

Mi bienestar es el tuyo

**Aprendiendo a cuidarnos
del maltrato y la violencia**



Mi bienestar es el tuyo

Coordinación editorial: Angélica Ponce

Texto: Verónica Maza Bustamante y Horacio Salazar Herrera

Ilustración: Estelí Meza Urbieta

Diseño: Daniel Ballinas Núñez y Lissete Barrueta Arce

Primera edición, 2019

D. R. © Agencia Promotora de Publicaciones, S. A. de C. V., 2018

Av. Eugenio Garza Sada Sur 2245, col. Roma,
64700, Monterrey, Nuevo León

ISBN: 978-607-546-109-0

Prohibida su reproducción por cualquier medio mecánico o electrónico sin la autorización escrita del editor.

Impreso en México

Distribución gratuita-Prohibida su venta

Todos los Derechos Reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reproducción gráfica y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin previa autorización de los autores, propietarios o poseedores de los derechos y del editor.

Presentación

Este material tiene el propósito de prevenir e identificar el maltrato y la desigualdad que pueden sufrir nuestras niñas y niños poblanos.

El entorno actual constantemente exige acciones de autocuidado y de fortalecimiento personal, para hacer frente a las condiciones adversas en las que vivimos.

Desde el Gobierno del Estado, asumimos el compromiso de promover los valores en la familia poblana y recomponer el tejido social. Es por esto que, a través de la Secretaría de Educación Pública y con el acompañamiento de las madres y padres de familia, presentamos este material que pretende ser una herramienta para combatir y atender los problemas de género que se presentan en la actualidad en nuestro Estado.

Índice

La mamá de Mirna	5
El maltrato infantil	6
Tipos de maltrato	7
La historia de Javier	11
La violencia de género	12
Diversas formas de violencia de género	14
El maltrato sexual	15
Tú contra las amenazas	16
Tus derechos	17
Para cuidarte del maltrato	19
Para detener el maltrato	20
Si ves maltrato, ¡denúncialo!	21
Siempre hay una solución	22
Guía de apoyo para docentes y padres de familia	23
Glosario	27
Fuentes	28

La mamá de Mirna

Durante el recreo, Manuel vio llorar a su amiga Mirna. Cuando le preguntó qué pasaba, ella le contó que su mamá la insulta, la golpea y la hace sentir mal por cualquier cosa delante de la gente. Él siempre pensó que la mamá de Mirna era exigente, pero no hay ninguna razón para hacer sentir mal a una persona.

Manuel creía que su amiga podría tener miedo de hablar de su situación, así que decidió ayudarla comentando con su maestra lo que Mirna le había contado. La maestra y otras personas adultas apoyaron a Mirna para salir del maltrato.



Para reflexionar:

Si tú fueras Manuel, ¿cómo ayudarías a Mirna?

El maltrato infantil

El maltrato infantil es el conjunto de abusos que sufren niños, niñas y adolescentes por personas mayores que ellas y ellos. Estos abusos pueden ser físicos o psicológicos.

A veces son muy sutiles y por tanto difíciles de identificar y, otras veces, son tan violentos que la víctima termina en el hospital.



¿Sabías que...?

Tienes derecho a que tus padres o tutores te protejan contra toda forma de maltrato.

