



***¿Cómo tomar
decisiones y
opciones frente a
la violencia hacia
las mujeres?***



Este cuaderno pertenece a:

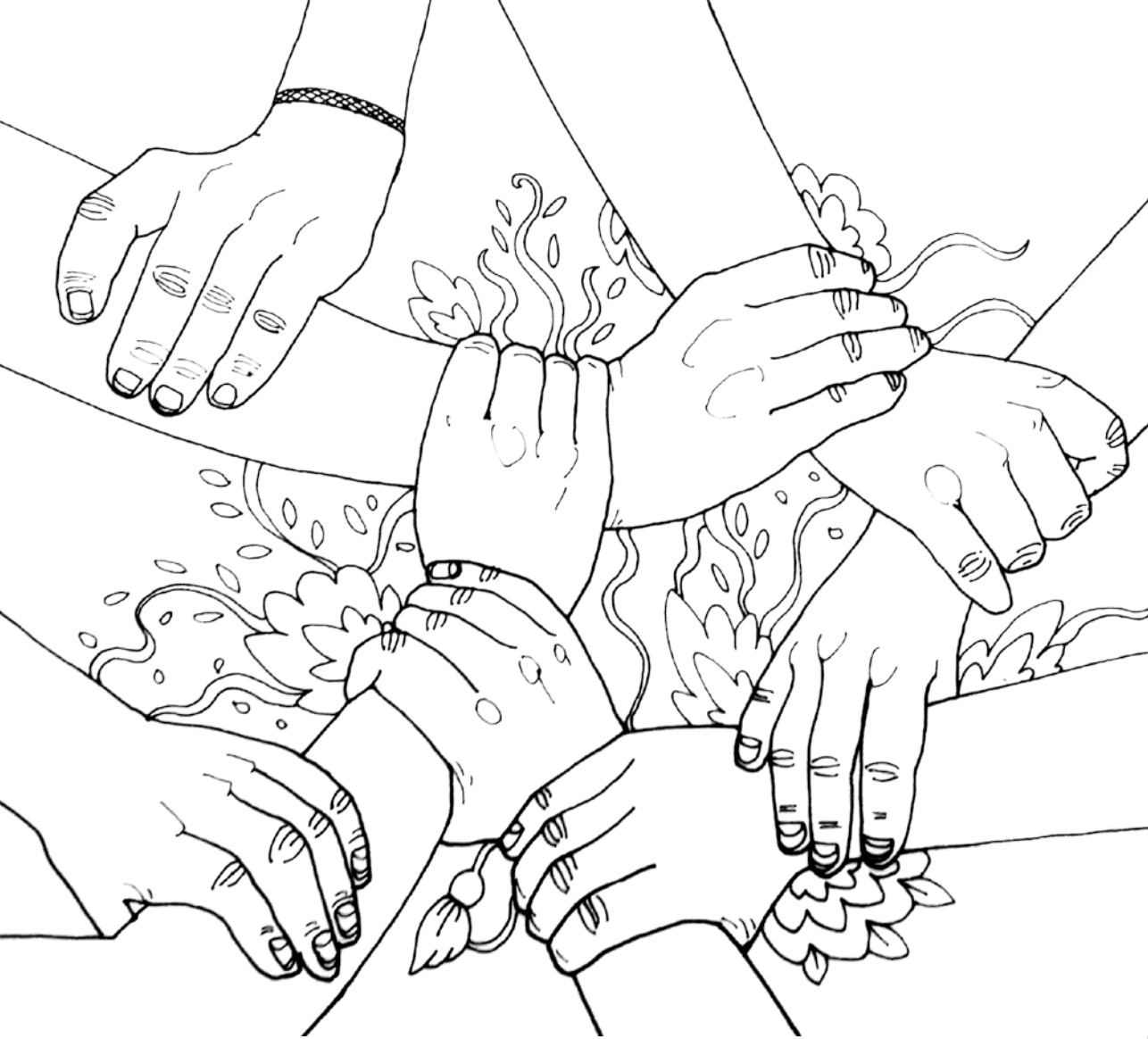
Comunidad:

***Te invitamos a ser parte de esta red
y confiamos en que este cuadernito
te apoye y sea para ti y otras
mujeres una manera de salir
de la violencia.***



En este segundo cuadernito vamos a profundizar un poco más sobre cuáles son las estructuras que permiten que exista y se mantenga la violencia que vivimos las mujeres en nuestras comunidades, así como algunas de las razones por las que nos cuesta trabajo salir de esas violencias. Vamos a platicar sobre lo que es el patriarcado, por qué nos violentan como mujeres, y cómo muchas veces la violencia nos engaña y nosotras nos engañamos con la violencia.

