



**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 AUTOUIDADO

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

<b>CUIDADADO</b> La violencia aumentará	Chantajear Mentir, engañar Ignorar, ley del hielo Celar
	Culpabilizar Descalificar Ridiculizar, ofender Humillar en público Intimidar, amenazar
<b>ALEERTA</b> Reaccional NO TE DEJES DESTRUIR	Cotrolar, prohibir Amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales. Destruir art. personales
	Manosear Caricias agresivas Golpear "jugando" Pellizcar, arañar Empujar, jalonear cachetear Patear Encerrar, aislar
<b>URGENTE</b> NECESITAS AYUDA URGENTE	Amenazar con objetos o armas Amenazar de muerte Forzar a una relación sexual Abuso sexual Violar Mutilar
	<b>ASESINAR</b>



**FGJ**  
FISCALÍA GENERAL DE  
JUSTICIA DEL ESTADO  
DE TAMAULIPAS