

Violencia

3^a
Edición

Mexicanos ganan medalla

Yahel Castillo
Ilián Sánchez
gran bronce
en trampolín
de 3 metros



Unas 350 parejas indígenas se casan juntas



Centenares de indígenas de Bolivia celebraron este sábado una boda colectiva apadrinada por el presidente Evo Morales, con ritos parecidos a la comunión usando hojas de coca y con un acto teatral que simbolizó la violencia de la conquista española y la de las rebeliones indias durante la colonia.

julio 2011

El informante

Jornada Nacional de Reforestación



La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) a través de la Gerencia Estatal de la Comisión Nacional Forestal (CONAFOR) invita a todos los mexicanos a participar en la Jornada Nacional de Reforestación 2011 que se llevará a cabo este domingo 17 de julio en los 32 Estados de la República Mexicana.

3^a Serie

Educación para la Vida y el Trabajo

DIRECTORIO
Mtro. Otto René Granados Roldán
Secretario de Educación Pública

Lic. Gerardo Molina Álvarez
Director General del INEA

Créditos de la presente edición

Coordinación general
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica
Carmen Díaz González
Patricia Pérez Gómez

Actualización de contenidos
Leticia Gabriela Landeros Aguirre

Revisión de contenidos
Patricia Pérez Gómez

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Apoyo al cuidado de la edición
Hugo Fernández Alonso

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Hugo Fernández Alonso
Gabriel Nieblas Sánchez

Diseño
Subdirección de Diseño de Materiales
Educativos

Diagramación
José Damián Castro Calixto
Norma García Manzano

Ilustración de portada
Vanessa Hernández Gusmão

Ilustración de interiores
José Eduardo Hernández Pérez
Alejandro Villalobos González
Vanessa Hernández Gusmão

Fotografía
Greta Sánchez Muñoz
Lizeth Arauz Velasco
Mahonri Díaz Piñera
Pedro Hiriart y Valencia

Agradecimiento especial a Irma Saucedo González.

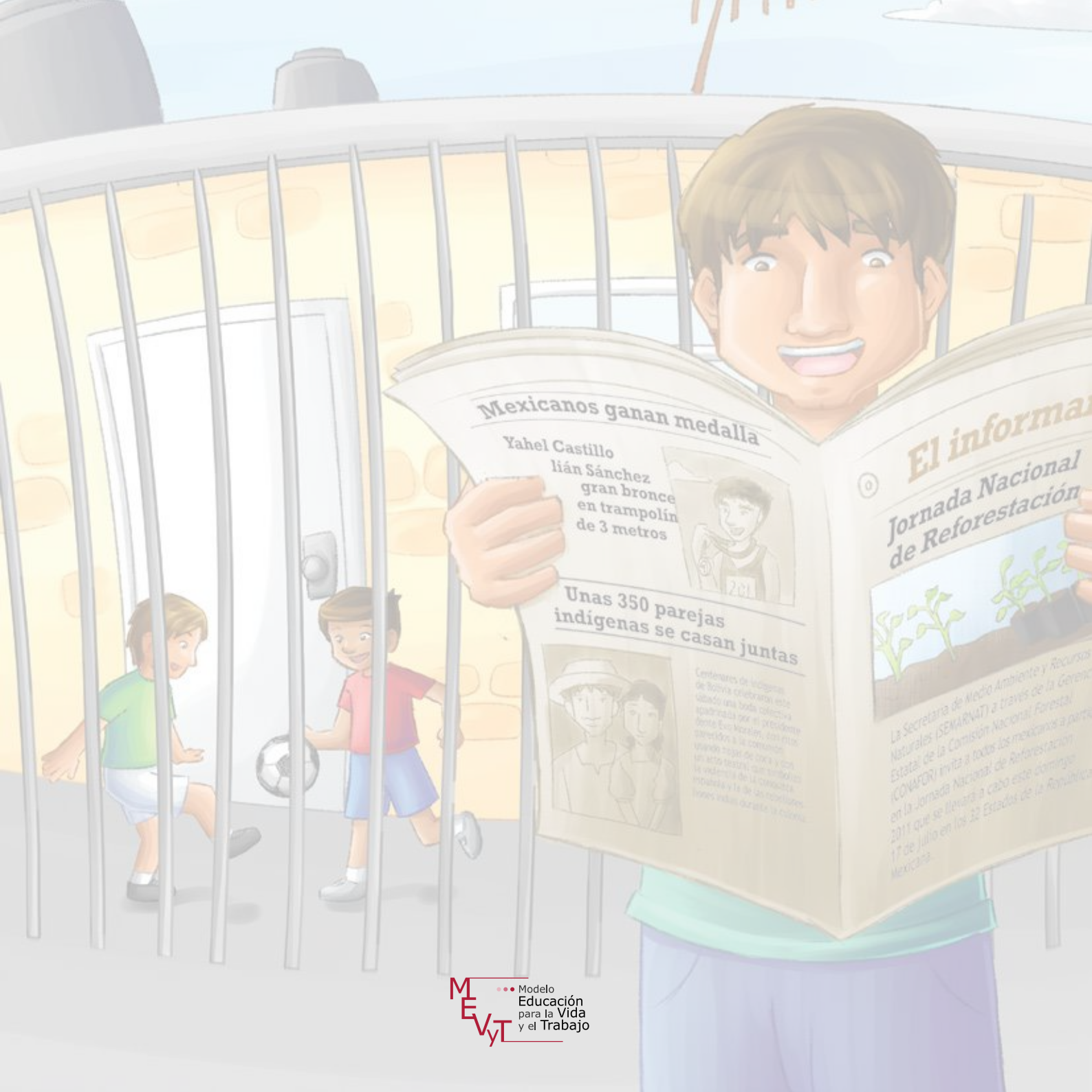
Violencia. Serie Educación para la Vida y el Trabajo. D. R. 2001[©]Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Ciudad de México. C. P. 06140. 3^a edición 2018.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9

