

Alternativas de apoyo

Si al contestar el cuestionario te has dado cuenta de que vives algún grado de abuso y que tu pareja usa la violencia como una forma de resolver conflictos, te recomendamos que pidas ayuda a los Centros para el Desarrollo de las Mujeres, las Unidades y Módulos de Atención Integral para las Mujeres en el Estado de San Luis Potosí, o llamando al **911**.

Si piensas que:

- » La mujer es inferior al hombre, es menos inteligente; **FALSO.**
- » La mujer no puede valerse por sí misma; **FALSO.**
- » La mujer tiene que darlo todo, ser buena y siempre aguantar a su pareja; **FALSO.**
- » La mujer no debe decir lo que piensa, ni discutir lo que dice su pareja; **FALSO.**
- » El hombre siempre tiene la razón; **FALSO.**
- » La mujer y las (os) hijas (os) dependen del marido y él está por esa razón encima de toda la familia; **FALSO.**
- » La mujer tiene que perdonar y justificar todo en nombre del amor; **FALSO.**
- » Lo único importante en la vida de la mujer es su marido y sus hijas e hijos; **FALSO.**

Si sientes que ante la violencia:

- » No tengo otra alternativa;
- » A todas las parejas les pasa lo mismo;
- » Es normal lo que me sucede;
- » Yo lo provoqué;
- » Es mi culpa;
- » Me merezco lo que me ocurrió;
- » Si lo denuncio, ¿quién nos va a mantener?

Si vives **violencia** de cualquier tipo **¡habla!**



Pide te comuniquen a  **telmujeer**

o también puedes hablar 24 hrs. los 365 días del año al

01 800 422 52 56

 **AYUDA EN LINEA TELMUJER**



Instituto de las Mujeres del Estado de San Luis Potosí



@IMESSLP

Francisco I. Madero No. 305,
Zona Centro, San Luis Potosí, S.L.P.
C.P. 78000, Tel (444) 1442920

www.imes.gob.mx



INSTITUTO DE LAS MUJERES DEL ESTADO

SEPASEVM

Entérate si Vives violencia con tu pareja



#AlertadeGéneroSLP

#ConTodoslosSentidos

alertadegeneroslp.org.mx



Agudiza tus sentidos:

Test

El tipo de violencia más frecuente es el que no se ve pero sí lastima.

1

¿Sientes que tu pareja constantemente te está controlando?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

2

¿Te acusa de infidelidad o que actúas en forma sospechosa?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

3

¿Has perdido contacto con amigas, familiares, compañeras/os de trabajo para evitar que tu pareja se moleste?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

4

¿Te critica y humilla, en público o en privado, sobre tu apariencia, tu forma de ser, el modo en que haces las tareas hogareñas?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

5

¿Controla estrictamente tus ingresos o el dinero que te entrega, originando discusiones?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

6

Cuándo quiere que tú cambies de comportamiento, ¿Te presiona con el silencio, con la indiferencia o te priva del dinero?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

7

¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público, como si fuera otra persona?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

8

¿Sientes que estás en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, él se irrita o te culpabiliza?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

9

¿Te ha golpeado con sus manos, con un objeto o te ha lanzado cosas cuando se enoja o discuten?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

10

¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas, o con matarse él, a ti o algún miembro de la familia?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

11

¿Sientes que cedes a sus requerimientos sexuales por temor o te ha forzado a tener relaciones?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

12

Después de un episodio violento él ¿se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a golpearte o insultarte y que "todo cambiará"?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

13

¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que él te ha causado? (primeros auxilios, atención médica)

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

14

¿Es violento con hijos, hijas o con otras personas?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

15

¿Has llamado a la policía al sentir que tu vida y la de tus familiares ha sido puesta en peligro por tu pareja?

sí ___ a veces ___ rara vez ___ no ___

Resultados

CÁLCULO DEL PUNTAJE: por cada respuesta **SÍ** anota **3** puntos; por cada respuesta **A VECES** anota **2** puntos; por cada respuesta **RARA VEZ** anota **1** punto; las respuestas **NO** tienen **0** puntos.

Para obtener tu puntaje, simplemente suma todos los puntos asignados a tus respuestas. La suma es tu "índice de abuso".

0 a 11: Relación no abusiva

Tal vez existen algunos problemas que se presentan comúnmente en los hogares, pero se resuelven sin violencia.

12 a 22: PRIMER GRADO DE ABUSO

La violencia en la relación está comenzando. Es una situación de ALERTA y un indicador de que la violencia puede aumentar en el futuro.

23 a 34: ABUSO SEVERO

Necesitas considerar seriamente la búsqueda de ayuda institucional o privada; y dejar la casa provisoriamente.

35 a 45: ¡ABUSO PELIGROSO!

Necesitas considerar en forma URGENTE la posibilidad de dejar la relación en forma temporal y obtener apoyo externo (policía, legal).

El problema de violencia no se resuelve por sí mismo o con sólo desearlo ambos. Tu salud física o mental puede quedar permanentemente dañada y tu vida puede llegar a estar en peligro de muerte en más de una ocasión.

