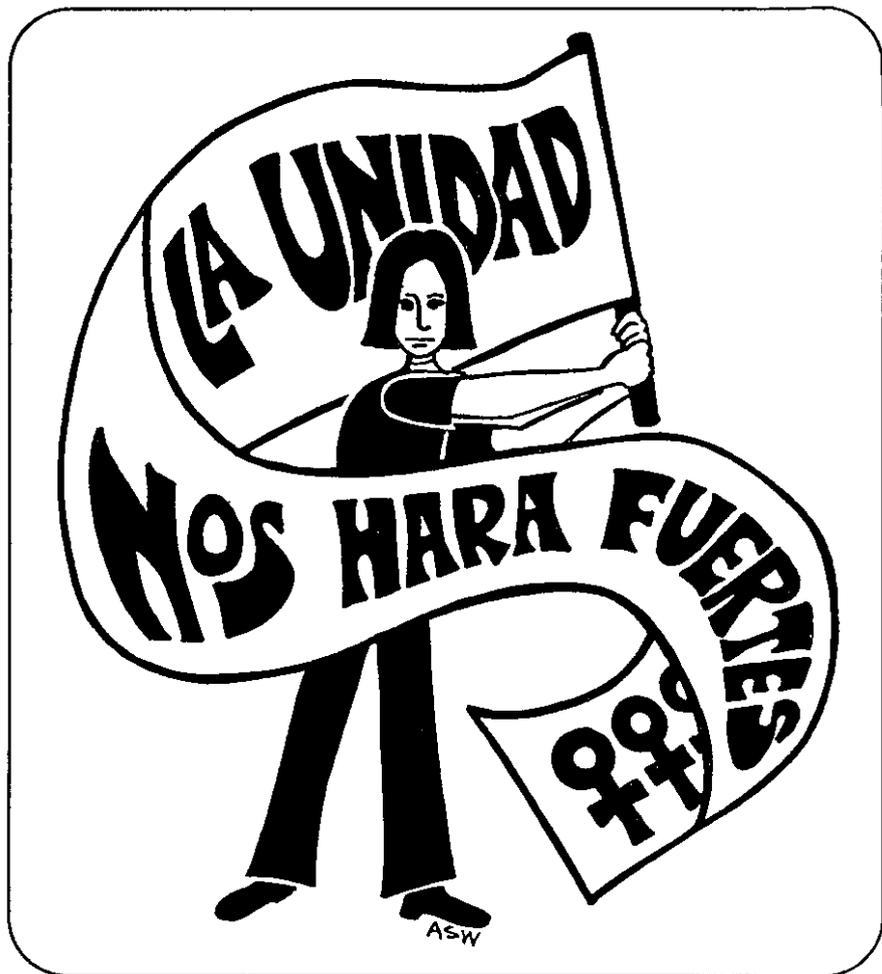


**No más Violencia  
Contra la Mujer  
y en la Familia**  
*No hay Nada que Justifique una  
Agresión*



25 de noviembre  
Día Internacional para la No Violencia  
Contra la Mujer

## **¡MUJER! ¡NO ESTAS SOLA!**

Si éstas son algunas cosas de tu vida de pareja de las que te da pena hablar, y en las que a veces prefieres no pensar.

### **ESTAS SUFRIENDO ABUSOS EMOCIONALES SI TU NOVIO, ESPOSO, COMPANERO O FAMILIAR:**

- Se burla de tí y te ridiculiza en público.
- Te insulta y grita.
- Nunca, o casi nunca te acaricia y se molesta si eres cariñosa.
- Te culpa de todos los problemas de la familia.
- Te dice: "loca", "puta", "estúpida", "histérica", etc.
- Te critica como madre, amante y trabajadora.
- Te exige atención en todo momento e incluso compite con tus hijos (as).
- Te dice que está contigo sólo porque no puedes vivir sin él.
- Te amenaza con maltratar a los (as) hijos (as) o con quitártelos (as).
- Establece un ambiente de terror.
- Se muestra irritado, no habla. No responde a preguntas o comentarios normales entre las personas que conviven.
- Te acusa de loca y llégas a creerlo.
- Te sientes desesperada, deprimida, sola y atrapada en una situación sin salida.
- Amenaza con matarte o suicidarse.
- Tú misma has pensado en el suicidio.