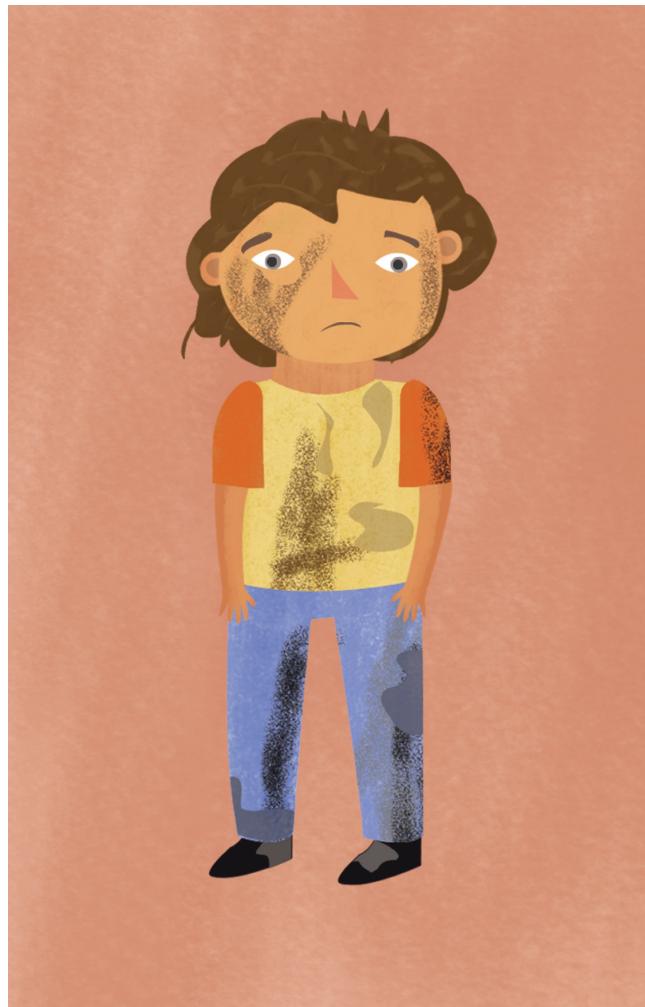
Tipos de maltrato

El maltrato infantil puede tener diferentes consecuencias.

Cuando las niñas y los niños son maltratados, están más expuestos a padecer enfermedades y a experimentar emociones negativas, dificultando que se relacionen de manera saludable con las demás personas, afectando también sus procesos de aprendizaje.

Por otro lado, cuando una niña o un niño reciben los cuidados adecuados, pueden ser capaces de cuidar de las demás personas.

Existen dos tipos de maltrato: uno por acción y otro por omisión.



Para reflexionar:

¿Cómo te darías cuenta si alguno de tus compañeros está experimentando una emoción negativa? .

Maltrato por acción

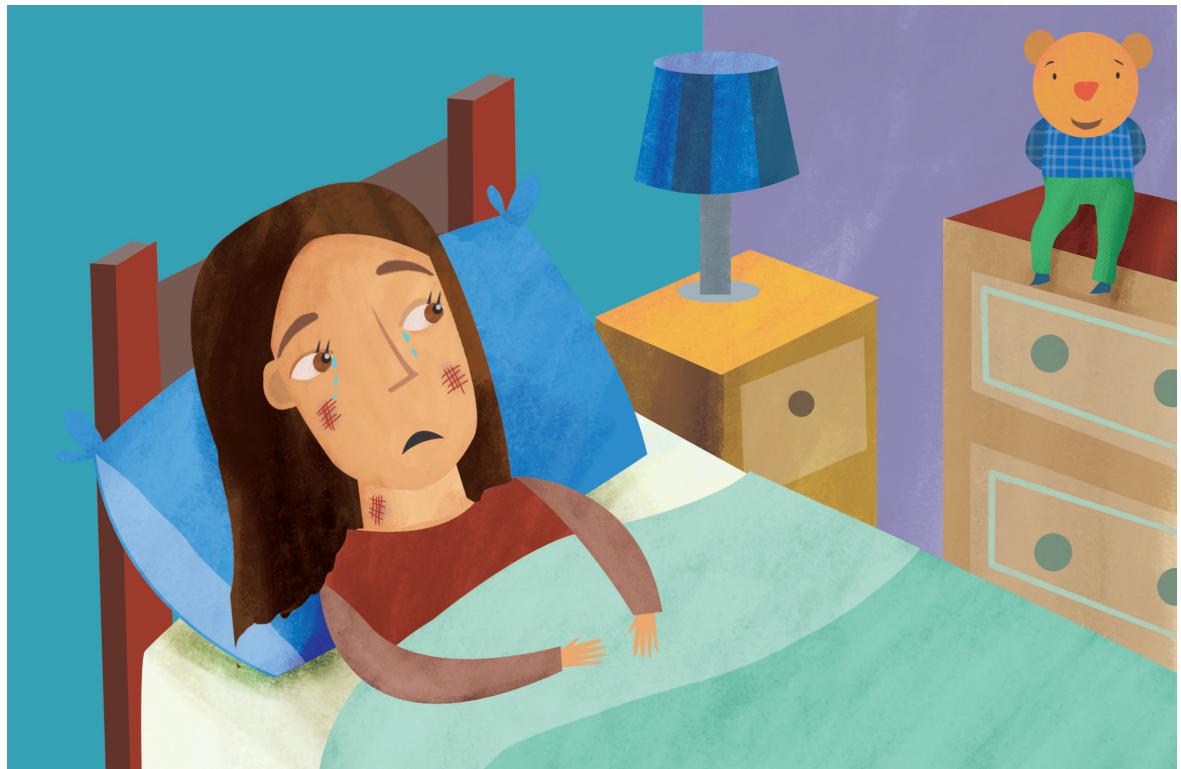
El maltrato por acción se presenta cuando las personas adultas violentan, acosan o explotan a las niñas y los niños.

