



FGJ
FISCALÍA GENERAL DE
JUSTICIA DEL ESTADO
DE TAMAULIPAS

MANUAL DE APOYO PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR



1. VIOLENCIA FAMILIAR

Se refiere a toda acción u omisión abusiva intencional de poder, dentro o fuera del domicilio común o familiar, cuando el agresor tenga o haya tenido cualquier relación de hecho que haya implicado la convivencia en un domicilio común o familiar.

TIPOS DE VIOLENCIA



VIOLENCIA FÍSICA

Todo aquel acto en que se inflige daño físico a través de la agresión directa (golpes, empujones, patadas, cachetadas, etc).



VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Todas aquellas actitudes que dañen tu autoestima y tu tranquilidad (burlas, humillaciones, insultos, amenazas).



VIOLENCIA SEXUAL

Se presenta cuando una persona es forzada a llevar a cabo actividades de índole sexual (acoso o tocamientos indeseados).



VIOLENCIA ECONÓMICA

Controlar los recursos económicos a la pareja como medida de manipulación (hacer a la pareja económicamente dependiente).



FGJ
FISCALÍA GENERAL DE
JUSTICIA DEL ESTADO
DE TAMAULIPAS

2. ¿QUÉ HACER?

1

Estar en contacto con familiares, amigas, red de apoyo o personas de tu confianza.

2

Recuerda siempre tener a la mano un dispositivo de comunicación para situaciones de emergencia.

3

Establece con personas de tu confianza una palabra clave para pedir ayuda, en caso de ser necesario.

4

La violencia familiar siempre escala de nivel y no retrocede. Pide ayuda al primer acto de violencia, sin importar el día ni la hora.

5

No te acostumbres a la violencia, no es normal, denuncia ante el Ministerio Público.

RECUERDA, ANTE
CUALQUIER EMERGENCIA
COMUNICARSE AL



FGJ
FISCALÍA GENERAL DE
JUSTICIA DEL ESTADO
DE TAMAULIPAS



3. MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

RESPIRA PROFUNDO Y MANTENTE RELAJADA



APRENDE UNA ACTIVIDAD NUEVA



CONFÍA EN LO QUE SIENTES, ES IMPORTANTE.



MANTENTE ACTIVA, EJERCÍTATE.



TEN SIEMPRE PRESENTE QUE ERES VALIOSA

CONSUME ALIMENTOS SANOS Y CUIDA TU RUTINA DE SUEÑO.



RECUERDA QUE, POR MÁS QUE TU AGRESOR TE LO DIGA, NO ESTÁS EXAGERANDO.

4. ¿QUÉ PUEDES HACER COMO ALIADO?

Estar en todo momento pendiente de la víctima, por los medios posibles: redes sociales, correo electrónico, llamadas, etc.

Hazle saber que estás para apoyarla, que no está sola y que hay gente que puede ayudarla.



Estar atentos en caso de recibir la palabra clave para informar de manera inmediata a las autoridades.

Si la víctima llega a tu hogar, resguárdala, úbicala en un lugar seguro y llama inmediatamente al 911



FGJ
FISCALÍA GENERAL DE
JUSTICIA DEL ESTADO
DE TAMAULIPAS

5. VIOLENTÓMETRO

