

# Guía de recursos sobre violencia intrafamiliar



AVON

**LA PROMESA DE PONER FIN  
A LA VIOLENCIA CONTRA  
LAS MUJERES**

AVON



AVON

**LA PROMESA DE PONER FIN  
A LA VIOLENCIA CONTRA  
LAS MUJERES**

Avon está impulsando el programa "Alza la Voz Contra la Violencia Intrafamiliar" como una muestra de solidaridad y apoyo a la mujer panameña. Avon distribuirá materiales educativos a miles de personas, a fin de despertar la conciencia sobre esta causa.

## ¿Qué es la violencia intrafamiliar?

La Ley 38 de 10 de julio de 2001 define violencia intrafamiliar o doméstica en su artículo 2, numeral 8 como: "Patrón de conducta en el cual se emplea la fuerza física o la violencia sexual o psicológica, la intimidación o la persecución contra una persona por parte de su cónyuge, excónyuge, familiares o parientes con quien viva o haya vivido bajo el mismo techo o sostenga o haya sostenido una relación legalmente reconocida, o con quien sostiene una relación consensual, o con una persona con quien se haya procreado un hijo o hija como mínimo, para causarle daño físico a su persona o a la persona de otro para causarle daño emocional".

## Tipos de violencia Intrafamiliar

La violencia intrafamiliar puede adoptar diversas formas y puede ocurrir de vez en cuando o siempre. Los siguientes son algunos ejemplos:

- **Violencia física:**  
Cuando te empujan, maltratan, pegan, patean, usan objetos o armas contra ti. Esta es la forma más obvia de violencia intrafamiliar.
- **Violencia sexual:**  
Cuando te presionan o fuerzan a participar en un acto sexual contra tu voluntad.
- **Violencia emocional (psicológica):**  
Cuando te dicen que eres fea, gorda, mala madre, que no tienes futuro, o cuando tu pareja te dice: "Si me quisieras de verdad, harías lo que fuera por mí".
- **Violencia patrimonial:**  
Cuando no te da dinero suficiente para los alimentos, vestido, gastos médicos, educación, recreación para ti o tus hijos. No te da dinero para pagar las cuentas y espera que satisfagas todas tus necesidades con el dinero que te proporciona.

También constituye violencia económica el hecho que tu pareja te obligue a que le entregues tu dinero.

- **Violencia social:**  
Cuando no te permite ver a tu familia o amistades.

## Señales de aviso

A veces es difícil darse cuenta que una persona tiene una pareja violenta. Principalmente para la víctima. Tanto las mujeres que son víctimas, como las personas violentadoras pueden tener una personalidad y condición social muy diversa. La mayoría de las mujeres que tienen una pareja violenta no se lo dicen a nadie, pero ¿cómo pueden darse cuenta? Los siguientes son indicios de una relación violenta:

- Abuso verbal y temperamento violento
- Golpes y lesiones
- Carácter dominante y celos exagerados
- Aislamiento
- Comportamiento de los hijos e hijas

## Planifica tu seguridad

Los estudios han revelado que la probabilidad del aumento de la violencia, o incluso la muerte por violencia intrafamiliar, se puede dar cuando ella trata de marcharse o terminar esa relación violenta.

Por lo tanto, marcharse no siempre significa seguridad. Si tú (o alguien que conoces) piensa terminar una relación violenta o dar algún paso legal para dejar esa relación, es esencial que elabores un plan de seguridad y tomes en cuenta lo siguiente:

- Si intenta golpearte no te metas en la cocina o cuarto, corre a un lugar donde puedan escucharte y grita. Avísales a tus hijas e hijos para que salgan y pidan ayuda.
- Si existe un peligro inmediato en horas inhábiles, fines de semana o días festivos, llama al 104 de la Policía Nacional o ponte de acuerdo con una vecina o amiga para que lo haga.
- Si la violencia sucede en días y horas hábiles, llama a los teléfonos de las instituciones y organizaciones que se mencionan en este material.
- Guarda en el trabajo, casa de un familiar, amiga o vecina que conozca tu situación, una bolsa de documentos y dinero; un juego de llaves; una bolsa pequeña de ropa para ti, tus hijas e hijos y un juguete que les guste o reconforte.
- Ten juntos y seguros tus documentos más importantes o los de tus hijos e hijas y copia de los mismos: cédula de vecindad, partidas de nacimiento, de matrimonio, pasaportes, escrituras de propiedad de bienes inmuebles o
- Documenta la violencia mediante fotos de las lesiones, informa a tu médico/a y obtén una copia de tu historia clínica. Guarda cualquier mensaje por teléfono o correo electrónico que constituya una amenaza y trata de anotar cada incidente en un diario o las copias de denuncias anteriores que hayas puesto. Todo esto te va a ser útil para dar seguimiento a la investigación del delito de violencia que se comete contra ti.
- Busca ayuda en instituciones públicas y organizaciones que se dedican a brindar orientación y atención a mujeres que sufren violencia por su pareja.
- Informa de tu situación en tu lugar de trabajo, para que apoyen tu plan de seguridad. Enséñales una foto de tu agresor y cualquier documento legal pertinente, tal como la medida de seguridad.

# CÍRCULO DE VIOLENCIA

## El círculo de violencia se repite de generación en generación.

El ciclo de la violencia intrafamiliar se da en tres fases:

1. Arrepentimiento: Es cuando el agresor después de golpear a su pareja le pide perdón convenciéndola para que lo perdone y ella lo hace.
  2. Tensión: Luego de un tiempo no muy largo empiezan los gritos, amenazas, insultos
  3. Explosión: en donde se vuelve a llegar a los golpes hacia la víctima.
- Ese es el ciclo de la violencia intrafamiliar.

## ¿CÓMO SALIR DEL CÍRCULO DE VIOLENCIA?

### Paso 1: Nuevos patrones de conducta

- Reconocer que tengo la capacidad de desaprender comportamientos violentos y aprender nuevos comportamientos basados en el respeto, la tolerancia y el amor para criar una familia feliz, sin dañarme a mí o a mis hijos e hijas.
- Tomar en cuenta que el aprendizaje es más fuerte durante los primeros años de vida, por lo que es importante sustituir la hostilidad y la violencia por amor, respeto, comprensión y tolerancia.

### Paso 2: Buscar ayuda

- Es necesario instruirme antes de poder instruir a un niño o niña. Lo que realmente se enseña, se hace a través del ejemplo, las actitudes y las conductas. Es válido buscar orientación sobre situaciones que no puedo controlar

### Paso 3: Cambiar

- Cambiar la forma en que otras personas se relacionan conmigo, así como mi relación con mis hijos e hijas, más bien no mantener un sistema de premios y castigos, es decir motivar a mis hijos e hijas con premios, permisividad y magnificar las situaciones cuando hagan cosas buenas. Debemos aprender de las situaciones difíciles y reflexionar sobre el por qué de sus conductas.

## Características de Violencia entre adolescentes en relaciones de noviazgo:

- Que él sea celoso y posesivo, te controla de formas que invaden tu intimidad como revisar tus pertenencias, redes sociales, correo, entre otros.
- Te humilla frente a los amigos no importa si es con bromas "inocentes" o insultos directos.
- Te provoca miedo por sus reacciones y evitas pedirte explicaciones o preguntarle por alguna situación.
- Revisa tus pertenencias, tu celular, tu cuenta en las redes sociales, tus sms y correo electrónico.
- Toma las decisiones por ti y tu opinión no la toma en cuenta.
- Provoca que estés todo el tiempo preocupada por decir y hacer lo correcto, o lo que él espera que digas o hagas.
- Te amenaza, aunque a veces parece que lo hace en son de broma. No es un juego, es real.
- Te presiona a tener prácticas sexuales o condiciona su lealtad con el hecho de que tú aceptes tenerlas.
- Te prohíbe tajantemente amistades, ropa y horarios, entre otras cosas.
- Te presiona para que consumas alcohol y/o drogas
- Te empuja, te pega, te grita, amenaza con suicidarse o lastimarse si lo dejas.



AVON

LA PROMESA DE PONER FIN  
A LA VIOLENCIA CONTRA  
LAS MUJERES