En el caso de Mirna, cuando su mamá la golpea, la insulta y la hace sentir mal, está cometiendo maltrato por acción.



El maltrato por acción es el maltrato físico que causa heridas, moretones, quemaduras o fracturas, los cuales pueden incapacitar temporal o permanentemente a una niña o un niño.

También puede tratarse de maltrato psicológico, el cual provoca miedo, inseguridad, tristeza, baja autoestima, sentimiento de soledad y angustia.



Para reflexionar:

¿Crees que alguna vez has sufrido maltrato por acción?

Maltrato por omisión

El maltrato por omisión se presenta cuando, por descuido o negligencia, las personas adultas dejan de cumplir con sus obligaciones de proteger y brindar seguridad a las niñas y los niños, poniéndolos en peligro. Generalmente, es un acto de irresponsabilidad, en el que no se busca hacer daño directamente a las y los niños.

Ejemplos de este tipo de maltrato son:

- Cuando no procuran tu higiene.
- Cuando no te alimentan de manera adecuada.
- Cuando no te proporcionan atención médica.
- Cuando no te brindan educación.
- Cuando no pasan tiempo contigo.
- Cuando no tienes vigilancia por parte de una persona adulta.
- Cuando te exponen a situaciones de riesgo.



La historia de Javier

“¡No chilles, eso es de nenitas!”, le grita a Javier su padre cuando lo ve llorar porque se murió un pajarito recién nacido que se cayó de un árbol. “La próxima vez que lo hagas, te voy a poner a lavar los platos como las viejas”, lo amenaza.

Javier no sabe qué lo hace sentir peor, si el regaño o la muerte del ave. Está confundido. Para él no es nada malo hacer las labores del hogar, como su mamá y sus hermanas. De hecho, le gusta ayudarlas, jugar con el agua jabonosa, mojarse mientras trapean... es divertido, no una actividad que solo puedan hacer las chicas. “¿Será que no le agradaré a los demás si vuelvo a llorar? ¿Si prefiero leer que jugar fútbol, mi papá me dejará de hablar?”, se pregunta angustiado.

Por fortuna, tiene el derecho de ser como deseé. En realidad, no debería haber límites para ningún ser humano.



¿Sabías que...?

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento de sus derechos humanos y libertades fundamentales.

La violencia de género

Llamamos maltrato o violencia de género a las agresiones verbales o físicas debido al sexo o género de una persona. Cuando se burlan porque siendo niño te gusta hacer algo que, según la visión de quien te ataca, hacen las niñas, o cuando te agreden porque siendo niña no quieres ponerte un vestido o guardar silencio, te están maltratando.