El cuaderno incluye también algunas de las acciones que podemos realizar cuando se acerca una mujer a nosotras para que la acompañemos cuando sufren violencia, algunas de las posibles rutas que podemos seguir, así como las diferentes instituciones a las que podemos acudir en cada región. Es muy importante que durante todo este proceso recordemos que **no existe una receta única para acompañar a las mujeres**. Es por esto mismo que hablamos de posibles rutas: esto es, caminos que podemos tomar para comenzar con el acompañamiento. Por otro lado, también es muy importante recordar que el acompañamiento es un proceso que toma mucho tiempo y se puede volver un camino enredado y difícil de andar. Muchas veces se cierran puertas, otras veces no obtenemos los resultados que buscábamos, en muchas ocasiones las mujeres deciden regresar con quienes las maltratan. Todo esto no lo decimos para desanimarte, sino para que estemos muy atentas, seamos pacientes, busquemos redes y a otras mujeres que nos puedan brindar apoyo también a nosotras, y siempre demos el espacio y el tiempo para escuchar a quienes estamos acompañando. Recuerda que nadie tiene por qué pasar por esto sola. **Este cuadernito es un paso más para tomarnos de la mano y tejernos como red para enfrentar y salir de las violencias que nos dañan.**



Por último, también vas a encontrar un breve directorio con los datos de instituciones de gobierno a las que puedes recurrir si una mujer sufre violencia. Es importante que sepas que algunas veces estas instituciones cambian de teléfono, o de dirección. Sin embargo, son buenas referencias para saber cuáles son sus funciones y saber con qué recursos cuentas en tu región y para que trates de actualizar de manera constante el directorio.

¿Qué es el patriarcado?

Para observar y conocer la violencia en la comunidad, es necesario identificar y describir la palabra: **patriarcado**. Vamos a pensar en nuestra vida en la comunidad, en la que todas participamos, estamos en todos los acontecimientos importantes que nos convoca la familia o el pueblo. Nos enteramos de lo que sucede, nos organizamos entre parientes, sabemos cuándo apoyar, ya sea en la fiesta, en la celebración o en alguna desgracia que los demás viven.

Pero en el caso de la violencia hacia las mujeres, no sucede igual. Si bien nos preocupa cuando alguna vecina, familiar o comunera sufre de violencia, no siempre sabemos qué hacer, o cómo ayudarla. Sabemos que no hay una sola mujer, que no haya recibido violencia, gritos, golpes, maltratos del esposo, los hijos, los hermanos, los papás, otras y otros más. Esto nos ayuda a definir qué es el patriarcado. Llamamos así a la autoridad de los hombres, el mandato de los hombres sobre nosotras, que nos ha crecido en sociedad y comunidad pensando que las mujeres debemos tolerar golpes o maltratos y nos deja sin las herramientas, sin los conocimientos, o simplemente nos impide organizarnos para ayudarnos entre mujeres y vivir libres de violencia.

Entonces debemos pensar juntas, por qué la comunidad o la familia rápido responde cuando se trata de algún accidente, un enfermo, un incendio, cualquier dificultad. Pero si es la dificultad de una mujer que pasa por violencia, no actuamos de la misma manera, no respondemos igual, no acudimos rápido a ver cómo podemos detener esas violencias.

¿Por qué a las mujeres nos violentan?

La violencia hacia las mujeres viene de un sistema, una forma de pensar colectiva y socialmente, en donde se afirma que nosotras somos inferiores y nos debemos aguantar o que estamos al servicio de todos los demás.



“Cotidianamente no se ve a las mujeres como sujetas pensantes sino como hacedoras ‘por naturaleza’ del trabajo manual ‘no calificado’. En otros términos, el lugar social de las mujeres indígenas es el de sirvientas”
(Aura Cumes)

A este sistema le llamamos **PATRIARCADO**: **esto es toda forma de organización social cuya autoridad se reserva exclusivamente al hombre o sexo masculino**. En una estructura social patriarcal, la mujer no puede tener liderazgo político, ni autoridad moral, ni privilegio social, ni control sobre la propiedad, ni sobre su cuerpo.

Esas creencias están muy presentes en nuestra vida diaria, todo el tiempo estamos al servicio de los hombres y son ellos quienes avalan o deciden las cosas: hay que pedir permiso casi para todo. El trabajo que realizamos es minimizado, no pagado, pues al ser mujeres nos corresponde por obligación la crianza, la comida, mantener la casa limpia y administrarla, sostener la vida. En el modo patriarcal, **tienes que hacer todo esto gratis o incluso te hacen creer que es por amor** y que siempre tendremos esta obligación. El patriarcado, los hombres en su autoridad, deciden sobre nuestro tiempo, nuestro trabajo y sobre nuestro cuerpo y esto no solo sucede en la familia y las comunidades, también en las instituciones de las que deberíamos recibir cuidados.

