

**SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN DE DELITO  
Y DERECHOS HUMANOS**

# **MIS PILARES NARANJA**

## **Prevención de la Violencia en el Hogar**



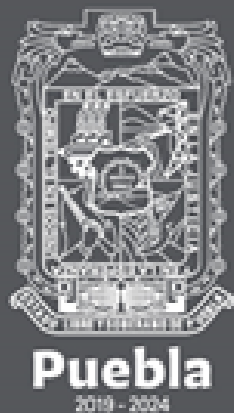
Secretaría  
de Gobernación  
**Gobierno de Puebla**



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



Puebla  
1519-2019



## Para mayor Información Datos de contacto :

**Mtra. Alma Delia González Arriaga**

**Directora General de Prevención del Delito**

**Teléfono de oficina: (222) 303 4600 ext. 2551**

**Correo electrónico: [alma.gonzaleza@puebla.gob.mx](mailto:alma.gonzaleza@puebla.gob.mx)**

**Psic. Ana Laura Santos Echavarría**

**Subcoordinadora del Centro Comunitario de Prevención y Participación**

**Ciudadana Huauchinango**



Whatsapp: 5544834556



Correo electrónico: [ana.santos.psic@gmail.com](mailto:ana.santos.psic@gmail.com)

# ¿Qué son los roles de género?



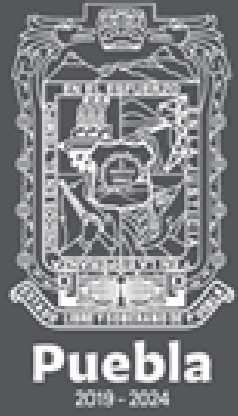
Los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece.

# De roles a estereotipos



Los estereotipos son imágenes, exageradas y simplistas, que se tienen sobre una persona o sobre un grupo de personas.

Los roles de género, al establecer qué es propio de un hombre y qué de una mujer, legitiman la creación de estereotipos



# De roles a estereotipos

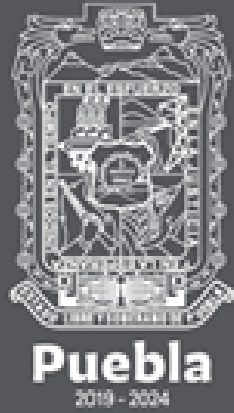
<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>

# ¿Cómo se relacionan con la violencia ?

Hombre	Mujer
Fuerte (físico)	Sumisa
Dictatorial	Obediente
Fuerte (emocional)	Débil
Insensible	Sentimental
Proveedor	Hogareña
Sexual	Sensual
VARONIL	FEMENINA

## ¿Entonces...

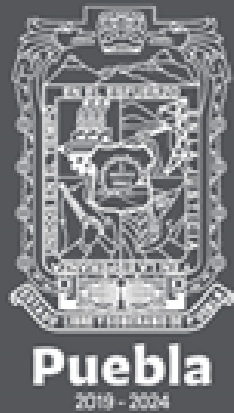
- Una buena esposa debe obedecer a su esposo en todo lo que él ordene
- Una mujer puede escoger a sus amistades aunque a su esposo no le guste
- La mujer es libre de decidir si quiere trabajar
- El hombre debe responsabilizarse de todos los gastos de la familia
- Una mujer tiene la misma capacidad que un hombre para ganar dinero
- Es obligación de la mujer tener relaciones sexuales con su esposo aunque ella no quiera
- La responsabilidad de los hijos e hijas debe compartirse si los dos trabajan
- Cuando los hijos son desobedientes y se portan mal, ¿los padres tienen derecho de pegarles?
- Cuando la mujer no cumple con sus obligaciones, ¿el marido tiene derecho de pegarle?