**TU TIENES EL DERECHO A UNA  
VIDA LIBRE DE ABUSOS  
Y A QUE SE RESPETE TU PERSONA.**

## ***NADA JUSTIFICA NINGUNO DE ESTOS ABUSOS FISICOS:***

- Te pellizca, empuja, inmoviliza, sacude, abofetea y hala el pelo.
- Te aprieta y deja moretones.
- Te da puñetazos y te pateo.
- Te golpea en partes específicas del cuerpo.
- Usa cualquier objeto de la casa como arma para golpearte.
- Te ha causado un aborto a consecuencia de los golpes.
- Te maltrata al punto de que tienen que hospitalizarte.
- Te produce heridas que tienen que coser. Te quiebra huesos o te produce heridas internas.
- Te agrede con pistola, cuchillo, veneno, etc.
- Te deja desfigurada o lisiada.
- Sientes que en cualquier momento te puede matar.

## ***TU TIENES EL DERECHO HUMANO A DISFRUTAR DE INTEGRIDAD FISICA.***

## ***TAMPOCO HAY RAZON PARA ACEPTAR NINGUNO DE ESTOS ABUSOS SEXUALES:***

- Te insiste en tener relaciones sexuales cuando tú no quieres.
- Se burla de tu cuerpo y de tu forma de hacer el amor.
- Te acusa de infidelidad.
- Te ignora o niega tus necesidades, deseos y sentimientos.
- Te toca de una manera que te desagrada.
- Te fuerza a mirar o a hacer cosas que no deseas.
- Nunca te da amor ni cariño.
- Te exige relaciones sexuales con amenazas.
- Te obliga a tener relaciones sexuales con otros.
- Te maltrata durante el acto sexual porque le complace tu dolor.
- Te obliga a tener relaciones sexuales después de haberte golpeado.
- Usa armas u objetos durante el acto sexual para producirte dolor.

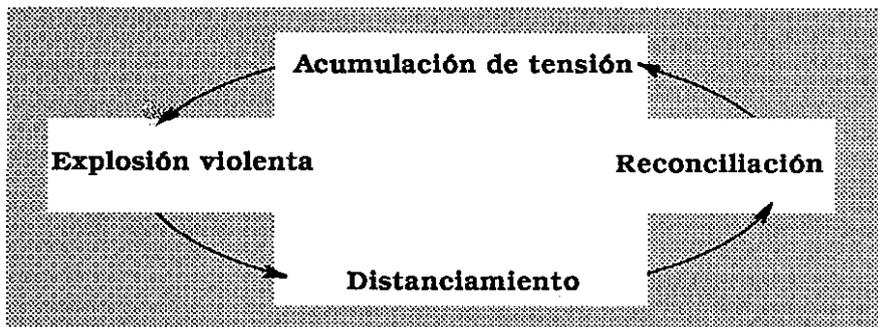
## ***TIENES DERECHO HUMANO A QUE SE RESPETE TU LIBERTAD SEXUAL.***



**¡No te aisles intégrate!**

## **HAS NOTADO:**

Que él va poniéndose cada vez más irritable, tenso, se enoja por cualquier cosa y va **ACUMULANDO TENSION**; hasta que llega un momento en que sientes que no importa lo que hagas o dejes de hacer, no puedes evitarlo, en cualquier momento pierde el control, sientes pánico y una sensación profunda de impotencia, **EXPLOTA Y TE ¡AGREDE!** Después que explota y te ha maltratado tú te sientes distante, defraudada y deprimida. Tarde o temprano él se arrepiente, te pide perdón, llora y jura que no volverá a ocurrir. Se pone muy amoroso, ves con esperanza que renace el amor que los unió. Sientes que tienes que volver a intentarlo. Tratas de justificar lo que ocurrió y te sientes culpable con sólo la idea de dejar solo a ese ser que parece necesitarte tanto y se da la **RECONCILIACION. PERO**, pasado algún tiempo, vuelve a ponerse irritable y la historia se repite... Estás viviendo lo que se llama el **CICLO DE LA VIOLENCIA**:



Si no haces algo para cambiar esto YA, pasarás así el resto de tu vida. Este círculo vicioso, no se rompe solo, necesitas ayuda. El primer paso lo tienes que dar tú.

## **QUE PUEDES HACER:**

Todo puede cambiar. No sientas culpa. **NO HAY NADA QUE JUSTIFIQUE UNA AGRESION.** No sientas vergüenza. Son muchas las mujeres que sufren lo mismo.

### **1. No te aisles.**

Conversa con otras mujeres que te entiendan, ayuden y te den valor en un momento crítico. Acércate a las organizaciones que trabajan con y por los derechos de la mujer, en ellas puedes encontrar información y la ayuda que necesitas.

### **2. Trata de hacer cosas que te agraden y te distraigan.**

### **3. Piensa en pasos que podrías dar y que te serían útiles:**

- Como buscar casas de familias o amigos (as) donde puedes pasar unos días en caso de emergencias.
- Pensar en la posibilidad de buscar un trabajo fuera de la casa.
- Tratar de ahorrar o aprender algo con que ganarte la vida.
- Pensar en amigos (as) y familiares que podrían cuidarte los (as) niños (as) mientras te organizas mejor.
- Antes de tomar cualquiera de estos pasos piensa en las reacciones y obstáculos que podrías encontrar y en como enfrentarlos.
- Infórmate de tus derechos, hay leyes que te protegen e instituciones a las que puedes recurrir. En todo esto te será útil la ayuda e información que encontrarás en organizaciones femeninas.

**4.** En todo caso ten la seguridad de que **nadie puede quitarte a tus hijos (as)** y de que los (as) hijos (as) reconocidos (as) siempre tienen derecho a pensión alimenticia.

**5. Si en un momento crítico decides salir de tu casa para tu protección y la de tus hijos (as),** asegúrate de tener nombres de testigos de que te fuiste de la casa porque lo vieron golpeándote, escucharon golpes y gritos, o sabían de tu situación. Si quieres puedes también recurrir de una vez a la policía o directamente a la Corregiduría. Así, el no podrá acusarte de "abandono de hogar".

Tienes derecho a irte de la casa con tus hijos (as), para protegerte.

**6. La agresión es un delito, puedes denunciarlo** si te golpea, te amenaza, te impide salir de la casa, te hace daño o te amenaza con armas, te obliga a hacer cosas contra tu voluntad, te obliga a mantener relaciones sexuales, no cumple con sus deberes económicos para con la familia, abusa sexualmente de los (as) niños (as), te amenaza con matarte o intenta hacerlo.

En caso de golpes o intento de homicidio pide auxilio a la policía para que levanten acta de lo ocurrido y de ser posible que recojan nombres de testigos. Anota el nombre de los (as) policías para que te sirvan de testigos. Es deber de ellos (as) tomar la denuncia y servir de testigos.

Aunque haya intervenido la policía, siempre debes ir a la Corregiduría presentar la denuncia.

Asegurate que incluyan todos los detalles que explicas. Si intentan convencerte de que no hagas la denuncia, insiste en tu derecho de hacerlo. **Pide que te hagan el examen médico en la Medicatura Forense. ESTO ES MUY IMPORTANTE.**

Aunque para hacer todo esto no necesitas abogado, es mejor tenerlo o al menos conseguir que alguna amiga o persona de confianza te acompañe a que te hagan el examen médico en la Medicatura Forense de inmediato.