El Patriarcado está en todos los espacios comunitarios y fuera de la comunidad: en las creencias, en los espacios médicos que no toman en cuenta nuestra voz, en las asambleas en las que no nos escuchan o en las que ni siquiera nos permiten entrar, en las escuelas que reproducen machismos, en las religiones que nos obligan y nos moralizan, en los medios de comunicación y en las instituciones de gobierno y salud.

Vamos a ver un ejemplo muy claro del patriarcado en nuestro cuerpo, hablemos del parto. La mayoría de las veces en este momento tan relevante, no somos nosotras las que tomamos las decisiones más importantes, y muy frecuentemente nos pasa que al ir con los médicos, que casi siempre son hombres, recibimos regañones, maltratos y ellos toman las decisiones sobre nuestro cuerpo. Muchas hemos sido víctimas de **Violencia Obstétrica**, cuando los médicos nos dan un trato indigno, nos dicen frases denigrantes, nos hacen una cesárea solo porque tienen prisa, incluso el parir en posición vertical que no es la mejor posición, y así una lista de los sufrimientos que se pueden tener, solo porque nos consideran incapaces o nos hacen menos, incluso en ese momento, en el que nosotras damos vida.

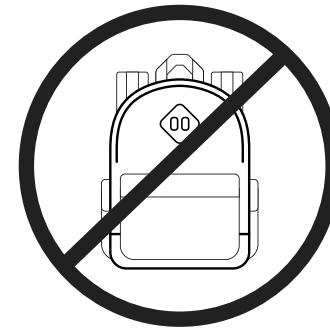
❖ REFLEXIONEMOS ❖

¿Cuántas veces a lo largo de nuestra vida nos han negado cosas por el hecho de ser mujeres? Por ejemplo asistir a la escuela, a la asamblea, tener una profesión, vestirnos de cierta manera, hacer deporte, la hora de llegada a casa o muchas más. ¿De quién dependemos económicamente o quién aporta más a la casa? Por qué será. Los espacios importantes, públicos o en los que toman decisiones quiénes los ocupan, cómo los directores, autoridades, presidentes municipales, pireris o grupos musicales. Por último, si pensamos que algunas mujeres pueden llegar a esos lugares ¿cuánto les habrá costado, qué han dejado de hacer para estar ahí o qué se dice de ellas?

¿Por qué en la violencia nos engañan y nos engañamos?

Muchas veces las violencias están bien cerca, son algo diario, luego no nos percatamos cuando se van haciendo mucho más fuertes, y ya de

El Patriarcado está en todos los espacios comunitarios y fuera de la comunidad: en las creencias, en los espacios médicos, en las escuelas que reproducen machismos, en las religiones, en los medios de comunicación y en las instituciones de gobierno y salud.



repente estamos sujetas a muchas agresiones. El problema, es cómo nos han hecho creer que es el amor, qué significa unirse con otra persona. Porque en la comunidad desde que te juntas o te casas, ya desde ahí se va creciendo una idea de que las mujeres vamos a ser pertenencia de un hombre. Si bien es cierto que te vas de tu casa para formar una familia y supuestamente ser independiente, pues resulta que en el modo patriarcal de la comunidad, el hombre que te lleva se vuelve tu dueño, incluso cuando apenas te está hablando o te está procurando ya eres de él, ya no le puede hablar a nadie más.

También se dice en comunidad que el hombre que se acercó en un baile, ya tiene derecho sobre nosotras y nuestro cuerpo, tiene el derecho de llevarnos, de celarnos, de apartarnos. Todo esto es parte del patriarcado y podemos entre todas cuestionarlo.

Hay muchas actitudes que no siempre son fáciles de distinguir, y generalmente se malentienden como formas de amor: por ejemplo, **los celos, la vigilancia, el controlar cómo vestimos, a quién le hablamos, a qué hora nos levantamos, si hacemos todas las tareas de la casa.** Es así que vivimos en un control, nos miran todos: el hombre porque somos su pertenencia, la familia, incluyendo a veces la suegra y otras mujeres de la casa, para ver si somos o no somos “buenas mujeres” al servicio de ese hombre. Esto hace que perdamos nuestra seguridad y confianza en nosotras mismas. Nos han engañado colectivamente al decirnos que este es nuestro único destino, de que no tenemos de otra más que juntarnos o casarnos y aguantar lo que con eso venga.