ISBN *Violencia*. Serie Educación para la Vida y el Trabajo: En trámite

Impreso en México



Violencia

Es común escuchar sobre la violencia en la radio y cuando leemos los periódicos y vemos la televisión. Quizá hemos presenciado algún asalto en el autobús, en el mercado, en el parque o, en el peor de los casos, vivido algún tipo de violencia o alguno de nuestros familiares.

Sin embargo, hablar sobre violencia es mucho más que eso; es también intolerancia, maltrato, intransigencia, pugnas políticas y religiosas, repugnancia o desprecio hacia las personas que tienen creencias, preferencias o cultura distintas a las nuestras, actos que intentan causar terror, guerras, entre otros conflictos graves.



Qué es la violencia

La violencia es cualquier acto que vaya en contra de los derechos, la voluntad y la integridad física, psicológica, emocional y social de las personas que viven en un espacio determinado. Es la fuerza que se utiliza para obligar, intimidar o amenazar a alguien, limitando su libertad de decisión y acción.

La violencia se puede dar de diferentes maneras: 1) física, que es cuando se provocan lesiones, muerte o torturas con actos como los golpes o la destrucción de objetos e inmuebles, y 2) emocional,

que se ejerce de manera sutil con acciones de presión difíciles de probar, como perseguir, intimidar, amenazar, ofender o molestar a alguien sin descanso por diferencias políticas, religiosas, de trabajo, etcétera.

Todos nosotros conocemos e identificamos la violencia física, pero difícilmente nos damos cuenta de la violencia emocional y las consecuencias que provoca en las personas o sociedades, porque casi nunca existen pruebas palpables que la demuestren.

¿Conoces algún caso de violencia emocional? Descríbelo.

Si reflexionamos, recordaremos cómo la violencia se ha presentado en diferentes momentos de nuestra vida; para identificarla, los estudiosos del tema la clasifican en los siguientes tipos:

- **Violencia hacia nuestra propia persona.** Ocurre cuando realizamos acciones para dañar nuestro cuerpo, nuestra integridad o nuestras emociones. Incluye acciones como provocarnos heridas, e incluso el suicidio. Puede ocurrir como consecuencia de una depresión, problemas para manejar las emociones u otros trastornos que deben ser atendidos.
- **Violencia interpersonal.** Esto significa “entre las personas” y puede ser de dos formas: la violencia familiar o de pareja, en la que las personas tienen un vínculo cercano, y la violencia en la comunidad, dada entre personas que no necesariamente se conocen, pero ocurre en los espacios que comparten, como una escuela, la calle o un hospital.

- **Violencia colectiva.** Puede ser social; por ejemplo, cuando grupos sociales atacan a la población, la intimidan o generan odio hacia algún grupo en particular. Aquí también se incluye la violencia política, que integra muchos aspectos: desde las causas que originan la pobreza hasta la que ejerce un Estado o sus instituciones para violentar los derechos humanos de las personas, los pueblos y las naciones.

Todas las formas y tipos de violencia están relacionados íntimamente con el poder. **El poder es la capacidad de los seres humanos para hacer o mandar hacer.** Todos tenemos algún tipo de poder; puede ser emocional o económico, **pero es importante distinguir que hay diferencias en el uso del poder,** comenzando por la cantidad de poder que se tiene y, sobre todo, para qué y cómo se usa.

