

- Salir a caminar un momento, para que tu emoción disminuya y puedas pensar y actuar sin violencia.
- No te refugies en el alcohol u otras sustancias, hacerlo agranda el problema.
- Habla con alguien, expresa tus sentimientos, escucha otros puntos de vista.
- Escucha a la otra persona
- Evita culpar a la otra persona.
- Analiza cómo has contribuido en el problema.
- Toma en cuenta los sentimientos y deseos de la otra persona.

- Considera posibles soluciones al conflicto de forma pacífica.
- Acuerda una plática con tu pareja para abordar pacíficamente la situación.

Es importante que si ejerces violencia o si la recibes, solicites ayuda especializada; el Gobierno de la Ciudad de México tiene programas encaminados a brindar este tipo de atención.

Acércate, pide información.

DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES INSTITUTO DE LAS MUJERES

Unidad en Álvaro Obregón

Alicia Poppa
Prolongación calle 4, col. Toluca
Dentro del Parque de la Juventud,
c.p. 01150, del. Álvaro Obregón
Tel. 52 76 68 87 - 52 76 68 89

Unidad en Azcapotzalco

Marcela Lagarde
Av. 22 de Febrero N° 421,
col. Barrio San Marcos,
c.p. 02260, del. Azcapotzalco
Tel. 53 53 97 62 - 53 53 65 23

Unidad en Benito Juárez

Benita Galeana
Eje Central Lázaro Cárdenas
núm. 685, 1er. Piso, col. Narvarte,
c.p. 03020, del. Benito Juárez
Tel. 91 80 04 85

Unidad en Coyoacán

Tina Modotti
Leopoldo Salazar sin núm., casi esq.
González Peña, col. Copalco el Alto,
c.p. 04360, del. Coyoacán
Tel. 56 58 21 67 - 56 59 55 87

Unidad en Cuajimalpa

Amparo Ochoa
Av. 16 de septiembre, esq. av. Veracruz
(Entre cda. 16 de septiembre y Arteaga),
col. El Contadero,
c.p. 05000, del. Cuajimalpa
Tel. 21 63 12 25 - 58 12 14 14

Unidad en Cuauhtémoc

Juana de Asbaje
Buenavista entre Aldama, Violeta y Mina
(sótano de la Delegación), col. Buenavista,
c.p. 06357, del. Cuauhtémoc
Tel. 24 52 33 89 - 24 52 33 70

Unidad en Gustavo A. Madero

Nahui Olin
Av. Fray Juan de Zumárraga sin. núm.,
col. Villa Aragón, c.p. 07050,
del. Gustavo A. Madero
Tel. 57 81 02 42 - 57 81 43 39

Unidad en Iztacalco

Coatlícue
Av. Santiago sin. núm., esq. Playa Rosarito
col. Barrio Santiago (dentro del Centro
Social "Josefina Díaz"),
c.p. 08800, del. Iztacalco
Tel. 91 80 09 83 - 91 80 14 68

Unidad en Iztapalapa

Elena Poniatowska
Centro Social Villa Estrella mód. 4,
Carrizo Cerro de la Estrella sin. núm.,
col. Santuario Acuña,
c.p. 09009 - del. Iztapalapa
Tel. 56 85 25 46

Unidad en Magdalena Contreras

Cristina Pacheco
Paseo sin. núm., frente a Secundaria
#262, col. San José Atacaxco,
c.p. 10378, del. Magdalena Contreras
Tel. 55 95 92 47

Unidad en Miguel Hidalgo

Frida Kahlo
Av. Parque Lira núm. 128,
col. Ampliación Daniel Garza,
c.p. 11800, del. Miguel Hidalgo
Tel. 52 77 72 67

Unidad en Milpa Alta

Cihual in Calli
Av. Constitución esq. Yucatán,
col. Centro Villa Milpa Alta
Alto del mercado Benito Juárez,
c.p. 12000, del. Milpa Alta
Tel. 58 44 61 48

Unidad en Tláhuac

Rosario Castellanos
Margarita núm. 5 entre Geranio
y Jacaranda, col. Quiahuatla,
c.p. 13080, del. Tláhuac
Tel. 21 61 60 74

Unidad en Tlalpan

Yaocihuatl Tlalpan
Carretera Federal a Cuernavaca
núm. 2, col. La Joya,
c.p. 14090, del. Tlalpan
Tel. 55 13 59 85 - 55 73 21 96

Unidad en Venustiano Carranza

Esperanza Brito de Martí
Prolong. Lucas Alamán núm. 11,
1er. Piso, col. Del Parque,
c.p. 15960, del. Venustiano Carranza
Tel. 57 64 32 26 - 57 64 44 95

Unidad en Xochimilco

Laureana Wright González
Francisco I. Madero núm. 11,
col. Barrio El Rosario,
c.p. 16070, del. Xochimilco
Tel. 56 75 11 88 - 56 76 96 12