Nos engañamos, nosotras mismas, porque nos han hecho creer que sin los hombres, no somos mujeres completas. Muchas veces nos quedamos en esos matrimonios porque siempre nos han dicho en la comunidad y en la familia que casarnos es necesario, importante, único camino para la mujer que de verdad quiere “vivir bien” en comunidad. A veces los hombres, nos llenan de atenciones o de regalos, cuando nos andan buscando para llevarnos, ya pasado ese momento entonces vienen golpes, gritos, vigilancia, control. Y así a lo largo de la vida juntos, por temporadas parece que ya casi cambian, hasta dejan de tomar o tantito nos prestan atención, pero luego otra vez vuelven a enojarse por todo, a mirarnos feo y no tarda de nuevo en soltar otro golpe o romper algo de la casa. A eso le hemos llamado ciclo de la violencia: **es como andar en círculos, dando vueltas y una muchas veces regresa y se engaña pensando que algo pronto cambiará, pero así mismo se puede quedar toda su vida viviendo en esas violencias.**



A veces los hombres, nos llenan de atenciones o de regalos, cuando nos andan buscando para llevarnos, ya pasado ese momento entonces vienen golpes, gritos, vigilancia, control

Hemos decidido nombrar así al vivir en la violencia como un engaño, porque nos engañan de fuera y también nos engañamos nosotras por dentro. Porque nos han dicho que debemos tener quien nos mantenga, quien te respalde en lo social y comunitario; las que no nos casamos parece que estamos perdidas, que no tenemos lugar, que no se nos va a considerar ni para participar, ni se nos va a reconocer. De hecho los lugares, en las fiestas, en los cargos, en mucha de la vida en comunidad, para nada está pensada para las mujeres que deciden permanecer solas y a las que de mala forma, como por hacerlas menos seguimos llamando muchachas, sin importar su mayor edad.

✿ PENSEMOS ✿

Muchas veces la vida y las elecciones de las mujeres en una comunidad están totalmente apegadas a la idea del matrimonio, de juntarse y hacer vida con un hombre, a costa de los sufrimientos o padecimientos que eso implique. Se nos recalca mucho el papel de esposa, de madre, se nos asigna desde muy jóvenes ese destino y de alguna forma toda la comunidad, toda la familia nos presiona para vivir así, aunque vivamos mal, aunque vivamos en violencia.

¿Te has sentido engañada, o has sentido que te engañas a ti misma con la idea de soportar una vida violenta?

¿Cómo nos hace sentir lo que se piensa y se dice las mujeres en comunidad?

¿Cuáles espacios tienen y cómo se habla de las mujeres solteras jóvenes?

¿Cuándo es la edad para casarse en tu pueblo?

¿Qué se dice de las mujeres de más de treinta que no se han casado?



¿Por qué no podemos salir de la violencia?

Cuando vives en situación de violencia te acostumbras a perder, no te acostumbras a la violencia de un día para otro. Menos cuando desde que naces, tu sexo, es decir nacer mujer, ya te pone en desventaja. En algunos pueblos se escucha decir de mala manera “que las mujeres somos como los perritos, nos regañan, nos sacan a la calle y de nuevo regresamos”. Quizá en algún momento de nuestras vidas esas palabras cobran sentido, estamos acostumbradas a perder, a ese sentimiento de perder nuestra dignidad, porque por muchas razones, nos quedamos o volvemos a donde no nos tratan bien.

Para entender porqué una mujer no se va, no se aleja o sale corriendo cuando le pegan, la insultan, o vive cualquier tipo de violencia, nosotras usamos la idea de la psicología que llamamos la **INDEFENSIÓN** que surge como consecuencia de la violencia hacia las mujeres. La indefensión se explica al minimizar y normalizar los procesos violentos, es decir que se piensa que no valemos nada, que no importan estas violencias, pero con mayor fuerza, que nos van haciendo creer a nosotras mismas que merecemos esa violencia.

Por ejemplo, antes que los golpes, los insultos u otra violencia, nos repiten frases como, “no puedes hacer nada bien, no piensas bien, no es así, pregúntame a mí, te lo dije, yo soy el que sé, siempre esperate a que yo te diga” Así, nos enseñan y nos repiten la idea de que no podemos defendernos, de que no podremos estar solas o vivir libres.