Algunas personas, como las que no tienen confianza en sí mismas, buscan el poder por medio del dinero, la información o el conocimiento que solo ellas



Por eso, en todas las sociedades y culturas se desarrollan mecanismos de control, es decir, las leyes, para mantener las conductas individuales y de grupo dentro de los límites de la no violencia.

manejan, o de la violencia, para “sentirse más que los demás”. Desgraciadamente, la violencia es la forma más fácil de conseguirlo, porque cualquiera tiene acceso a ella.

Cuando el poder y el control se usan para satisfacer necesidades egoístas, es decir, cuando se abusa del poder, se oprime y domina a las personas y se genera una profunda violencia; por ejemplo, la que se puede dar de los padres hacia los hijos, de los hombres hacia las mujeres, de los jefes hacia los empleados, de una nación hacia otra.

A qué se debe la violencia

El fenómeno de la violencia tiene muchas causas. Diferentes estudiosos del tema opinan que ejercemos la violencia para sobrevivir, como ocurre en los animales, que la manifiestan cuando su vida está en peligro. Pero la mayoría de las investigaciones realizadas comprueban que es la sociedad la que regularmente propicia la agresividad de las personas, lo que muchas veces se convierte en violencia.

En nuestro país y en el mundo ha aumentado la violencia en estos últimos años, y cada vez es más difícil de resolver. Existen varios elementos que han favorecido su crecimiento.

- **La crisis económica mundial y la del país.** Han tenido como una de sus consecuencias más importantes la falta de oportunidades de empleo, de educación y, sobre todo, de desarrollo personal, lo cual ha creado en muchas personas gran desesperanza y frustración.
- **Las desigualdades y la exclusión.** Significa que hay grupos de la sociedad que quedan fuera, “excluidos” de los beneficios y derechos, mientras que otros gozan de todo ello. Cuando esto ocurre se producen situaciones de injusticia y enojo, que pueden llevar a la violencia.
- **La impunidad.** Esta palabra significa que quienes cometen algo indebido no reciben castigo y son libres de cometer abusos sin que nadie les ponga límites. Es una situación que puede ocurrir tanto en una familia como en un Estado, pero se vuelve especialmente grave cuando existe dentro de las instituciones que deberían proteger los derechos de cada persona.
- **Algunos elementos de la cultura.** Ciertas tradiciones, costumbres o formas de ver el mundo también favorecen la violencia cuando nos invitan a aceptar formas de relación que no son justas ni igualitarias. De igual forma



cuando en la vida cotidiana comenzamos a ver la violencia como algo cotidiano, “normal”, que no hay manera de evitar. Cuando la violencia forma parte de nuestra cultura y nuestra manera diaria de vivir, entonces se vuelve más difícil combatir.

La corrupción y el abuso de poder de algunas autoridades, lejos de prevenir la delincuencia, generan más violencia; se ha llegado hasta el punto en que en ocasiones autoridades y delincuentes “trabajan juntos” en la realización de actos vandálicos. Esto provoca el aumento de las bandas organizadas que se dedican al robo como una “forma de vida”. En la población se crea gran desconfianza hacia las autoridades encargadas de vigilar la ley y castigar el delito.

Otro problema que se ha agravado en México es el crimen organizado, que tiene muchos rostros y formas de actuar. Ocurre cuando dos o más personas se reúnen para cometer delitos. Entre los más frecuentes y que han causado más daño a las personas y la sociedad están el tráfico de drogas, la trata de personas, el secuestro y la extorsión. Cada año en México hay miles de personas que se convierten en víctimas y ven afectadas sus vidas.

Todos estos problemas no solo suceden en las grandes ciudades; de una manera u otra, la violencia también ha aumentado en las zonas rurales y las comunidades indígenas. Ahí la ejercen, entre otros, los caciques que, cuando ven afectados sus intereses económicos o políticos, en muchas ocasiones imponen su fuerza violentando los derechos humanos. También ocurren asesinatos, pleitos por la tierra, venganzas familiares, etcétera.

Cuando la violencia gana terreno en todos los niveles de nuestra sociedad, perdemos tranquilidad, seguridad y confianza para caminar y jugar por nuestras calles y caminos. Con mayor frecuencia nos vemos envueltos —voluntaria o involuntariamente— en actos violentos, como detenciones injustificadas, pleitos entre grupos por el poder territorial o político, abuso de algunos policías, peleas callejeras entre personas o grupos; robos en el metro, autobús, parques, calles, veredas y, en casos extremos, violaciones o abuso sexual.



La violencia ha penetrado también en un espacio muy importante en la vida de las personas: la familia. Si alguno de sus integrantes, abusando de su fuerza, su autoridad o cualquier otro poder que tenga, atenta contra la integridad física o la tranquilidad emocional de uno o de varios de sus miembros, nos encontramos frente a la violencia intrafamiliar.

