las mujeres.

Red de apoyo: grupo de personas al que puede acudir quien sufre VBG para buscar acompañamiento y protección. Puede ser la familia, amigos/as, organizaciones o instituciones.

Ruta de atención integral: herramientas que tienen las mujeres para encontrar acompañamiento en casos de VBG, a través de grupos o instituciones que ofrecen protección y prevención.

Protección y prevención: conjunto de acciones articuladas que responden a los mandatos normativos, para garantizar la protección de las víctimas, su recuperación y la restitución de sus derechos.

Violencias basadas en género (VBG): acciones, comportamientos o comentarios que causan daño físico, emocional, sexual o psicológico, en contra de una persona o un grupo de personas por causa de su género.

Violencia económica: controlar los recursos financieros de una persona, su salario, prohibirle trabajar, estudiar o buscar su dependencia económica para manipularla y retenerla.

Violencia emocional: acciones que afectan la autoestima de una persona se produce a través de acciones que afectan la autoestima de una persona. Las críticas constantes, infravalorar sus capacidades, insultar, humillar o culpar son algunas de las más comunes.

Violencia física: se traduce en acciones como jalones, pellizcos, mordeduras, patadas, puños y en general cualquier golpe que provoque daño físico a una persona, ya sea externo o interno. Puede dejar lesiones, causar discapacidad o incluso causar la muerte.



Violencia psicológica: cualquier acto que dañe la estabilidad psicológica de una persona, estos pueden expresarse en negligencia, abandono, celos, humillaciones, insultos, comparaciones destructivas, rechazo, entre otros.

Violencia sexual: cualquier acto sexual sin consentimiento tal como el acoso, la violación o el acceso carnal violento, que atentan contra la dignidad, la libertad y la integridad física de una persona.

A signpost with a white rectangular sign mounted on a wooden post. The sign contains red text. To the left of the sign, there are green, stylized bushes or grass.

**Ni en la violencia
más profunda debes
callar, siempre
habrá una mano
amiga dispuesta
a guiarte hacia
tierra firme.**