Es así de esta forma como nos hacen menos y nos invalidan, algo que llamamos PROCESO DE ANULACIÓN. De esta manera la familia, el esposo, incluso otras mujeres nos llegan a convencer de que no tenemos valor, de que no somos personas por nosotras mismas. Y así vamos teniendo cada vez más dificultades para hacer cosas muy simples, como salir a la calle sin permiso de alguien, entre otras que nos anulan y nos

hacen mantenernos cerca de quienes cometen violencia en lugar de salir corriendo.

Lo que nos pasa a las mujeres con la indefensión es que sentimos desesperanza, desmotivación y tristeza, no vemos cómo resolver el problema, y todo esto es una consecuencia de la pérdida, pues perdemos el control de nuestra propia vida y nuestras decisiones.

Es así, que todas las mujeres podemos volvernos y considerarnos indefensas por lo que se piensa y se exige de nosotras y así ponernos en grandes riesgos en nuestro cuerpo, vida y personas.

❄️ SINTAMOS ❄️

¿Alguna vez te has sentido indefensa? Muchas veces pensamos que nos merecemos un maltrato, o de alguna forma nos han convencido de que debemos cumplir y estamos obligadas a hacer o servir, a responder o corresponder a la pareja o la familia. En varias ocasiones recibimos estas frases que nos duelen y muchas veces las aceptamos porque así nos han crecido o porque estamos ya en una casa y ahí está nuestra vida, las personas y cosas que queremos. Estar en un momento de indefensión nos lleva a esos sentimientos de mucha tristeza o de mucha frustración, si los reconocemos entonces podremos comprender y apoyar mucho mejor a las mujeres que sufren violencia.



Algunas de las razones más importantes que nos hacen quedarnos con quien nos maltrata o quien nos violenta:

Que no percibimos el maltrato	La esperanza de que cambie	La inseguridad y baja autoestima	La indefensión
La dependencia emocional	La vergüenza y sentimiento de culpa	La preocupación por nuestras hijas e hijos	La soledad
El conflicto de tener que cumplir con lo que se espera de nosotras como mujeres	El miedo a un futuro incierto (económico, familiar, comunitario, etcétera)	El miedo a qué nos puede hacer el agresor si lo dejamos	El aislamiento social

¿Qué hacer si una mujer busca nuestra ayuda?

1. No hay un camino único a seguir. Lo que debemos hacer como acompañantes es siempre respetar los procesos, tiempos y decisiones de las mujeres que estamos acompañando.
2. Es importante compartir la información que tenemos para que las mujeres puedan distinguir los tipos de violencia que están viviendo, que puedan nombrar su situación y puedan ir tomando decisiones con base en esta información.
3. Es muy importante que le hagamos sentir confianza para que la persona pueda hablar abiertamente, muchas veces lo que más necesita una mujer que vive en violencia es ser escuchada.
4. Siempre hazle saber que no está sola, que somos muchas las que vivimos violencia y somos muchas las que estamos dispuestas a apoyarla.
5. Por esto es importante apoyar sin juzgar, sin poner en duda su interpretación de los hechos y sin criticar las decisiones que tomen en el camino.

6. Anima a la mujer a que busque ayuda, de amigas, de familiares, de instituciones que puedan brindarle apoyo psicológico y legal.

NOTA IMPORTANTE

Las promotoras que acompañamos violencia debemos tener un cuaderno donde anotemos todos los datos de las mujeres que acompañamos, sus nombres completos, de sus hijos e hijas, edades, dirección, teléfono. Así como una narración de los hechos que han pasado. Nombre de los agresores, toda la información que nos ayude para denuncias y otros procesos.

A esto le llamamos **FICHA INFORMATIVA**. Este cuaderno debe estar resguardado por nosotras pues será información muy delicada.



Para acompañar a mujeres violentadas

Cuando una mujer se acerca a pedir información, ayuda y consejo, podemos apoyarla a través de algunas decisiones, en las que será posible acompañarla o buscar a alguien más que la acompañe o alguna institución que pueda atender y llevar su proceso. También es importante para empezar esta red, que le contemos a mujeres vecinas, amigas, familiares que estamos trabajando para salir de la violencia. Te sugerimos pasar de boca en boca esta información, comentar en el molino o en la plaza con otras, para que sepan que pueden acercarse o recomienden a las demás con quién puedan hablar.