# Confundimos muchas cosas con el amor

Me gusta tomarte la mano entrando al cine  
Presumir tu belleza con lo natural de tu ser  
Con tan poca pintura luces tu hermosura y con ella tu piel  
Y de otra me encanta que pida la banda  
Y que me de besos sabor a Buchanan's  
Que me tranquilice su falda cortita  
Y su escote me incita a besar su boquita  
Y mis manos perder dentro de su sostén





# Confundimos muchas cosas con el amor

Piensa en los momentos más bonitos  
que vivimos tú y yo  
Para que olvides mi amor  
Esa idea de dejarnos

**Un adiós no es lo más conveniente, es  
momento de hablar  
Punto por punto aclarar  
Todo aquello que nos mata**

El ejemplo esas noches de locura  
cuando  
Llego tarde a casa y pierdo la  
compostura  
Levantándote la voz,  
**Te digo "no me digas nada" y tú me  
gritas "que te pasa"**

O aquellas convivencias entre amigos  
que  
Terminan convirtiéndome en el peor de  
los cretinos

**Que tengo los ojos puestos en la  
Chica de al lado y a ti no te hago caso**

**Siempre nos peleamos por alguna u otra  
Razón, pero al final seguimos  
entregados al amor**

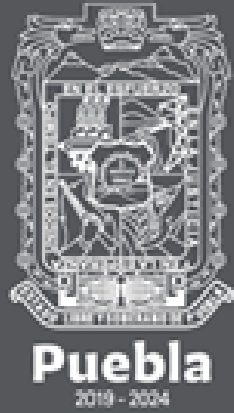
**No somos nada iguales pensamos muy  
diferente,  
Yo soy siempre el culpable y tú eres la  
inocente**

# Juguemos con los estereotipos



[www.diccionariofamilia.com](http://www.diccionariofamilia.com)





# Taller: Mis Etiquetas

## Material:

Etiquetas previamente elaboradas con roles de género (Positivos y negativos)