La violencia intrafamiliar puede consistir en agresiones físicas, como golpes, lesiones, tocamientos o actos sexuales forzados; en agresiones verbales, como insultos, ofensas, descalificaciones, humillaciones, amenazas; en abandono, que consiste en no dar los cuidados que requiere cada miembro de la familia o en no dar afecto, y en cualquier otra conducta que cause un daño físico o emocional.

Cuando esto nos sucede experimentamos sentimientos de rabia, coraje, tristeza, miedo, impotencia. No sabemos qué hacer con lo que sentimos, y predomina el deseo de venganza y de responder con más violencia.

También sucede que recurrimos a la indiferencia, al olvido; creemos, como en una fantasía, que la violencia no nos va a tocar, que mientras exista fuera de nuestras casas no hay problema, y nos sumergimos en un individualismo que nos va transformando en seres humanos insensibles. No nos importa que agredan o lesionen a otros mientras no nos afecten a nosotros o a nuestros seres queridos.



Ejercicio 1

Reflexiona las siguientes preguntas.

1. ¿Crees que ha aumentado la violencia social en los últimos años en el lugar donde vives? Si piensas que sí, menciona las formas de violencia que más afectan tu comunidad.

2. ¿Quiénes ejercen más la violencia en esos casos?

3. En tu opinión, ¿cuáles son las principales causas de estas situaciones que identificadas?

4. ¿Cuáles crees que serían las consecuencias que sufriríamos si aumentara la violencia? Piensa en ti, en tu familia y en las relaciones dentro de tu comunidad.



Violencia contra nosotros mismos

Al no poder expresar ni controlar los sentimientos negativos, los dirigimos contra nosotros mismos, afectando nuestra salud física y emocional, e incluso pudiendo llegar al extremo de poner en riesgo nuestra vida. Ejemplos de ello son el consumo de drogas, el abuso del alcohol y las conductas “valientes” y temerarias, como conducir a gran velocidad, que pueden provocar accidentes fatales.

Creemos que de esa manera se nos olvidan los problemas, pero en realidad es principalmente una forma de morirnos de manera lenta mientras creamos más problemas. Por ejemplo, las drogas y el alcohol atacan nuestro sistema nervioso y afectan el control sobre nuestras emociones; con esto podemos estar más cerca de cometer actos violentos o vernos envueltos en situaciones difíciles.

Otro ejemplo de violencia contra nosotros mismos es el suicidio.

Es un acto cuya intención es quitarse la vida porque la persona tiene una sensación de soledad y abandono, no encuentra solución a sus problemas, piensa que la vida no tiene sentido y que su única salida es la muerte.

Si tú o alguno de tus amigos está en una situación similar, un primer paso es aceptar que tiene un problema; el siguiente, platicar con una persona de confianza para analizar y encontrar una posible solución y, por último, pedir ayuda profesional.





De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2014, el suicidio es la **tercera** causa de muerte en México en jóvenes de 15 a 24 años. Lo anterior es **alarmante**, y todos debemos estar alerta por si alguien cercano a nosotros vive una situación que pueda llevarlo a él, ya que la persona puede sentirse muy confundida y necesitar mucha ayuda. Si observas que alguno de tus amigos se siente muy mal, **acompáñalo y escúchalo**, puede estar en peligro.

Violencia contra las mujeres

Es un problema que se generaliza a nivel mundial, ya que la mayoría de las mujeres sufre distintos tipos de violencia en el hogar. En la mayoría de los casos, las personas violentas son los hombres de la familia, ya sean los maridos, padres, tíos o hermanos. Lo más grave es que, aún en nuestros días, se piensa que la violencia para corregir, castigar o “educar” es natural en una familia.

En nuestras relaciones de pareja

Quienes integran una pareja son personas igualmente valiosas y con derechos. Por eso, aunque algunas costumbres nos digan que es válido que una de las dos partes domine a la otra, no tiene que ser así. La violencia en la pareja es una forma para tratar de imponer por la fuerza la voluntad de alguien, y puede ponerse en práctica de distinta manera. La más evidente es con golpes e insultos, pero hay formas más suaves y disimuladas de ejercer violencia. Por ejemplo, hacer chantajes,

obligar a la pareja a hacer algo que no quiere, burlarse, impedirle que se vista de una cierta forma o vea a sus amistades.

Una forma de medir si existe violencia en la relación de noviazgo o pareja es el cuestionario que elaboró la Universidad Autónoma de Chiapas. Si tienes pareja puedes responderlo y evaluar tu situación. Aunque está elaborado pensando en las mujeres, también puede ayudar a identificar si cualquier persona sufre violencia en la pareja.



