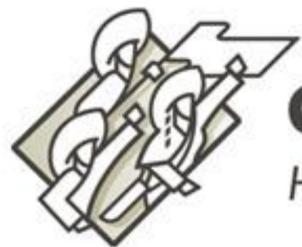


**SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN DE DELITO
Y DERECHOS HUMANOS**

MIS PILARES NARANJA

Prevención de la Violencia en el Hogar



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Puebla
1571-2024

Secretaría
de Gobernación

Gobierno de Puebla



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

Psic. Ana Laura Santos Echavarría

Subcoordinadora del Centro Comunitario de Prevención y Participación

Ciudadana Huauchinango



Whatsapp: 5544834556



Correo electrónico: 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.dedecorartanilla.com





Taller: Mis Etiquetas

Material:

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

Etiquetas en blanco

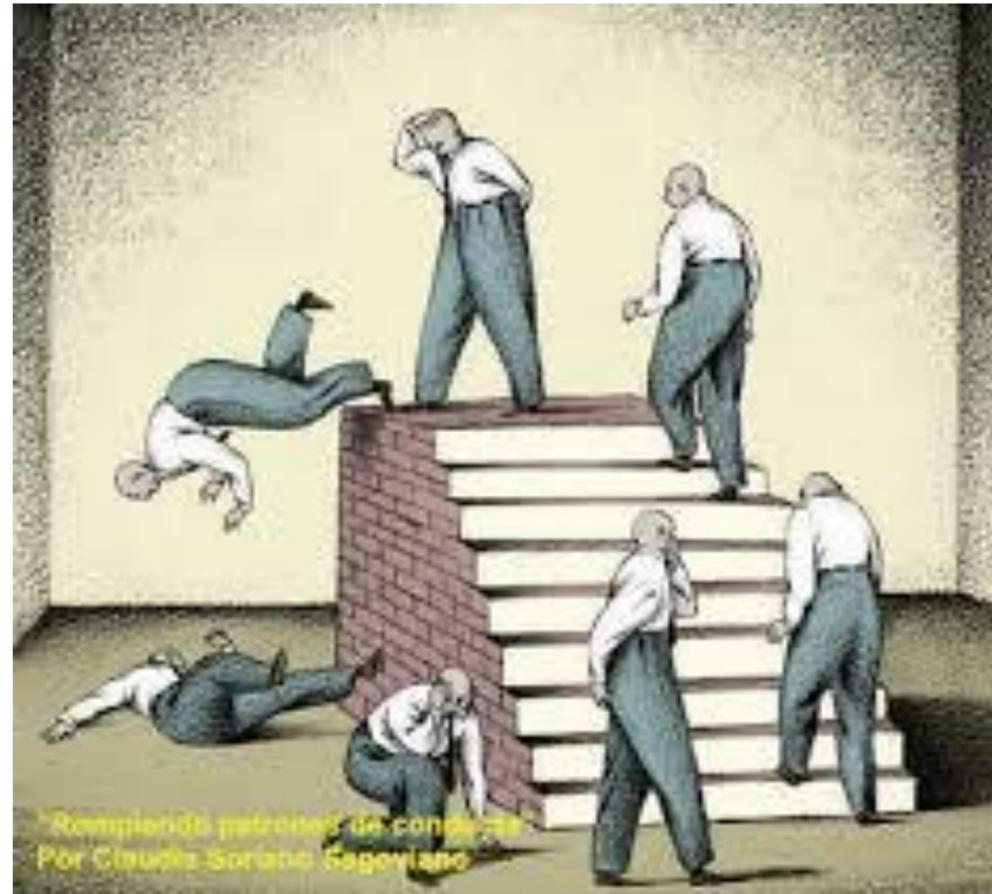