Etiquetas en blanco

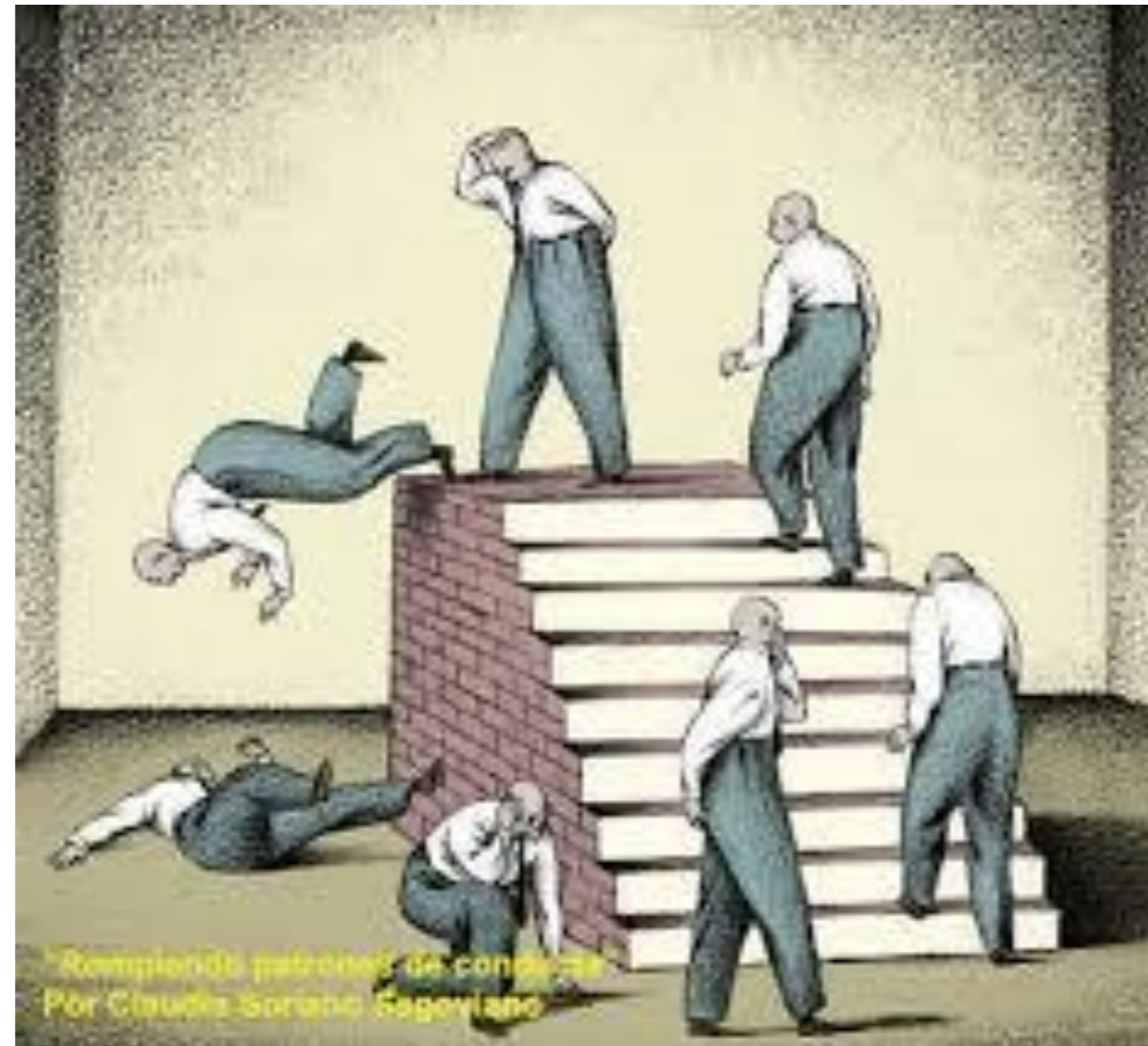
Estambre o hilo suficiente

## Dinámica:

Las participantes deberán elegir las etiquetas a colgarse, las sobrantes serán repartidas aleatoriamente entre todas las participantes, se les pondrá música alegre y caminarán por el salón revisando las etiquetas propias y de las demás al ritmo de la música, cada vez que la música se detenga alguna de las participantes podrá quitarse o agregarse etiquetas hasta que se sienta cómoda

# Los patrones a cambiar

# ¿Qué es un patrón de conducta?



Un patrón de comportamiento es una forma constante que tiene una persona, de pensar, sentir, reaccionar físicamente y actuar en determinada situación.

Componentes:

- 1. Pensamientos, Creencias E Ideas.**
- 2. Emociones Y Sentimientos E Imágenes.**
- 3. Conductas.**
- 4. Reacciones Del Cuerpo** ( Tensión, poca energía, mareos, parálisis, temblores, vómitos, diarreas, estrés, otras reacciones fisiológicas y reacciones neurológicas)



# Machismo con «M» de Mujer

- El papel de la mujer en la época prehispánica
- Raíces en la época colonial
- La mujer santificada
- El papel de la mujer empoderada