Para reflexionar:

La igualdad de género significa que las mujeres y los hombres, las niñas y los niños tengan los mismos derechos, los mismos recursos, las mismas oportunidades y la misma protección.





Puede ser, también, que tu padre humille a tu madre por ser mujer o porque no cumple con las actividades que supuestamente debería hacer, como quedarse en casa, no tener amigos del sexo contrario, limpiar la casa, etcétera. Eso te hace sentir mal a ti también, te afecta.

Para reflexionar:

¿En tu casa las mujeres y los hombres participan en las labores del hogar?

Diversas formas de violencia de género

Físico: alguien te pega, te exhibe, te obliga a vestirte de cierta manera, no te da de comer, te encierra o hace algo que te afecta porque no le gusta que seas niño, niña, o cree que no cumples con la idea de lo que debes hacer por tu género (femenino o masculino).

Verbal: una persona es cruel contigo, te ofende, te hace sentir menos o triste, dice frases desagradables sobre tu género frente a otras personas.

Psicológico: cuando se burlan de ti, aunque digan que es broma; si no valoran lo que haces, minimizan tus logros, te ponen castigos o te repiten que eres más débil por ser niña o niño.



¿Sabías que...?

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a no ser discriminados por el hecho de ser niñas o niños.

El maltrato sexual

Nadie puede pedirte que te desnudes frente a personas desconocidas o conocidas si tú no quieres; no pueden tocarte el cuerpo ni pedirte que toques a alguien más; está prohibido que te tomen fotografías o video si tú no quieres o con una ropa que no te hace sentir cómodo o cómoda (menos aún sin ropa). No pueden exigirte que veas películas o revistas donde aparezcan personas en actitudes sexuales ni darte detalles de prácticas de personas adultas, porque todo eso es maltrato sexual y es un delito.



¿Sabías que...?

El maltrato sexual es un delito que viola los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

Tú contra las amenazas

1. Si crees que vives violencia de género, debes decírselo a una persona de tu confianza.
2. Cuando alguien de tu edad te maltrata, además de compartirlo con una persona adulta, piensa que no debes hacerle lo mismo a otros niños o niñas, pues se sentirán igual de mal que tú.
3. No olvides que tu cuerpo es tuyo y nadie puede tocarlo.
4. No hay "actividades propias de un género". Tienes el derecho de expresarte libremente.
5. Juega con niñas y niños. ¡Es más divertido!



Para reflexionar:

Analiza si te has quedado con ganas de hacer algo, y no lo hiciste por el hecho de ser niña o niño.

Tus derechos

En nuestro país, las “niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir en un medio ambiente sano y sustentable, y en condiciones que permitan su desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, material, espiritual, ético, cultural y social”. Esto está indicado en el artículo 43 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.



Consulta la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en este link: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_200618.pdf

Además, existen acuerdos que firman varios países que te protegen del maltrato y promueven las condiciones necesarias en tu vida para desarrollarte adecuadamente.

Por ejemplo, la Convención sobre los Derechos del Niño, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), en su artículo 19 señala ejemplos de ofensas: el abuso físico o mental, el descuido, la explotación y el abuso sexual; e indica que "es obligación del Estado proteger a los niños de todas las formas de malos tratos perpetradas por padres, madres o cualquiera otra persona responsable de su cuidado, y establecer medidas preventivas y de tratamiento al respecto".

La misma Convención señala la necesidad de proporcionar la asistencia necesaria a las niñas, niños y a quienes cuiden de ellos, para prevenir y tratar los casos de maltrato hacia el menor.



Para cuidarte del maltrato

- Recuerda que nadie debe lastimarte de ningún modo.
- Toma en cuenta que siempre puedes alejarte de alguien, si te hace sentir incómodo de cualquier forma. En ese caso es conveniente que platicues con una persona adulta de confianza sobre lo que te sucede.
- Haz una lista de los datos de las personas en las que más confías para que puedas pedirles ayuda si es necesario. Estas personas serán una red de seguridad y apoyo.
- Conoce tus derechos y las instituciones que protegen a las niñas y los niños en caso de maltrato.