Cuestionario de detección de violencia*

1. ¿Sientes que tu pareja te está controlando constantemente “por amor”?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

2. ¿Te acusa de infidelidad o de que actúas en forma sospechosa?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

3. ¿Has perdido contacto con amigos, familiares, compañeras/os de tu escuela o trabajo para evitar que tu pareja se moleste?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

4. ¿Te critica y humilla en público o en privado, opina negativamente sobre tu apariencia, tu forma de ser o el modo en que te vistes?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

5. ¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor o se comporta contigo de modo distinto en público, como si fuera otra persona?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

* Universidad Autónoma de Chiapas. Cuestionario de detección de violencia. Recuperado de http://www.violenciagenero.unach.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=9&Itemid=17

6. ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, se irrita o te culpabiliza de sus cambios?

Sí () A veces () Rara vez () ¡No ()

7. ¿Te ha golpeado con sus manos, jaloneado o lanzado cosas cuando se enoja o cuando discuten?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

8. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas, o con matarse él, a ti o a algún miembro de la familia si no lo obedeces?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

9. ¿Sientes que cedas a sus peticiones sexuales por temor, o te ha forzado a tener relaciones, amenazándote con que si no las tienen, se va con otra/o?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

10. Después de un episodio violento, ¿se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a pegarte o insultarte y te dice que “todo cambiará”?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

11. ¿Has buscado o recibido ayuda por lesiones que él te ha causado (primeros auxilios, atención médica o legal)?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

12. ¿Es violento con otras personas o se pelea a golpes con otros hombres?

Sí () A veces () Rara vez () No ()

Calcula tu puntaje:

Por cada respuesta Sí, anota 3 puntos; por cada respuesta A veces, suma 2 puntos; por cada respuesta Rara vez, anota 1 punto, y por cada respuesta No, tienes 0 puntos.

La suma total es el índice de violencia en tu noviazgo:

- 26 a 35 puntos. **¡CUIDADO!** Pide asesoría y apoyo, tu seguridad puede estar en riesgo.
- 16 a 25 puntos. **ESTÁS VIVIENDO VIOLENCIA.** Tu relación tiene señales de abuso de poder.
- 6 a 15 puntos. **PLATICA CON TU PAREJA.** Revisa las reglas de tu relación.
- 0 a 5 puntos. **RELACIÓN NO ABUSIVA.** Tal vez existan algunos problemas que de manera común se presentan entre las parejas, pero se resuelven sin violencia.

Qué se puede hacer frente a la violencia

El problema de la violencia no es sencillo de resolver; existen muchos tipos y causas que lo provocan. Tampoco se soluciona de un día para otro, y las acciones para disminuir la violencia no deben ser exclusivas de una institución o un grupo social. En estas acciones deberán participar tanto organismos públicos como privados, la sociedad, la comunidad, la familia y nosotros mismos.

Algunas causas de la violencia están más allá de nuestro alcance, y tal vez no podemos resolverlas inmediatamente, pero sí debemos hacer algo: negarnos a considerarlas como normales o correctas; resistirnos a ellas y prevenirlas.

Hay varias maneras para hacerlo, entre ellas:

Cuidarnos y comprometernos.

- Evitar situaciones que nos pueden poner en riesgo, como estar cerca de personas que ejercen violencia o cometen delitos.

- Buscar espacios y personas que nos hagan sentir más felices y nos ayuden a desarrollarnos y vivir sin violencia.
- Buscar ayuda si notamos que nos cuesta trabajo controlar nuestra agresividad o defendernos cuando nos agreden. Muchos centros de salud cuentan con servicios de apoyo.
- Negarnos a guardar silencio ante la violencia y apoyar a las víctimas de esta.

Juntarnos con otras personas.

- Unirnos con vecinos, familia y amistades para construir relaciones de respeto y apoyo.
- Organizarnos para cuidarnos mutuamente, pedir la intervención de las autoridades cuando hay un problema de seguridad o violencia, y aportar para que se solucione.

- Evitar el uso de redes sociales para agredir o intimidar, y negarnos a participar en algo así en cualquier lugar.

Proteger a quienes más lo necesitan.

- Cuidar que las niñas, niños, mujeres y personas de la tercera edad no sean agredidos; hacer lo que esté en nuestras manos para evitarlo o denunciarlo.
- Comprometernos a luchar contra costumbres y prácticas que generan discriminación y abusos, pues esto también es violencia.

Exigir la intervención de las autoridades.

- Denunciar ante las autoridades cuando se comete un delito o abuso.
- Pedir que actúen con justicia para que se castigue a quien ejerza violencia.
- Demandar que quienes deben cuidarnos cumplan con sus obligaciones.

Comencemos con nosotros mismos

Todos los humanos somos capaces de realizar acciones de generosidad y solidaridad, pero también podemos ser violentos. Lo importante es darnos cuenta de lo que pasa y controlar nuestra violencia. La mayor parte de las personas logramos manejar los sentimientos de cólera, enojo, frustración y tristeza que tenemos, al ser cooperativos, pacíficos y tolerantes.