### **¿EXISTE UN TIPO ESPECIAL DE MUJERES AGREDIDAS?**

**¡NO!** No requiere tener ningún defecto o virtud en especial. Le puede pasar a cualquier MUJER: Profesional, ama de casa, rica o pobre, casada o soltera, gorda o flaca.

### **¿Y SOBRE EL AGRESOR?**

Tampoco hay un tipo especial de agresor. **NO ES CIERTO** que sólo un loco agrede a su familia, cualquier ciudadano respetable y conocido como padre responsable, entre las cuatro paredes de su casa puede comportarse como un delincuente. Algunos de ellos incluso, predicán en la sociedad por la igualdad. A veces intentan justificarse alegando que agreden bajo los efectos del alcohol y otras drogas.

### **CREENCIAS QUE MANTIENEN LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA**

**1. NO ES CIERTO QUE** a las mujeres nos gusta que nos maltraten, que si un hombre nos pega y no lo abandonamos es porque nos gusta. Las razones para no abandonarlo inmediatamente son muchas. (Ver en este folleto lo del Ciclo de Violencia, por ejemplo).

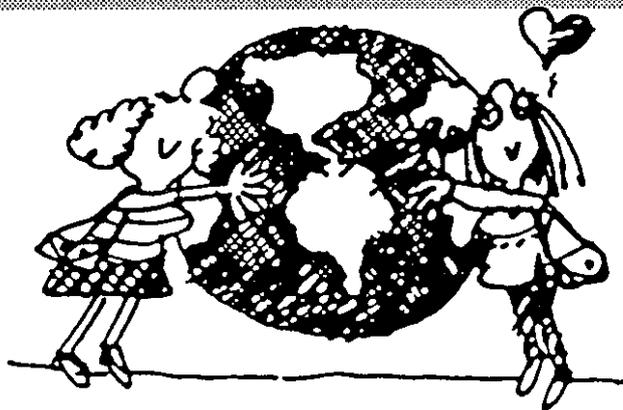


**2. NO ES CIERTO QUE LA AGRESION EN EL HOGAR** es un asunto privado en lo que nadie debe meterse y debe resolverse entre la pareja. Cuando está en peligro la integridad e incluso la vida de un ser humano, es de interés de todos (as). Es un asunto del Estado y la sociedad y es **RESPONSABILIDAD Y TAREA DE TODO (A) CIUDADANO Y CIUDADANA FRENAR LA VIOLENCIA.**

Quizás en tu hogar también los (as) niños (as) son agredidos. La agresión que hoy sufren los (as) menores, dejará huellas y tendrá efecto a lo largo de sus vidas.

**SOLO HACIENDO ALGO HOY** por detener la violencia en tu familia, tendrás una vida más segura y feliz para ti y tus hijos (as).

**¡LUCHEMOS JUNTAS POR UN FUTURO  
SIN VIOLENCIA PARA NUESTRAS (OS)  
HIJAS E HIJOS!**



\*Ilustraciones de la portada y de las páginas 3 y 6 (#1) cortsia del Centro de la Tribuna Internacional de la Mujer.



**MUJER**  
**NO LLORES,**  
**HABLA**



**Fundación  
para la Promoción  
de la Mujer**

Si necesitas más información sobre tus derechos, acude a las oficinas de la Fundación para la Promoción de la Mujer, ubicadas en el Corregimiento de Ancón, Calle Venado (primera a la derecha después de la P.T.J.), Casa 0422-A, teléfonos 62-1800, 62-2011, 62-1855, 62-1066.

Este folleto fue elaborado en Costa Rica por **CEFEMINA** con la colaboración del Comité Nacional por la No Violencia contra la Mujer y la Familia. Reeditado en Panamá por la **FUNDACION PARA LA PROMOCION DE LA MUJER.**

Esta publicación es una donación de la Impresora Pacífico S.A.