Para detener el maltrato

- Nunca te quedes callado; si sospechas que estás siendo maltratado avisa a tus padres, maestros u otra persona adulta en quien confíes.
- Describe lo que te sucede y expresa tus emociones.
- No dejes que nadie te haga sentir culpable.
- Recuerda que siempre habrá personas que te quieran y te protejan.
- No olvides que vales mucho y que defender tus derechos es tu responsabilidad y la de todos.



Si ves maltrato, ¡denúncialo!

- Siempre hay una salida para los casos de maltrato infantil. Si lo estás viviendo, busca a una persona a quien se lo puedas contar.
- No te quedes callado si eres testigo de un maltrato o alguien cercano te cuenta que lo está viviendo. Le harás un bien si planean una manera de detener los abusos.
- Identifica a una persona mayor que tú en la que confíes; puede ser un maestro o maestra, un familiar, un psicólogo o psicóloga. Cuéntale la situación.
- Si no sabes cómo decirlo, escribe un correo electrónico o una carta donde expliques lo que está pasando y envíalo a esa persona de confianza.
- Pide ayuda emocional después de hablar sobre lo sucedido.
- Puedes hacer una denuncia en la Procuraduría de Protección de los Derechos de niñas, niños y adolescentes del DIF estatal:
<http://difestatal.puebla.gob.mx>



Siempre hay una solución

Aprende a reconocer tus emociones; esto es importante para identificar si estás expuesta o expuesto a alguna situación de peligro o de maltrato. Ante una agresión es natural que sientas miedo, pero no permitas que éste te domine. No te enfrentes a quien te maltrata; es mejor pedir el apoyo de otra persona.



Guía de apoyo para docentes y padres de familia

“La mamá de Mirna”

Actividad: Identificación de emociones.

Objetivo: ser capaz de reconocer las diferentes emociones negativas que se pueden experimentar como consecuencia de una situación difícil, aceptando que es normal experimentarlas.

Desarrollo: se da la indicación de dibujar una cuadrícula de 3x3, pidiendo que en cada espacio se escriba el nombre de una emoción y una situación que la pueda provocar. Al terminar, pueden intercambiar sus cuadrículas en parejas, o leerlas al resto de la clase. Finaliza con una discusión en grupo, donde expongan su experiencia realizando la actividad.

Materiales: hojas de papel, lápices de colores, marcadores, crayones, etc.

Tiempo: 45 minutos.

Actividad: Redes de apoyo.

Objetivo: identificar, con ayuda del padre, madre de familia o tutor, las alternativas que una niña o niño pueden tener en caso de sufrir maltrato.

Desarrollo: hacer la lectura de “La mamá de Mirna” en compañía de mamá o papá. Juntos, imaginar que están en el lugar de Manuel, y elaborar un plan de acción, con los pasos a seguir para ayudar a Mirna a salir del maltrato.

Identificar en primer lugar quiénes serían las personas adultas a su alrededor a los que puede acudir y pedir ayuda. Enseguida, planear de qué manera puede exponer su situación (con una carta, platicando su situación, haciendo acompañar de una amiga o amigo, etc.). Reflexionar juntos sobre la importancia de reconocer cuando alguien experimenta emociones negativas y de contar con personas de confianza para compartir lo que nos ocurre.

Tiempo: 60 minutos.

“La historia de Javier”

Actividad: Las profesiones.

Objetivo: identificar los estereotipos de género y ser conscientes de que las mujeres y los hombres tienen las mismas capacidades y habilidades.

Desarrollo: La o el docente hará en el pizarrón dos listas con los encabezados “Profesiones de Hombres” y “Profesiones de Mujeres”. Enseguida, pedirá a la clase que indiquen qué trabajos deben ser desempeñados por hombres y cuáles por mujeres.

Una vez que esté completa la lista, repasar cada una de las profesiones que mencionaron, pidiendo que expliquen por qué es exclusivo de los hombres o de las mujeres, según lo hayan dispuesto.