Cuando alguien nos ofende o humilla, también es importante hablar y decir cómo nos estamos sintiendo, aclarar con la otra persona por qué nos trata de esa manera. Hay que atrevernos a hacerlo y así “aparentar” poder. Por eso es importante valorarnos, darnos cuenta de cuánto nos queremos, conocer si nuestra estima es alta o baja, y tener confianza y seguridad en nuestras cualidades y capacidades como personas.



Otras acciones que podemos llevar a cabo es no permitir que exista ningún tipo de violencia en nuestra familia, en nuestro trabajo, en todos los lugares donde nos desenvolvemos; procurar que se respeten los derechos de todas las personas; promover la justicia, y aprender a ser tolerantes con las personas que no piensan como nosotros.

Al fomentar en nuestras relaciones humanas la buena comunicación, podremos conocer por qué las personas actúan y piensan de modo diferente a nosotros, y encontraremos alternativas de solución de los problemas. Sobre todo, aprenderemos a ser tolerantes.

En nuestra familia

Todos los miembros de la familia debemos procurar tratarnos con amor y respeto. Quienes integran una familia son distintos entre sí, cada uno tiene su propia personalidad, gustos, intereses y necesidades; fuerza física, mayor o menor edad, sexos y trabajos.

Es en la familia, en primer lugar, donde debemos promover la **no violencia**, el respeto y la tolerancia hacia las diferencias. Es también aquí donde debemos aprender a escuchar y reflexionar los programas de radio y televisión, así como los mensajes que



recibimos a diario en nuestra escuela, trabajo o colonia, ya que muchos de ellos promueven la violencia como algo natural. Por eso es importante **criticarlos y analizarlos constructivamente**.

En nuestra comunidad y en la sociedad

Es necesario que todos, y en especial las y los jóvenes, reflexionemos y pensemos en forma creativa acerca de cómo participar en nuestra localidad o colonia para prevenir la violencia.

Podemos proponer reuniones para la discusión de los problemas y la forma de llegar a acuerdos y compromisos, para organizarnos y emprender acciones que permitan resolver las diferencias y poner límites a la violencia.

Existe también una manifestación de la violencia que cada vez está más cerca de nosotros o nos afecta, el delito común en sus múltiples formas: **asaltos, robos, asesinatos, secuestros**, por mencionar solo algunos. Por eso, existen recomendaciones muy concretas para prevenirlo.





Una forma puede ser organizarte con tus familiares y amigos para elaborar un plan de acción de vigilancia vecinal o local; en primer lugar, definan qué se puede hacer, y después, cómo se organizarán para enfrentar actos violentos o robos.

En algunas ciudades hay avances en este sentido. Por ejemplo, existen grupos de personas que han tenido experiencias interesantes al organizarse entre vecinos, pues detectan oportunamente situaciones anormales o extrañas e informan rápidamente a la policía.

Podemos llevar a cabo muchas acciones, por ejemplo, formar un comité que verifique el alumbrado público y reporte a la Comisión Federal de Electricidad las calles poco alumbradas, o bien, poner focos en el portal de algunas casas; organizarse para detectar la presencia de personas que intenten robar o causar daño a los que viven en cierto lugar; elaborar y distribuir directorios con los datos de los vecinos para casos de emergencia, y promover reuniones periódicas con las autoridades.

Lo anterior se puede lograr al organizarse. Recuerda que **la unión hace la fuerza**, y tú puedes contribuir con tu **“granito de arena”**.



Cómo prevenir el delito

Ninguna persona debe sentirse culpable por ser víctima de un delito, pero sí podemos reconocer algunos riesgos y tratar de evitarlos. Prevenir es una forma de cuidarnos.

Para prevenir el robo

- Procura no llevar joyas y adornos valiosos en la calle.
- Durante el día, evita caminar por zonas poco concurridas; de noche, trata de ir acompañado. Escoge las rutas más transitadas e iluminadas.
- Cuando vayas a comprar algo, lleva únicamente el dinero necesario.
- No practiques deportes sin compañía en áreas solitarias ni cuando esté oscuro.
- Nunca pidas “aventón” a desconocidos.
- Cuando viajes en transporte público, lleva tu dinero en los bolsillos internos.
- En la ciudad, si viajas en metro de noche, utiliza los vagones centrales que paran cerca de las salidas de las estaciones. Si viajas en “pesera” o camión, evita, en lo posible, las paradas solitarias.

- Observa discretamente alrededor para comprobar que nadie te siga al bajar del camión o salir del metro, principalmente por la noche.
- Evita quedarte dormido en los transportes o lugares públicos.
- Organízate con tus vecinos para viajar juntos cuando estudien o trabajen en zonas cercanas.
- Al ser víctima de un asalto, no opongas resistencia, y denúncialo con las autoridades respectivas.



