

Kit de primeros auxilios para noviazgos tóxicos



Naná, como le decían de cariño, era una joven enamorada de la vida. Desafortunadamente, tuvo un noviazgo dañino y aunque ya había terminado con esa relación, fue víctima de la violencia de género en su máxima expresión, un feminicidio.

La familia de la joven ha exigido justicia, pero también ha canalizado su dolor con la creación de Fundación Naná, cuya misión es desarrollar estrategias de comunicación, educación y justicia para detectar y prevenir la violencia de género y el feminicidio, principalmente en mujeres jóvenes y sus entornos.

De acuerdo con cifras recientes, 1 de 4 mujeres adolescentes, entre 15 y 19 años, que han tenido una pareja, ha experimentado violencia en su relación. Violencia psicológica y emocional que puede evolucionar a violencia física y en el peor de los casos, termina en feminicidio. Las relaciones tóxicas sí son perjudiciales para la salud, por lo que la prevención y atención puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. En esta actividad encontrarás un kit de primeros auxilios para noviazgos tóxicos.

Imprímelo y revísalo en clase.

¡Conoce y comparte!

Actividad

¡Salvemos corazones!

- 1 Imprime este folleto por ambos lados de la hoja y reúnete con un compañero o compañera.
- 2 Lean en voz alta el contenido e identifiquen si han vivido alguna de las situaciones mencionadas, si conocen a alguien que lo ha vivido o si lo han visto en alguna película o serie.
- 3 Elaboren un paso a paso de qué hacer en caso de vivir alguna de estas situaciones o si conocieran a alguien que lo está viviendo.

¿Qué más puedo hacer para ayudar o salir de una relación tóxica?

Si este *Kit* te ha hecho darte cuenta que estás en una relación tóxica o conoces a alguien que lo está, puedes seguir los pasos y pedir ayuda a los expertos (que encuentras en el QR del material). Recuerda que no estás sola, y que la violencia que hayas sufrido nunca es tu culpa.

¡Siente o transmite a ese alguien la confianza de que existe una red de apoyo que no juzgará!
¡Haber sufrido una vez violencia no significa que se deba mantener!

Reservaciones:

grupos.escolares@myt.org.mx

Elaborado por Fundación Naná y Museo Memoria y Tolerancia A.C.



PARA SABER MÁS, no te pierdas la Conferencia sobre violencia en el noviazgo y la sección de **Tolerancia** del Museo Memoria y Tolerancia, donde conocerás sobre la situación de las mujeres en México y aprenderás a detectar este tipo de violencia desde sus primeras etapas.

¡No estás sola!

Si te sentiste identificada con las preguntas anteriores, es importante que recuerdes que NO estás exagerando y NO estás "loca".

Lo que está pasando tiene un nombre: es violencia, y no mereces vivirla ni tienes por qué aguantarla.

Es válido que te sientas incómoda con lo que está pasando, y es importante que sepas que puedes salir de esa situación y pedir ayuda. Muchas mujeres han pasado por una situación similar, y muchas se dedican a escuchar y apoyar a mujeres como tú.



No tienes que esperar

No tienes que esperar a tener una "razón de verdad" para salir de una situación en la que no te sientes bien.

No le debes explicaciones a nadie. ¡Hazle caso a tu instinto! Si sientes que debes salir de una situación ¡hazlo más pronto que tarde!



Fundación Naná

La voz de quienes no tienen voz

¡Ayúdanos a romper el ciclo de la violencia!

Desde la Fundación Naná, queremos que te sientas segura y acompañada.



Escanéa para ver recursos o pedir ayuda.

www.fundacionnana.com



Fundación Naná

La voz de quienes no tienen voz



Kit de Primeros Auxilios

¡Usar en caso de emergencia!

(Si tú o alguien que conoces está en riesgo de sufrir Violencia de Género)



www.fundacionnana.com

¿Alguna de estas situaciones te suena familiar?

1

• **Sientes que tu pareja o ex-pareja te controla:** quiere decidir qué haces, cuándo y con quién.

2

• **Tu pareja o ex-pareja es muy celoso.** Cuestiona cómo te vistes, con quién sales, o se siente amenazado por tus estudios o tu vida social.

3

• **Tu pareja o ex-pareja te insiste cuando has dicho que no a algo.** Ya sea que te ruegue para que vuelvan a estar juntos, te insista en que tengan intimidad física cuando no quieres, o te presione para cualquier cosa cuando ya has dicho que NO.

4

• **Sientes que no reconoces a tu pareja o ex pareja.** A veces es un hombre dulce, tierno, que te hace mil promesas, y otras veces se pone muy molesto, te grita o te amenaza.

5

• **Tu pareja te aísla de otras personas en tu vida,** te habla mal de tus amistades o tu familia, y te impide pasar tiempo con ellos.

Estas cosas NO son normales y NUNCA son una muestra de amor.

¡Son una forma de violencia!



Puedes estar en peligro

Muchas veces nos cuesta ver que lo que nos está pasando NO es algo normal, y que más que ser algo “raro” que le esté pasando a tu pareja, constituye una forma de violencia.

La violencia no siempre son golpes, y sobre todo, no siempre empieza con golpes. Toma formas muy sutiles y difíciles de detectar. Por eso es importante reconocer las señales de la violencia y tratar de salir de ahí antes de que sea tarde. ¡Cada segundo cuenta! No te quedes en donde no te sientes bien, y en donde corres peligro.



Y si sientes que no puedes sola... ¡Busca ayuda!

Lo primero que puedes hacer si te estás sintiendo incómoda con tu pareja o ex-pareja, es hablar con alguien (mamá, papá, profesor/a o amigo/a) de tu confianza. Siempre es bueno aligerar tus cargas y saber que cuentas con el apoyo de alguien más.

Sin embargo, además de contar con el apoyo de personas de tu confianza, **puedes acudir a los recursos que te dejamos en el código QR.**

¿Qué hacer si conozco a alguien en esta situación?



Escuchar sin juzgar. Si alguien recurre a ti contándote que tiene una experiencia difícil y que la ha hecho sufrir, ¡Créele!



Respeta sus tiempos. Muchas veces, quienes están viviendo una situación de violencia de género no son capaces de reconocerlo por sí mismas, o se demoran en hacerlo, e insistir en que salgan de ahí o lo reconozcan cuando no pueden o quieren hacerlo sólo provoca que se aíslen más.



Trata de mantener el contacto y la presencia en la vida de esta persona. Necesita saber que puede contar contigo siempre, sin importar lo difícil que pueda ser su situación. Llámala, visítala, escúchala, y sé un lugar seguro. Ofrece los recursos que tengas (desde una salida a tomar café, hasta ofrecerle que se quede contigo cuando tenga conflictos con su pareja) y sé receptiva hacia sus necesidades.



¡Pide ayuda y da la alerta tú también! Si ves que la situación está escalando o que la persona corre peligro, ¡no esperes! En el código QR te dejamos recursos donde puedes pedir ayuda para alguien que conoces que está pasando por esta situación.