Para las mujeres que siguen viviendo en casa con un agresor y se sienten en peligro:

1. Es importante que no se pongan en riesgo. Lo primero es su seguridad.
2. Sentirse cercanas y en confianza con una persona que las pueda acompañar en el proceso. Si crees que tú no puedes ofrecer eso, es importante que busquen a una persona que le crea y escuche, que pueda acompañar y ofrecer apoyo.
3. Que se prepare una maleta o bolsa, con ropa, calzado, llaves de casa, dinero en efectivo, documentos importantes (como escrituras, actas de nacimiento, credenciales de identificación). Esta maleta deberá de ser guardada en un lugar seguro, dentro o fuera de su casa.
4. Recomienda que se memorice números telefónicos de emergencia, de familiares y de acompañante, sobre todo que sepa que en una urgencia puede marcar al 911 y solicitar que acudan a darle auxilio.
5. En caso de ser necesario, puede enseñar a sus hijos/hijas a llamar a la policía, a dar su dirección y número telefónico.

Para las mujeres que han sido violentadas físicamente:

1. Es importante sugerir que reciba atención médica. Acudan a la clínica de salud más cercana o al doctor particular que tengan más próximo. Es muy importante solicitar un **CERTIFICADO DE LESIONES**, un documento donde el personal de salud que atiende da cuenta de que la mujer fue golpeada. Puede hacerse también en el formato de la NOM 046.
2. Si es posible, tomen fotos de sus heridas o lesiones, si en su celular tiene video o mensajes de amenaza o maltrato es bueno guardarlos y es muy necesario apuntar nombres de testigos que presenciaron la violencia, en este incidente o en otros.
3. Si la mujer quiere hacer una denuncia se puede hacer justo después del incidente o más adelante, cuando ella se sienta lista para llevar a cabo este proceso.
4. Las denuncias se realizan en los Ministerios Públicos o también se pueden hacer en internet por computadora o celular, al realizarlas debemos solicitar también que se nos extiendan **MEDIDAS DE PROTECCIÓN**, para estar cuidadas y poder ser atendidas por la policía en caso de urgencia.

Para las mujeres que han sido violentadas sexualmente:

1. En caso de que se haya sufrido algún tipo de violencia sexual, es muy importante recordar a la mujer que lo que sucedió no fue su culpa. La violencia sexual no sucede por la ropa que usamos, por los lugares a los que vamos, ni por las cosas que decimos.
2. También debemos de recomendar que no se bañe ni lave sus genitales, y que tampoco tire nada de la ropa que traía puesta, esto sólo si decide acudir en las primeras horas a realizar la denuncia.
3. Vayan a la clínica más cercana para que se **REALICE UN INFORME MÉDICO** y para que se **SOLICITEN LOS TRATAMIENTOS NE-**

CESARIOS DE ACUERDO CON LA NORMA 046 (la que mencionamos en el Cuaderno 1). Solicita copia de todos los documentos al personal que atienda.

4. Al igual que con la violencia física, no siempre tenemos la fuerza que se necesita para hacer una denuncia inmediatamente después de que vivimos una experiencia de violencia sexual. Recuerda que la denuncia se puede hacer justo después del incidente o más adelante, cuando se tenga más calma. Las denuncias se llevan a cabo en los Ministerios Públicos.

❄️ RECUERDA ❄️

Cuando levantamos una denuncia por violencia, las autoridades no tienen permitido conciliar porque la Ley por una Vida Libre de Violencia para las Mujeres en el estado de Michoacán lo prohíbe. Si una autoridad sea quien sea, nos obliga a perdonar a nuestros agresores, o nos quiere hacer creer que debemos siempre obedecer o regresar con aquel que nos golpeó o nos trata mal, sólo porque es nuestra pareja o esposo, entonces no está respetando nuestro derecho y no nos está dando las suficientes opciones para resolver el conflicto.



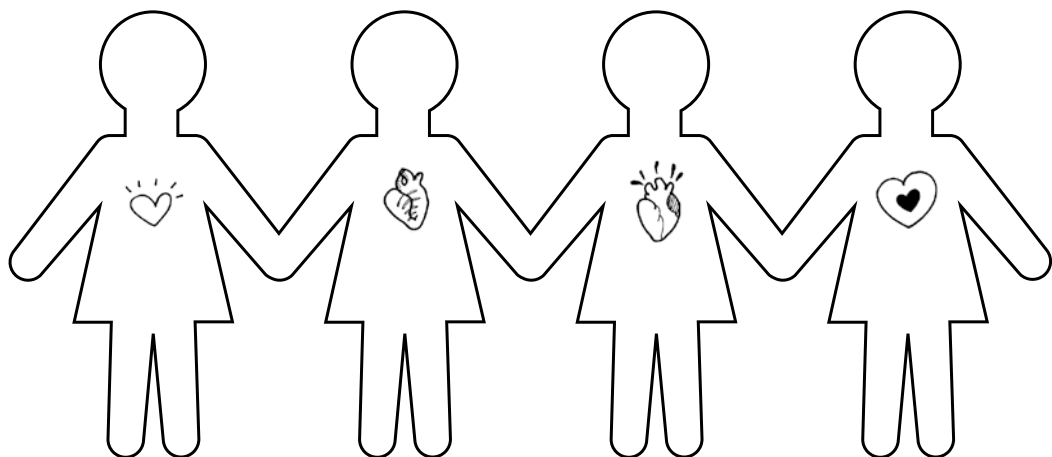
DIRECTORIO EXPLICADO DE INSTITUCIONES A LAS QUE PODEMOS ACUDIR EN CASO DE VIVIR VIOLENCIA