Para prevenir el robo a casa-habitación

- Siempre mantén cerrada la puerta.
- No recibas objetos que no estés esperando. Sé cauteloso con los vendedores a domicilio.
- Al llegar a casa, carga las llaves en la mano y entra sin demora.
- No dejes la llave “escondida” fuera de tu casa. Si llegaras a perderla, cambia la combinación de la cerradura.
- Si al llegar a tu domicilio adviertes alguna presencia extraña, toma precauciones y, si puedes, solicita el apoyo de tus vecinos o de la policía.
- Por la noche, de ser posible, mantén iluminada la entrada de tu domicilio.
- Cuando organices reuniones o fiestas, no dejes dinero u objetos valiosos a la vista.



Para tomar precauciones frente a los delitos sexuales

En México, más de la mitad de los delitos sexuales son cometidos por familiares, amigos o conocidos. Muchos agresores tratan de ganarse la confianza de las víctimas siendo amables y agradables. La precaución nunca sale sobrando.

- Sé precavido con personas que hayas conocido recientemente; antes de aceptar cualquier invitación de alguna de esas personas, piénsalo dos veces.
- Enseña a los menores de edad que estén a tu alrededor y bajo tu cuidado a que:
 - No permitan que nadie toque sus partes íntimas. Su cuerpo les pertenece y merece total respeto.
 - Informen acerca del lugar al que van, con quién van y la hora a la que regresarán.
 - Anden en grupos de amigos, sobre todo si van de paseo, a una fiesta o a practicar actividades fuera de la escuela.
 - No acepten golosinas, medicamentos u otros obsequios que les ofrezcan las personas desconocidas.
 - No vayan solos al baño en los lugares públicos.



Escucha con atención a los menores si te comentan que algún joven o adulto les ha querido hacer daño, pueden estar en peligro.

Para prevenir la trata de personas

La trata de personas ocurre cuando con engaños o violencia se aleja a una persona de su hogar o del lugar donde radica y se le obliga a realizar actividades riesgosas o que dañan su salud y su integridad; por ejemplo, trabajar largas jornadas sin sueldo, ejercer la prostitución o realizar trabajos peligrosos sin protección.

En el caso de las mujeres, el método más común es enamorándolas para convencerlas de que dejen su localidad; tanto para hombres como para mujeres hay frecuentemente la promesa de un trabajo atractivo y bien pagado. Son víctimas más frecuentes de trata las personas que tienen relaciones familiares poco afectivas o que no tienen familia, quienes habitan en un lugar con pocas oportunidades de trabajo o quienes tienen una personalidad insegura y pueden ser engañadas fácilmente. Algunas acciones para estar alertas y prevenir este tipo de violencia son:

- Evitar relacionarse o brindar confianza a personas a las que se conoce poco.

Nunca “escaparse” con alguien sin saber quién es realmente, aunque tenga un aspecto confiable y haga grandes promesas.

- Dudar de las ofertas atractivas de empleo cuando implican salir de la localidad.
- Buscar información sobre las empresas a las que dicen representar. Si no es reconocida o alguien tuvo una mala experiencia, es mejor no acercarse.



En México, más de la mitad de los delitos sexuales son cometidos por familiares, amigos o conocidos.

- Mantener buena comunicación con la familia y amistades; compartir lo que pensamos hacer y escuchar consejos para tomar las mejores decisiones. Nunca alejarnos sin informarlo a alguien.
- Fortalecer nuestra autoestima; saber que valemos sin necesidad de que otra persona nos lo diga.

Para prevenir lesiones y homicidios

- Cuando salgas de noche o vayas a una fiesta, procura andar siempre en grupo. Avisa a tus familiares o conocidos adónde irás y a qué hora aproximada regresarás.
- Evita los grupos de personas que te inspiren desconfianza. Si se te aproximan, dirígete a una tienda o establecimiento para protegerte. No respondas a las provocaciones. No ganarás nada con retarlos o entrar en alguna pelea.
- Muchos accidentes automovilísticos y riñas que acaban en lesiones u homicidios son provocados por el abuso

del alcohol. No permitas que maneje el amigo que ha tomado; aunque insista, no lo dejes.


- Si eres víctima de un delito, no enfrentes al delincuente ni trates de hacer justicia por tu propia mano. Solo ocurre en las películas, no hagas caso de estas fantasías. Acude a la autoridad correspondiente. La violencia no es la mejor manera de resolver los problemas.