Estambre o hilo suficiente

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

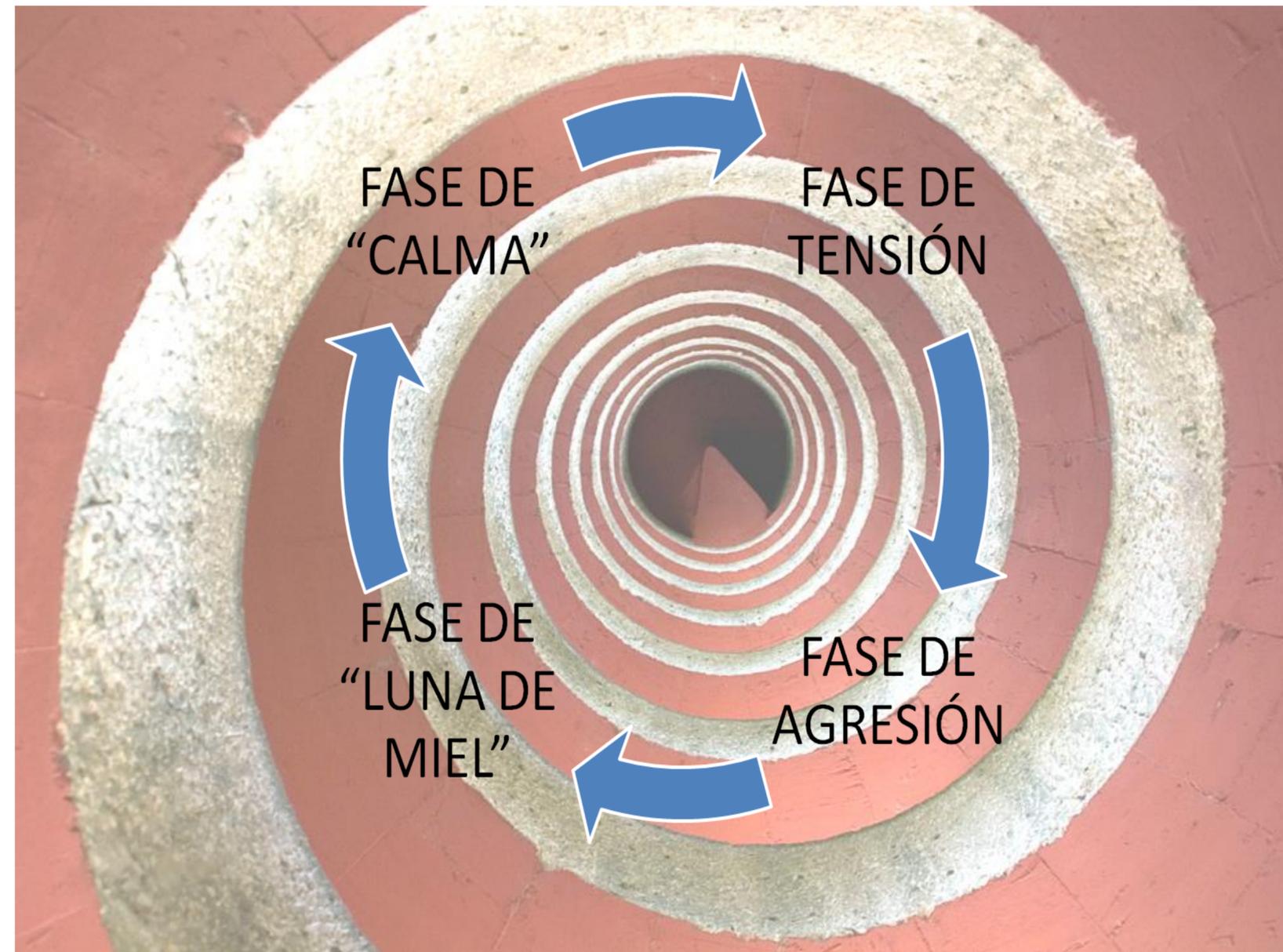
Mansplaining
un hombre incrédulo cuestiona tu conocimiento e intenta iluminar tu discurso con **su sabiduría**.

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:

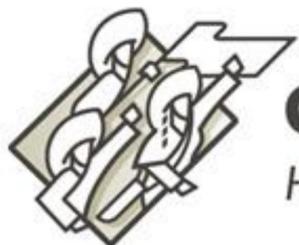
Cada participante desarrollara su árbol familiar e irá identificando patrones familiares; iremos de lo mas simple a lo complejo por ejemplo: Nombres que se repiten, profesiones, perdidas (muertes, abortos) hasta situaciones de violencia: golpes, insultos, etc.

**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.



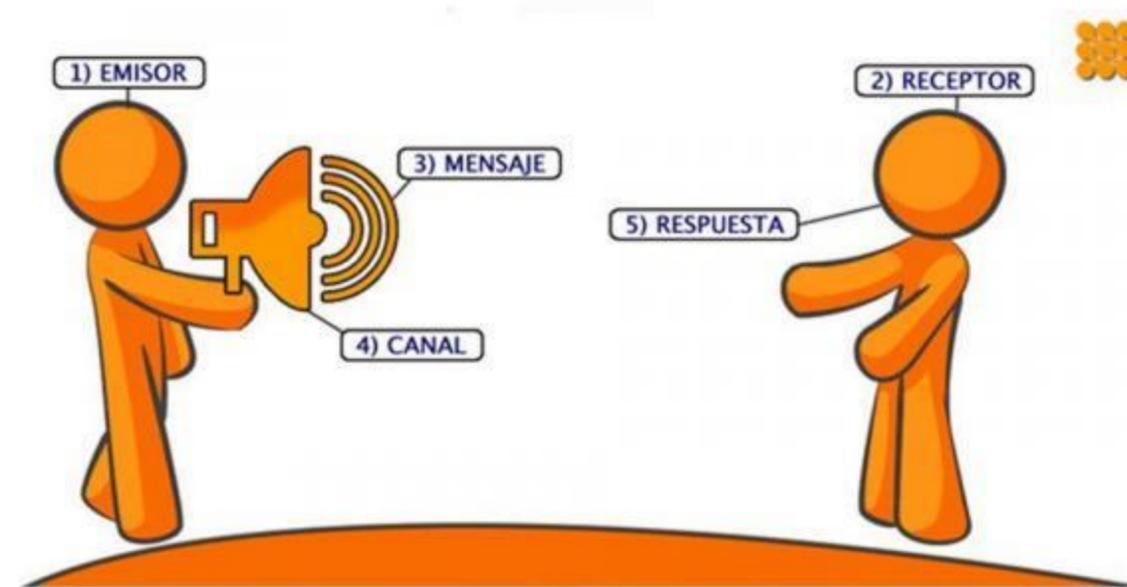
Puebla
1571-2024

- *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.