La actividad cierra con una reflexión acerca de que las mujeres y los hombres tienen las mismas capacidades y habilidades para desempeñar cualquier profesión que deseen.

Materiales: pizarrón, plumones.

Tiempo: 45 minutos.

Actividad: Las tareas del hogar.

Objetivo: reflexionar acerca de la igualdad en la repartición de tareas del hogar.

Desarrollo: en familia, repasar las tareas del hogar y señalar quiénes son los responsables de realizar cada una de ellas. Una vez concluido, reflexionar:

¿Son los hombres o las mujeres quienes hacen más actividades?

¿Las tareas que realizan las mujeres podrían hacerlas los hombres, y viceversa? ¿Por qué?

Tiempo: 45 minutos.

Glosario

Autocuidado. Prácticas cotidianas que realiza una persona para mantener un estado de salud óptimo y prevenir situaciones que puedan afectar el desarrollo físico y emocional del mismo. Se presenta en hábitos.

Denuncia. Documento en que se da noticia a la autoridad competente de la comisión de un delito o de una falta.

Desigualdad. Desproporción económica, política y social en que se encuentran unos individuos frente a otros.

Emociones. Sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, etc. Alteración del ánimo producida por un sentimiento de este tipo.

Género. Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.

Violencia de género. Amenaza, lesión o coacción, contra la integridad moral o física, ejercida por razón de sexo.

Igualdad. Conformidad o adecuación de una cosa con otra.

Igualdad de género. Prohibición de discriminación, que impide dar un trato diferenciado por razón de sexo u orientación sexual.

Infantil. Perteneciente o relativo a la infancia o a los niños.

Maltrato. Trato inadecuado de palabra u obra.

Maltrato psicológico. Descalificar, humillar, someter la voluntad o subordinar en distintos aspectos de su existencia la dignidad o autoestima de una persona.

Negligencia. Desatención de las propias obligaciones o descuido en el cumplimiento de las reglas y normas.

Omisión. Abstención de hacer o decidir.

Víctima. Persona que padece daño por culpa ajena o por causa fortuita.

Violencia. Acción violenta o contra el natural modo de proceder.

* Real Academia Española (2012). Diccionario de la Lengua Española. (22º ed.) Consultado en <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

Fuentes

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia,

Convención sobre los derechos del niño,
Madrid, disponible en www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf
(consulta: 11 de agosto de 2016).

—, *Protección infantil contra la violencia, la explotación y el abuso,*
disponible en www.unicef.org/spanish/protection/57929_57972.html (consulta: 12 de agosto de 2016).

Ley General de los Derechos de Niñas,
Niños y Adolescentes, en *Diario Oficial de la Federación*, México, 4
de diciembre de 2014, disponible
en www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5374143&fecha=04/12/2014
(consulta: 22 de agosto de 2016).

Save the Children, *Hasta el último niño y niña,*
disponible en www.savethechildren.mx/sites/savethechildren.mx/files/resources/Hasta%20el%20ultimo%20nino%20y%20nina.pdf (consulta: 24 de agosto de 2016).

Centros de apoyo

Departamento de Clínicas de Prevención y Atención del Maltrato del DIF Estatal.

Calle 4 oriente número 806, esquina
Boulevard 5 de Mayo, Colonia Centro.

Tel. (01 222) 3 11 01 75

Fiscalía General del Estado de Puebla

Boulevard Héroes del 5 de Mayo 31 Oriente,
Ladrillera de Benítez, 72530 Puebla, Pue.

Tel. (01 222) 211 7800 |
(01 222) 211 7900

Procuraduría de Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y Dirección de Asistencia Jurídica.

Calle 5 de Mayo 1606, Centro Histórico,
Edif. San Juan de Dios.

Tel. (01 222) 2 29 52 70 |
(01 222) 2 29 52 61

Sistema de Denuncia Anónima

Tel. 089

Sistema de Emergencias (9-1-1)

Tel. 911