# 4 MICRO MACHISMOS

**Mansplaining**  
un hombre incrédulo cuestiona tu conocimiento e intenta iluminar tu discurso con **su sabiduría**.

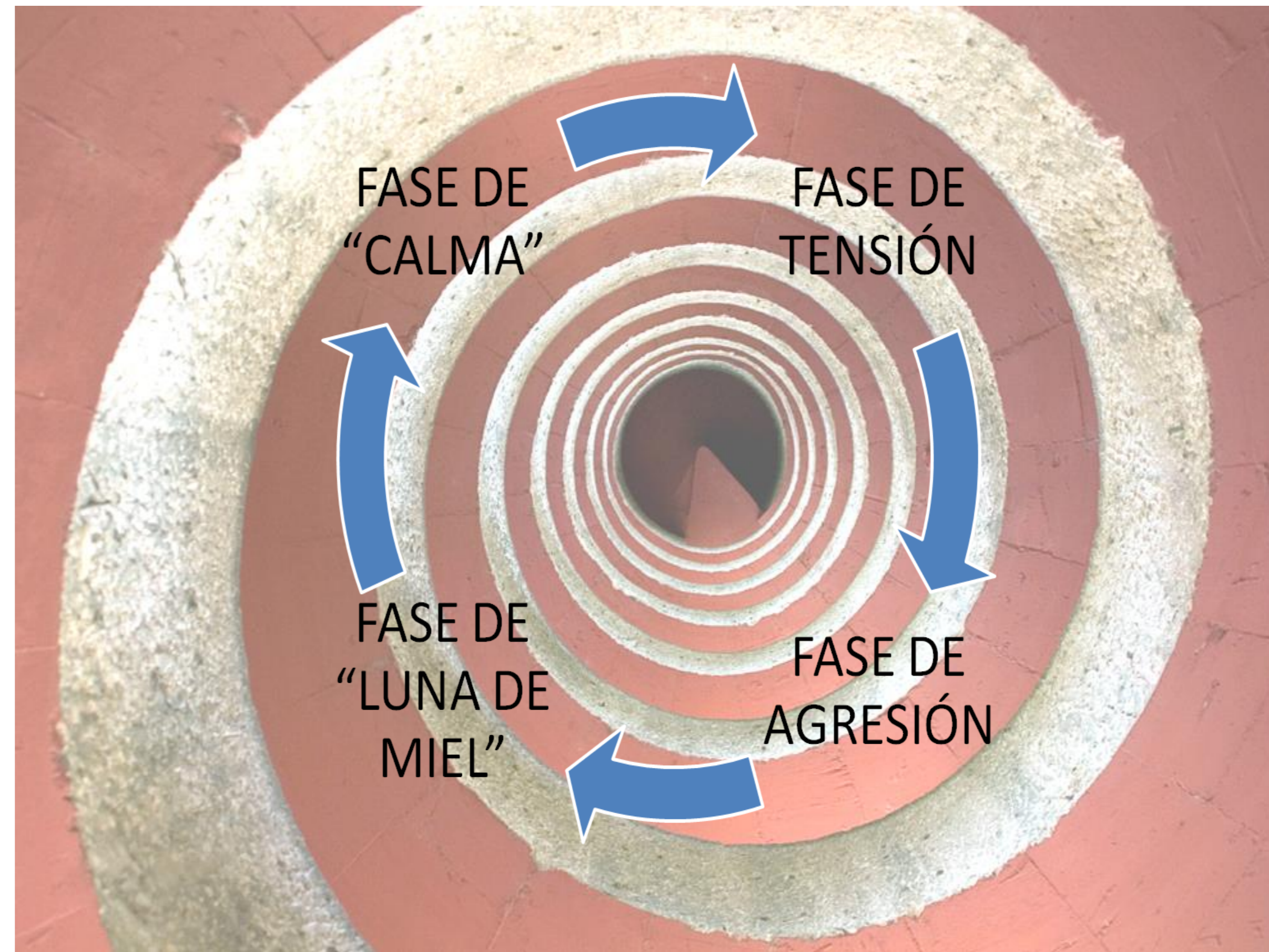
**Bropriating**  
Se trata de ese momento en que tienes una idea, la aplicas y un **hombre se lleva los créditos** de la iniciativa.

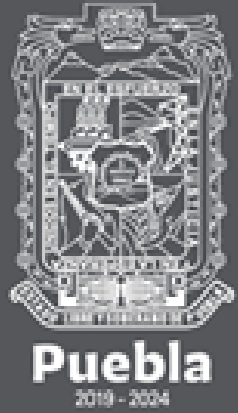
**Gaslighting**  
Este concepto consiste en hacerle creer a una mujer, de forma muy sutil, que está **loca**.

