

# 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 hondureña. Avon distribuirá materiales educativos a miles de personas, a fin de despertar la conciencia sobre esta causa.

## ¿Qué es la violencia intrafamiliar?

Es un delito y está regulada en el código penal así:

Artículo 179-A. Quien emplee fuerza, intimidación o haga objeto de persecución a su cónyuge o ex cónyuge, a la persona con quien conviva o haya mantenido una relación concubinaria o a aquella con quien haya procreado un hijo, con la finalidad de causarle daño físico o emocional o para dañar sus bienes, será sancionado con reclusión de uno (1) a tres (3) años, sin perjuicio de la pena que corresponda a las lesiones o daños causados. La misma pena se aplicará cuando la violencia se ejerza sobre los hijos comunes o sobre los hijos de las personas mencionadas que se hallen sujetos a patria potestad, o sobre el menor o incapaz sometido a tutela, curatela o sobre los ascendientes.

## 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 tí. 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 y psicológica:** Cuando te dicen que eres fea, gorda, estúpida, 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.

## 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 lesione
- 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 114 de la Policía Nacional Preventiva, o ponte de acuerdo con una
- Si la violencia sucede en días y horas hábiles, llama al teléfono de la institución Visitación Padilla, que encontrarás 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 le guste o reconforte a tus hijas o hijos pequeños.
- Ten juntos y seguros tus documentos más importantes o los de tus hijas e hijas y copia de los mismos: cédula, partidas de nacimiento, de matrimonio, pasaportes, escrituras de propiedad de bienes inmuebles o vehículos, chequera y números de las cuentas de banco y otros papeles que consideres importantes.
- 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.
- Mediante la denuncia presentada ante el Ministerio Público o a los juzgados especializados de violencia, solicita medidas de seguridad que prohíban a tu agresor contactarte, atacarte, acercarse a tu trabajo y lugar de estudio de tus hijas e hijos, quitarte a tus hijas e hijos, cometer abuso sexual contra ti, llamarte por teléfono a ti, a tus hijas e hijos y familiares, romper tus objetos de trabajo, amenazarte con armas, ingresar a tu casa, etc. Al obtenerlas haz varias copias y presenta una a la Posta Policial más cercana a tu casa, para que te presten el auxilio necesario.
- Busca ayuda en instituciones públicas y organizaciones que se dedican a brindar orientación y atención a mujeres que sufren violencia por su pareja. Informa 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

La violencia doméstica e intrafamiliar se puede manifestar de muchas formas. Una de ellas es la forma violenta con que papá y mamá disciplinan a sus hijos e hijas. La mayoría lo han aprendido como un patrón de conducta e incluso como un ejercicio normal de afecto y amor por sus hijos e hijas. Sin embargo, no consideran el daño emocional que les provocan.

## ¿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.

El empoderamiento de las mujeres hace que se sientan capaces de controlar las situaciones de su vida, de tener un rol activo: de que tengan el acceso a los recursos y a la toma de decisiones, de que ocupen espacios de poder. Se incentiva el empoderamiento cuando se fomenta la autoconfianza, seguridad y asertividad de las mujeres, el poder para tomar decisiones y para organizarse con otras personas para alcanzar una meta común.

## 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 pedirle 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