- La violencia también se manifiesta cuando existe una inadecuada impartición de justicia. Bajo determinadas circunstancias podemos llegar a estar detenidos ilegalmente; es importante que sepas que solo puedes estar detenido en los siguientes casos:

1. Si hay una orden escrita de un juez.
2. Por una orden escrita de un agente del Ministerio público, en la que se explique y justifique el motivo de la detención.
3. Por ser sorprendido en el momento de cometer un delito.
4. Por faltas administrativas, que son las cometidas cuando se daña el espacio físico o moral de la convivencia social; no son delitos penales. Las faltas pueden ser: andar desnudo, orinar, o ingerir bebidas alcohólicas en lugares públicos no autorizados, etcétera.





Toda detención realizada fuera de los cuatro casos señalados constituye una violación a los derechos humanos.

Si te encuentras detenido, tienes derecho a:

- 1.** Que el o los agentes que realizan la detención se identifiquen plenamente, que te expliquen la razón y, en caso de que no seas sorprendido en el momento de cometer un delito, te muestren la orden de detención o de aprehensión.
- 2.** Ser puesto a disposición del agente del Ministerio público o del juez, sin ser trasladado a lugares distintos a los oficiales.
- 3.** Permanecer callado ante los agentes de la policía. El agente del Ministerio público y el juez te deben explicar cuál es el delito y quién es la persona que te acusa.
- 4.** No ser maltratado física ni moralmente. Está prohibida la tortura; jamás te deben golpear, dejar sin comer, amenazar ni obligar en forma alguna a declarar en tu contra.
- 5.** Que te revise un médico cuando lo solicites.
- 6.** Firmar las demandas de amparo o los escritos que tú desees.
- 7.** Comunicarte con un familiar o persona de tu confianza. Si tienes abogado, podrás llamarlo.
- 8.** Que te asignen un defensor de oficio, que son abogados asignados y pagados por el gobierno; tienes derecho a que te defienda sin costo alguno.



No puedes ser maltratado física ni moralmente. Está prohibida la tortura; jamás te deben golpear, dejar sin comer, amenazar ni obligar en forma alguna a declarar en tu contra.


9. Que te faciliten el expediente judicial de tu caso.
10. Estar en un lugar en condiciones dignas.
11. Siempre tienes que ser puesto de inmediato a disposición de un juez.



Qué hacer cuando sí te encuentras detenido ilegalmente

- Solicitar al agente del Ministerio público o al juez la libertad inmediata. Esto no será obstáculo para que los hechos en los que se te involucra se sigan investigando.
- Presentar de inmediato la demanda de amparo correspondiente.
- Presentar una queja ante la Comisión Nacional de Derechos Humanos, o la del Estado que corresponda.
- Presentar una queja ante la Contraloría Interna de la propia Procuraduría Estatal o Federal.





**La violencia, cualquiera
que sea la forma que adopte,
es injustificable, y nadie tiene
derecho a ejercerla.**

**Recuerda:
la violencia genera
más violencia.**

**+ Violencia
+ Violencia**

Violencia

Ejercicio 2

Responde las siguientes preguntas.

1. Si tú o algún conocido se ha visto envuelto en un incidente violento, ¿qué se hizo en consecuencia?

2. ¿Sabes cuáles son tus derechos? Menciónalos.

3. Como joven, ¿qué se te ocurre para hacer frente a la violencia en tu colonia o comunidad?

4. ¿Sabes a qué instituciones puedes acudir en caso de necesitar ayuda? Menciónalas.

Violencia
Violencia
Violencia

Contra la violencia

La cultura por la paz constituye un ideal que debemos realizar para construir una sociedad justa.

Es un reto porque se opone a la violencia que domina nuestra vida, pero vale la pena enfrentar esta de manera individual, familiar y social.

¿Sabías que...?

Las principales causas de muerte en jóvenes de 15 a 24 años son:

1. Agresiones
2. Accidentes de transporte
3. Lesiones provocadas por ellos mismos o suicidios.



Para enfrentar la violencia tenemos que promover una cultura por la paz

¿Qué es la paz?

- La paz no es solamente no vivir en una situación de guerra.
- La paz es una **forma de vida** basada en un ambiente de mayor justicia y menos violencia que evita o disminuye las causas que provocan la violencia.
- La paz se opone por naturaleza a la violencia, a la opresión y a la injusticia.
- La paz es un proceso que parte de la persona, de sus relaciones, y continúa con la familia, los grupos y las comunidades.



¿Cómo logramos una cultura por la paz?

- En todos lados encontramos conflictos de distinto tipo; es necesario aprender a resolverlos de manera no violenta, reduciendo y eliminando los aspectos destructivos.
- Respetando las diferencias, provengan de donde provengan; cada quien tiene derecho a tener su propia manera de pensar.
- Reconociendo y valorando los puntos de vista diferentes entre las personas y en la sociedad.
- Proponiendo medidas de solución sobre las coincidencias, y aportaciones para reducir las diferencias.
- Comprometiéndonos a rechazar y superar cualquier acto de violencia.



Notas

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

