

**El amor se vive
y se expresa
sin violencia**



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

CARTILLA

**Línea Mujeres
56 58 11 11**

**Centro de Atención a Emergencias y
Protección Ciudadana de la CDMX.**

066

www.vivesegura.cdmx.gob.mx

**Dirección de Coordinación del Sistema
de Unidades del Inmujeres CDMX**

5512-2836 ext. 135 y 148

www.inmujeres.cdmx.gob.mx

**f InmujeresCDMX
@InmujeresCDMX**

Capital Social Por TI



CDMX



SEDESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL



Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo 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, Empero, la "SEDESOL" no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo.



¿Cómo es tu relación de pareja?

	Sí	No
Se humillan o insultan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se revisan el celular y contenidos de sus redes sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se obligan a hacer cosas que no quieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se amenazan con dejarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sienten miedo de sus reacciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando "juegan" se empujan, golpean y/o lastiman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si la mayoría de tus respuestas son afirmativas...

¡ATENCIÓN!

Estas viviendo violencia en tu relación de pareja.

Muchas veces justificamos la violencia como una forma de demostrar amor y cuidado; el amor es algo muy distinto e implica valorar y respetar a la otra persona, sin pretender imponerle formas de actuar, vestir o pensar.

FOCOS ROJOS

Más de la mitad de las mujeres jóvenes que tienen una relación de noviazgo o de pareja, sufren algún tipo de violencia (física, psioemocional, sexual, patrimonial, económica, contra los derechos sexuales y reproductivos).

Algunos de los focos rojos para saber si tú, tu hija, hermana, amiga o alguna otra mujer la están viviendo, son:

1- Que tu pareja exprese celos para controlarte y/o lastimarte.

2- Que trates de ser complaciente a las demandas y exigencias de tu pareja para que no se moleste contigo (dejar de vestirse como te gusta para evitar sus celos, aceptar darle las claves de tus redes sociales para controlarte).



FOCOS ROJOS

- 3- Que tengas moretones, marcas, rasguños y que no quieras o puedas explicar quien te las hizo.
- 4- Que le envíes tu ubicación e información sobre tus desplazamientos o destinos.
- 5- Que no respondas a llamadas o mensajes para no tener problemas con tu pareja.
- 6- Que no aceptes invitaciones para salir con amistades o para hacer trabajos de la escuela en casa de alguien, para que no se moleste tu pareja.
- 7- Que te aisles de amistades, familia ó círculos sociales.



Cualquier tipo de violencia es contraria a tu voluntad, integridad y dignidad. La ley de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia en el Distrito Federal les reconoce el derecho a vivir una libre de violencia. Por ello debes saber que tienes derecho a:

- 1- A tener relaciones de pareja libres de violencia.
- 2- A tener las amistades que desees y hablar con quien tú quieras.
- 3- A realizar las actividades que te gusten y desees, cualesquiera que sean.
- 4- A decidir libremente cuándo, cómo y con quién tener relaciones, incluidas las sexuales.
- 5- A no ser forzada para tener relaciones sexuales que no quieras o de formas que no te gusten.
- 6- A que te proporcionen públicamente información y servicios de prevención de embarazo, así como para interrumpirlo legalmente, si así lo decides.



La violencia **NO** es:

- > Normal a los **amores**
- > Un instinto
- > Enfermedad

La violencia **SI** es:

- > Una **conducta aprendida**
- > Una **forma** de **ejercer poder**
- > Una **forma** de **daño a tu persona**
y a **quien la recibe**

DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES INSTITUTO DE LAS MUJERES

Álvaro Obregón

Alaide Foppa

Prolongación calle 4, col. Tolteca
dentro del Parque de la Juventud,
c.p. 01150, del. Álvaro Obregón.
Tel. 5276-6887 y 5276-6889

Azcapotzalco

Marcela Lagarde

Av. 22 de Febrero núm. 421, casi esq.
calle Trébol, col. Barrio de San Marcos,
c.p. 02260, del. Azcapotzalco.
Tel. 5353-9762 y 5353-6523

Benito Juárez

Benita Galeana

Eje Central Lázaro Cárdenas 695,
1er piso, col. Narvarte,
c.p. 03020, del. Benito Juárez.
Tel. 9180-0495

Coyoacán

Tina Modott

Leopoldo Salazar sin núm., casi esq.
González Peña, col. Copilco el alto,
c.p. 04360, del. Coyoacán.
Tel. 5658 -2167 y 5659-5587

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. 5812-1414 y 2163-1225

DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES INSTITUTO DE LAS MUJERES

Cuauhtémoc

Juana de Asbaje

Buenavista entre Aldama, Violeta y
Mina, col. Buenavista,
sótano de la Delegación,
c.p. 06350, del. Cuauhtémoc.
Tel. 2452-3370 y 2452-3369

Gustavo A. Madero

Nahui Ollin

Av. Fray Juan de Zumárraga sin núm.,
altos del mercado María Esther Zuno,
col. Villa Aragón,
c.p. 07050, del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5781-4339 y 5781-0242

Iztacalco

Coatlicue

Av. Santiago sin núm. esq. Playa
Rosarito, dentro del Centro Social
Josefina Díaz,
col. Barrio de Santiago Sur,
c.p. 08800, del. Iztacalco.
Tel. 9180-1468 y 9180-0983

Iztapalapa

Elena Poniatowska

Centro Social Villa Estrella módulo 4,
Camino Cerro de la Estrella sin núm.,
col. Santuario Aculco,
c.p. 09009, del. IztaPalapa.
Tel. 5685-2546

DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES INSTITUTO DE LAS MUJERES

Magdalena Contreras

Cristina Pacheco

Piaztic sin núm., frente a la secundaria
núm. 262, col. San José Atacaxco,
c.p. 10378, del. Magdalena Contreras.
Tel. 5595-9247

Miguel Hidalgo

Frida Kalho

Av. Parque Lira núm. 128,
col. Ampliación Daniel Garza,
c.p. 11840, del. Miguel Hidalgo.
Tel. 5277-7267

Milpa Alta

Cihual in Calli

Av. Constitución esq. Yucatán,
col. Centro Villa Milpa Alta,
c.p. 12000, del. Milpa Alta.
Tel. 5844-6148

Tláhuac

Rosario Castellanos

Margarita núm. 5, entre
Geranio y Jacaranda,
col. Quiahuatla,
c.p. 13090, del. Tláhuac.
Tel. 2161-6074

DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES INSTITUTO DE LAS MUJERES

Tlalpan

Yaocíhuatl

Carretera Federal a Cuernavaca
núm. 2, col. La Joya,
c.p. 14090, del. Tlalpan.
Tel. 5513-5985 y 5573-2196

Venustiano Carranza

Esperanza Brito de Martí

Prolongación Lucas Alamán
núm. 11, 1er. piso,
col. Del Parque, c.p. 15960,
del. Venustiano Carranza.
Tel. 5764-3226 y 5764-4495

Xochimilco

Laureana Wright González
Francisco I. Madero núm. 11,
col. Barrio el Rosario,
c.p. 16070, del. Xochimilco.
Tel. 5675-1188 y 5676-9612

Centro Histórico

Malinalli Malintzin

José María Izazaga núm. 148
mezzanine, col. Centro,
c.p. 06020, del. Cuauhtémoc.
**Tel. 5512-2853 y 5512-2792,
ext. 146 y 154**