Contamos con todas estas instituciones para denunciar y ser acompañadas en caso de violencia, todos los trámites que hagas y la atención que recibas deben ser **GRATUITOS**, es parte de ejercer nuestro derecho a una vida libre de violencia.

Cuál institución	Datos	Para qué acudir
Número de emergencia	Teléfono 911	En caso de emergencia, si una mujer está siendo violentada llamar inmediatamente y denunciar para pedir ayuda.
Instituto Municipal de las Mujeres	En los ayuntamientos	Se puede acudir para pedir apoyo psicológico y legal. Pueden vincularnos con otras instituciones. No existen en todos los municipios, pero en donde están deben atendernos y asesorarnos si estamos viviendo violencia. Aquí se puede solicitar apoyo para iniciar trámites de divorcio.
Casa de la Mujer Indígena (CAMI)	Cherán Casa de la Mujer Indígena Uarimas Kuaajpiriicha Tel. 4521047880	Apoyo en asesoría legal, en asesoría psicológica. En situación de peligro, estas instituciones nos pueden brindar albergue por 24 horas, mientras nos contactan con otros espacios seguros. En las CAMI también se imparten talleres y se cuenta con materiales que permiten trabajar la violencia hacia las mujeres y es probable que encontremos personal que hable lengua p'urhépecha
	Pátzcuaro Casa de la Mujer Indígena Juchari Kumanchikua Tel. 434 117 0865	

Emergencias Secretaría de Igualdad Sustantiva	Morelia Av Acueducto 1106, Chapultepec Nte., 58260. Número de emergencia Tel. 4435822082 Otros números para atención y consulta no de emergencia: 4431136700	Este es un número de emergencia que funciona las 24 hrs. consideramos que estará disponible en el curso del año 2021, surgió para atender lo mucho que aumentó la violencia hacia las mujeres con la pandemia. Aquí pueden dar asesorías, atención en una crisis, también pueden y deben ofrecerte acción inmediata en caso de que estés en peligro. Cuando sientas que la vida de una mujer o la tuya está en peligro puedes llamar a este número para solicitar atención y asesoría sobre Refugios. En los refugios se puede permanecer hasta tres meses, ahí dan atención médica, jurídica, psicológica, alimentos. Puedes llevar a tus hijos e hijas, están en lugares seguros en donde no es fácil localizarnos.
Atención Psicológica Secretaría de Igualdad Sustantiva	Morelia Av Acueducto 1106, Chapultepec Nte., 58260 Tel. 4432302782	En este número nos pueden dar atención psicológica las 24 hrs., podemos llamar de cualquier lugar donde estemos y darán acompañamiento para poder expresar temores, dudas y otras emociones.
Red Nacional de Refugios	Teléfono 800 822 44 60	Brindan orientación, aquí puedes ser escuchada o si crees que estás en riesgo también pueden apoyarte y dar información ante cualquier situación de violencias que se viva, está disponible 24 horas.

El Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas (PAIMEF)	Zamora Calle Obrero No. 746 Col. Las fuentes C.P. 59699. Teléfonos: 351 137 2658 / 351 570 1830	Ofrecen atención especializada jurídica, y atención especializada psicológica. Aquí se puede solicitar acompañamiento cuando tenemos casos de denuncia por violencia hacia las mujeres, también pueden orientarnos y apoyarnos con divorcios, demandas de pensiones o incumplimiento de pensiones
	Pátzcuaro Av. Río Tehuantepec s/n Col. Vista del Lago C.P. 61606. Teléfono: 431462655	
Centro Integral de Justicia para las Mujeres	Morelia Periférico Paseo de la República N°6040 Col. Ex Ejido Emiliano Zapata C.P. 58170. Teléfonos: 443 299 8144 y 443 299 8143	Podemos acudir al Centro a solicitar servicios de atención, legal, psicológica, médica, cuestiones de registro civil, orientación en temas económicos. En cualquier caso de violencia el Centro nos debe recibir y asesorar, también ahí directamente podemos hacer denuncias en un Ministerio Público.