**Maninterrupting**  
**Interrupción** innecesaria del discurso por parte de un hombre a una mujer.



# El ciclo de la violencia





# Violentómetro

- 1 CHANTAJEAR
- 2 MENTIR, ENGAÑAR
- 3 IGNORAR
- 4 CELAR
- OFENDER, HUMILLAR
- INTIMIDAR, AMENAZAR
- CONTROLAR, PROHIBIR
- DESTRUIR ARTÍCULOS PERSONALES
- MANOSEAR
- AGREDIR "JUGANDO"
- EMPUJAR
- GOLPEAR
- ENCERRAR, AISLAR
- AMENAZAR CON OBJETOS O ARMAS
- AMENAZAR DE MUERTE
- ABUSAR SEXUALMENTE
- VIOLAR
- ASESINAR

**¡CUIDADO!**  
**LA VIOLENCIA  
ESTÁ PRESENTE**

Instituto Municipal de la Mujer Zapopana  
3818 22 00 ext 3826 y 3829

**¡REACCIONA!**  
**DENUNCIA Y  
PIDE AYUDA**

Centro de Reacción Inmediata Zapopan  
38363600

**¡ALÉJATE!**  
**TU VIDA ESTÁ  
EN PELIGRO**

Centro de Justicia para las Mujeres  
911

# Síndrome de la rana hervida



# Mi árbol naranja

## Materiales:

- Lápices
- Gomas
- Hojas de papel
- Música relajada



## Dinámica:

Cada participante desarrollara su árbol familiar e irá identificando patrones familiares; iremos de lo mas simple a lo complejo por ejemplo: Nombres que se repiten, profesiones, perdidas (muertes, abortos) hasta situaciones de violencia: golpes, insultos, etc.

**SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN DE DELITO  
Y DERECHOS HUMANOS**

# **La comunicación como factor de protección entre mujeres**



Secretaría  
de Gobernación  
**Gobierno de Puebla**



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



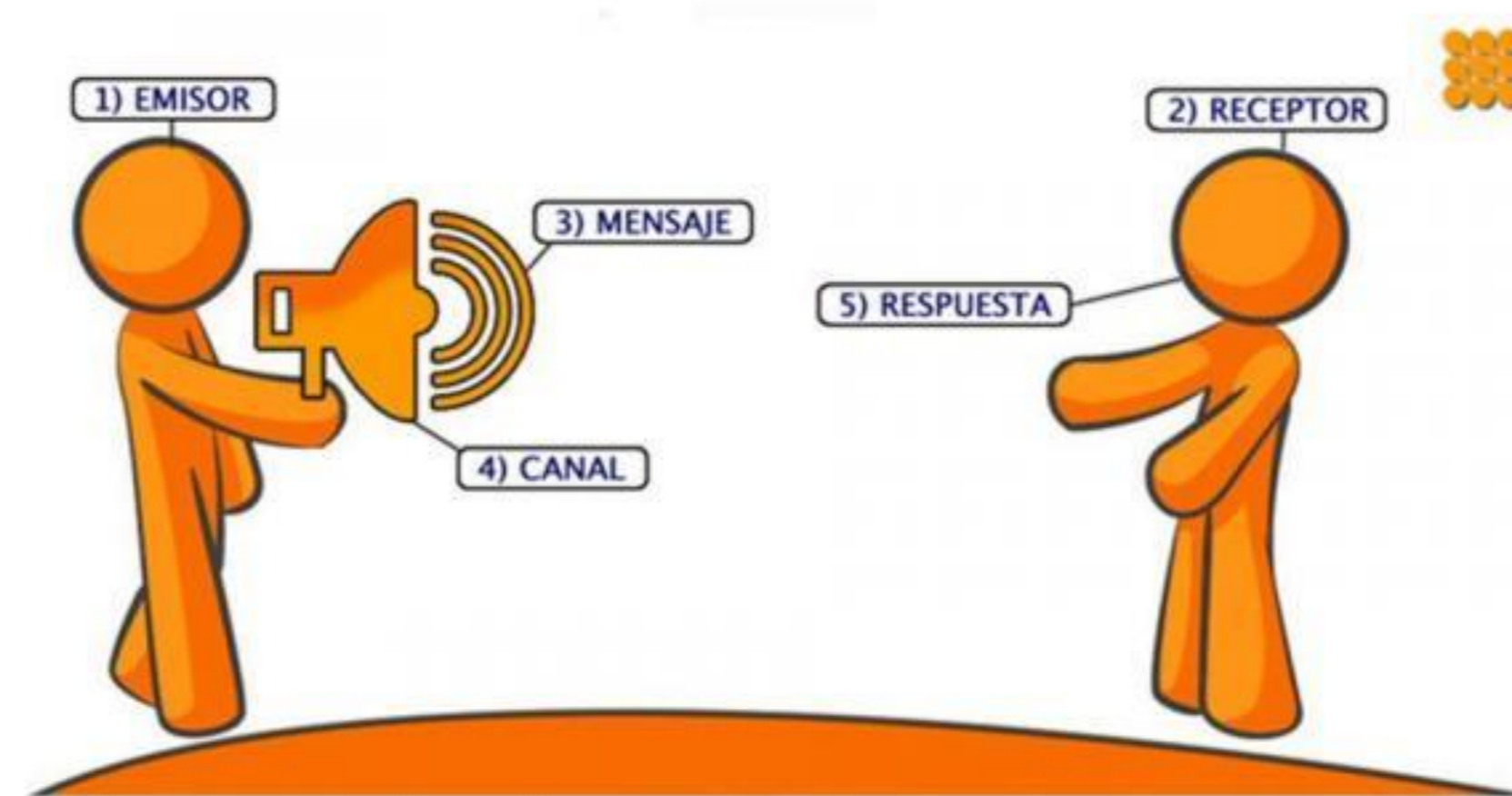
Puebla  
1571-2024

- *Somos dueños de lo que decimos,  
y esclavos de lo que callamos.*

- *Sigmund Freud*

# ¿Qué es la comunicación?

## Los Elementos



- Es un acto de transmisión de ideas.

Las **7C's** de la **Comunicación efectiva.** 

**CLARA ...** para que se entienda.

**CONCISA ...** para ahorrar tiempo.

**CONCRETA ...** para centrar la idea.

**CORRECTA ...** para generar confianza.

**COHERENTE ...** para que tenga sentido.

**COMPLETA ...** para obtener la respuesta deseada.

**CORTÉS ...** porque la amabilidad abre puertas.



# Canales alternativos

- Elimina las negaciones
- Cambia el "por qué" por "cómo"
- Refuerza lo positivo
- Enseña a negociar
- Los límites siempre son sanos
- Reconoce tus errores
- Cumple tus promesas
- No es tan importante lo que dices más bien **CÓMO** lo dices.



ENTRE  
PERIODISTAS



1. Ponerse  
en el lugar  
del otro



6. Discutir  
los temas  
uno a uno



2. Demostrar  
empatía



7. Elegir el  
lugar y  
momento



3. Mirarse  
frente a  
frente



8. Evitar  
gritar



4. Incorporar  
gestos  
visuales



9. Ser  
positivo



5. Saber  
escuchar  
para saber  
hablar



10. Conciliar

CONSEJOS PARA MEJORAR  
LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

# Carta para mi hija del futuro



Material:

Hojas, lápices y música para PNL

Dinámica:

Pediremos a las asistentes colocarse en una posición cómoda e iremos manejando sus respiraciones mientras ellas cierran los ojos, iremos platicando sobre el proceso de crecimiento de los hijos y le pediremos que imaginen a su hija en un futuro, como una mujer realizada, pediremos imaginen por alguna razón no pueden comunicarse con sus hijas, sin embargo como madres saben que se encuentran afligidas, deberán escribir en el papel las palabras que su hija necesite escuchar de ellas ahora que es una adulta.

*Prevención Social de la Violencia*