Módulo Centro Histórico

Malinalli Malintzi
José María Izazaga núm. 148
mezzanine, col. Centro,
c.p. 06020, del. Cuauhtémoc,
Tels. 5512-2855 y 5512-2782
Ext. 154 y 146



El amor se vive y se expresa sin violencia

Programa para la prevención y atención de la
violencia en el noviazgo de jóvenes



Dirección de Coordinación del Sistema
de Unidades del Inmujeres CDMX

5512-2836 ext. 135 y 148

Linea Mujeres

56 58 11 11

Capital Social Por Ti



CDMX



SEDESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL



Indesol
Sistema Nacional de Atención Social

Este material se realizó con recursos del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas, para implementar y ejecutar programas de Prevención de la Violencia contra las Mujeres, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social, Empleo, "SEDESOL" no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo.

Amor no es violencia. Es una emoción que sentimos y expresamos mediante actos de solidaridad, confianza, libertad, alegría, honestidad y acercamientos respetuosos hacia otra persona o personas.

Abre la oportunidad para intercambiar ideas, sentimientos, proyectos, caricias y experiencias sexuales deseadas y elegidas por las personas involucradas.

¿Qué es la violencia en las relaciones de noviazgo?

La violencia es una conducta social y culturalmente aprendida que se ejerce a través del sometimiento, dominación y control hacia otra persona. Atenta contra nuestra integridad, libertad, dignidad, nuestros derechos, además de afectar nuestra salud y bienestar.

En las relaciones de noviazgo hay diferencias y dificultades, pero para su resolución no tenemos que ejercer actos violentos, como lo son: que una de las personas que forman la relación obligue a realizar algo que la otra no quiere; que tome decisiones unilaterales sobre lo que les afecta; imponga su voluntad violentándola física, sexual, económica o psicoemocionalmente (por ejemplo: al ser indiferente y sarcástica con los deseos y necesidades de la otra persona).

Usualmente, en una relación ejerce violencia quien considera tener más fuerza física, más poder económico o quien la ejerce sobre otra persona en función de su género.

A ello se le ha denominado violencia de género, y es ejercida contra las mujeres cuando dichos actos violentos y agresivos

están basados en la desigualdad y dominación, que previamente existe, de los hombres hacia las mujeres.

Algunos actos violentos son muy evidentes, como golpes, insultos, maltrato, amenazas de muerte o hasta privar de la vida a la otra persona. Cuando un hombre asesina a una mujer se considera feminicidio.

Sin embargo, hay otras manifestaciones a las que nos hemos acostumbrado y no las consideramos violentas, pero sí lo son, como: chantajes, amenazas sutiles, celos, control sobre nuestras actividades o persona y otras maneras de llevarnos en la relación que implican un abuso de poder.

Tipos de violencia

Violencia Física: es cuando ejercemos la fuerza física mediante el cuerpo, objeto, arma o sustancia, con el fin de causar un daño físico a quien lo recibe. Incluye empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, rasguños y/o cualquier acto violento que lastime o que pueda matarla.



Algunas expresiones comunes que intentan justificarla, son:

- ✘ **Le pego para que aprenda, para que sepa quién manda.**
- ✘ **Perdóname, se me pasó la mano, no va a volver a pasar.**

Violencia Psicoemocional:

la ejercemos al prohibir, condicionar, chantajear, intimidar, amenazar, insultar, denigrar y/o desvalorizar, dañando la estabilidad emocional de quien la recibe.

Algunas expresiones comunes que intentan justificarla son:

- ✘ **¿Por qué no me contestas? ¿Con quién estabas?**
- ✘ **Tú no opines. ¿Tú que vas a saber de estas cosas?**
- ✘ **Si me dejas, me mato.**

Violencia Sexual: la ejercemos al forzar a otra persona a realizar cualquier acto de tipo sexual en contra de su voluntad, sea porque le resulte doloroso, desagradable y/o simplemente porque no quiera hacerlo.

Algunas expresiones comunes que intentan justificarla son:

✘ **Si me quieres, demuéstremelo. Tengamos sexo ya.**

✘ **No uso condón porque no se siente igual, y nada más ando contigo.**

Violencia Económica: la ejercemos al controlar, negar y/o limitar el dinero o bienes materiales a otra persona.

Algunas expresiones comunes para justificarlas son:

- ✘ **Te voy a quitar el celular para que nadie te llame, además, yo a veces te lo pago.**
- ✘ **No puedes terminar conmigo ¿Y todo lo que te he dado?**

¿Qué puedo hacer en una relación cuando me enojo?

El enojo es una emoción que todas las personas experimentamos cuando nos sentimos frustradas o tratadas de una forma que consideremos injusta o inesperada por parte de otra persona, sin embargo, no necesitamos manifestarlo en actos violentos.