Fiscalías Regionales Agencia especializada en Violencia Familiar y Delitos Sexuales	Uruapan Calle Calle del Niño #4120 Colonia Palito Verde C.P. 60090. Teléfono: 4525249297	A las fiscalías acudimos a realizar denuncias frente al ministerio público. Podemos denunciar delitos tales como: violencia familiar, violación, abuso sexual, lesiones, feminicidios entre otros. En este lugar deben brindarnos atención para levantar las denuncias y poder contar con testigos y pruebas. En algunos casos nos realizarán valoración médica y psicológica. Procuremos acudir acompañadas, también debemos solicitar copia de la denuncia y un teléfono para darle seguimiento.
	Zamora Calle Carremera Zamora-La Barca Km 10 #S/N Colonia Predio Denominado el Pochote C.P. 59724. Teléfono: 3515127400	
Pátzcuaro Ignacio Zaragoza 249, Centro, 61600 Pátzcuaro, Mich. 4343420156		
Fiscalía de Homicidio Doloso Contra la Mujer y Feminicidio	Morelia Calle Colegio de Bachilleres No. 90 Col. Sentimientos de la Nación C.P. 58170. Teléfono: 443 2996703	En casos de feminicidio podemos recurrir a esta fiscalía para que lleven el caso e investigación.

EJERCICIOS



EJERCICIO 1

En este primer ejercicio vamos a reflexionar sobre qué es para nosotras el patriarcado y cómo se lo explicaremos a otras mujeres. Después de haber leído la información que compartimos en este cuadernito y basada en tus propias experiencias, define el patriarcado con tus propias palabras, también puedes elaborar un dibujo.

EJERCICIO 2

En este segundo ejercicio vamos a reflexionar sobre los engaños que nos hacemos y nos hacen como mujeres. Compartimos algunas frases comunes que relacionamos con estos engaños y la violencia que vivimos como mujeres. Para cada frase escribe qué piensas y qué te hace sentir.

- Cuando una suegra nos dice: "Las buenas mujeres aguantamos todo lo que un hombre nos hace, si te pega, si te engaña, si te regaña, tienes que aguantar"

- Cuando un esposo nos dice: "Mira, te prometo que ya voy a cambiar, ya casi estoy dejando de tomar, me pongo así por el alcohol, pero ya mañana voy a jurar y vas a ver que vamos a vivir muy bien"

- Cuando un papá nos dice: "Él es tu hombre y tu esposo. Te casaste con él y ahora él y su familia son tu familia. Así que cualquier problema que tengas lo resuelven porque ahora eres de él y te tienes que quedar ahí"

EJERCICIO 3

Ahora vamos a pensar qué palabras dice una mujer, después de un pelito, o después de un coraje, o de recibir golpes, o cuando se enteran de infidelidades, o cualquier otra violencia que sufren, y todavía regresan con su pareja o tienen dudas de separarse. Eso que en este cuaderno hemos llamado como los engaños que nos hacemos a nosotras mismas

Engaño 1

.....
.....
.....

Engaño 2

.....
.....
.....

Engaño 3

.....
.....
.....

EJERCICIO 4

Vamos a elaborar un ejemplo de FICHA INFORMATIVA para los acompañamientos. Rellena con datos importantes pensando en algún caso de violencia del que tengas conocimiento o que te puedas imaginar:

FICHA NO. 001

Fecha: _____ Comunidad: _____

Nombre completo de la compañera que acude a nosotras (como está en su INE):

.....

Edad:

Lugar de residencia: Dirección o indicaciones de su casa:

Teléfono: Otro teléfono de emergencia:

Hijos/Hijas, nombre completo y edad:

.....
.....
.....

Nombre del agresor:

qué relación tiene con él:

Narra y describe los hechos que sucedieron (lo que nos cuenta la compañera que sufrió violencia):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Instituciones a las que la podemos llevar o le recomendamos ir:

.....

.....

.....

Otra información importante:

.....

.....

Uantakuarhintsi
Hoy es necesario no callar y
acompañarnos, tomarnos fuerte
de la mano y caminar juntas.
¡Gracias!



Este manual fue elaborado por
Mujeres Aliadas Asociación Civil
Av. Ma. Luisa Martínez, San Miguel, Erongarícuaro, Mich.
Tel. 434 344 0282

Con el apoyo y donativo de Hispanics in Philanthropy (HIP)

Es de libre reproducción con la intención de que más y más mujeres lo conozcan, sepan sus derechos y sus alternativas, la red crezca y sigamos fuertes luchando contra la violencia.

Colaboración solidaria de diseño e ilustraciones de Celeste Jaime.



