



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

La violencia en el noviazgo

Es importante entender que el amor se puede manifestar de muchas formas, pero siempre debe estar basado en el respeto, la igualdad y la comunicación, pero sobre todo en la independencia y la dignidad de cada una de las personas involucradas.

Una de tantas formas de expresar el amor es en la etapa del noviazgo, es decir, en el periodo en el que dos personas se conocen a mayor profundidad y valoran si es la persona con la que quieren hacer un proyecto de vida en común; sin embargo, es uno de los estados más vulnerables y como tal, algunas ocasiones no nos permite ver señales de alerta de violencia.



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



La violencia en el noviazgo ha adquirido notoriedad recientemente y representa un foco de atención al ser realizada mayormente entre adolescentes y jóvenes, lo cual es una muestra de que las estructuras, estereotipos y prejuicios patriarcales de dominación no han sido erradicadas, y que se inician desde que las relaciones entre parejas se van conformando, hasta que se concretan y las personas deciden conformar un núcleo familiar.¹

Podemos definir la violencia en el noviazgo o en las relaciones de parejas, como cualquier acto ya sea de acción u omisión mediante el cual una persona **daña tanto física, psicológica, económica y/o sexualmente a la otra persona**, con el fin de dominar y tener el control.²

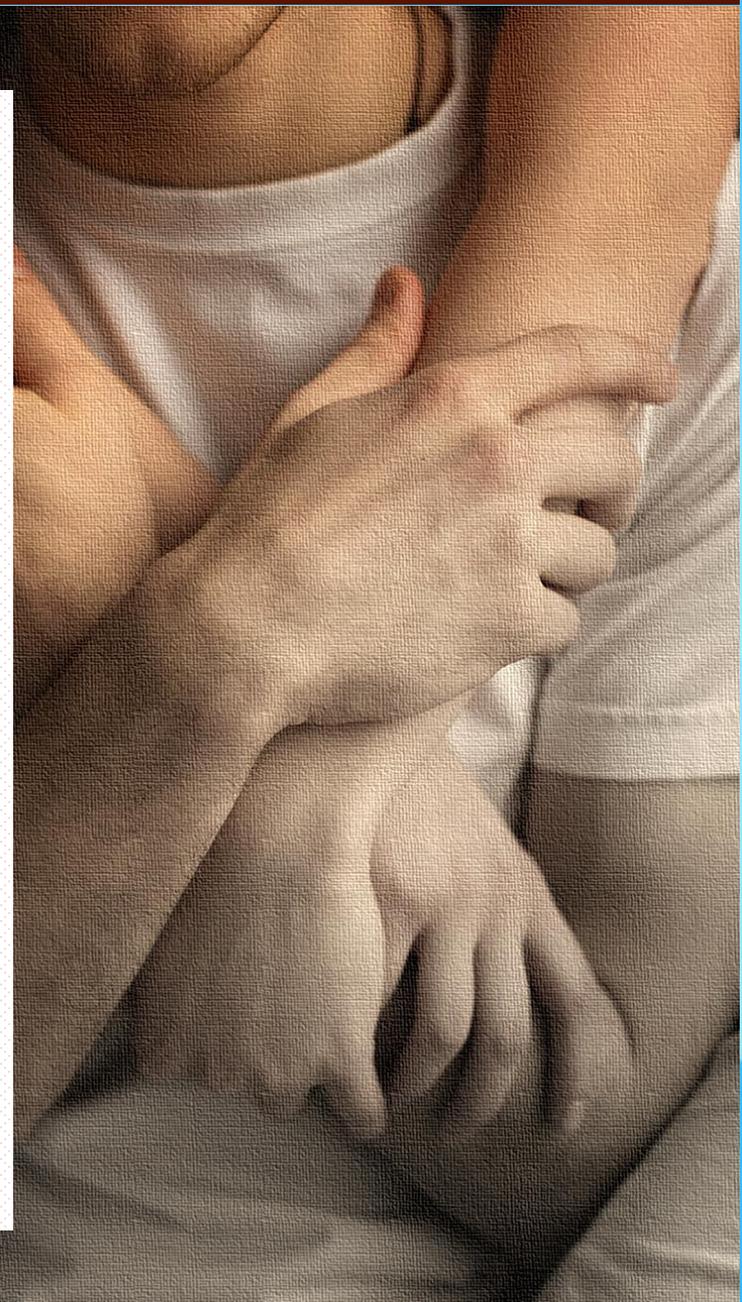
¹ Diagnóstico de la violencia contra las mujeres a partir de las leyes federales y de las entidades federativas de la Comisión Nacional de Derechos Humanos.

² Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE).



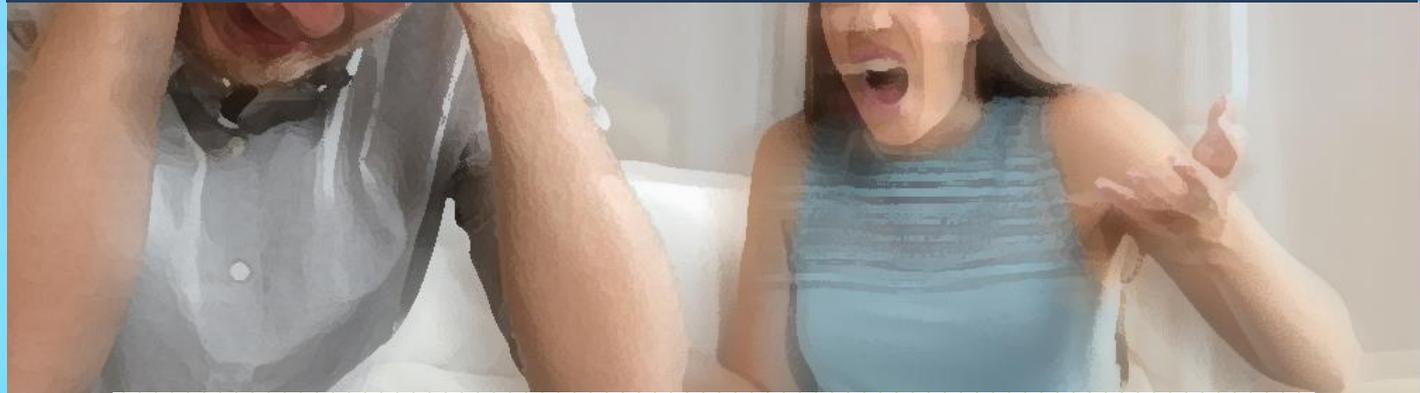
COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

Es muy común que cuando nos encontramos en la etapa de enamoramiento, idealizamos una relación perfecta, se cree que es la persona correcta y caemos en la idea de que es fácil superar todo lo malo, a tolerar y perdonar sus insultos y/o golpes, el maltrato psicológico, físico y hasta sexual, pues inconscientemente lo normalizamos o minimizamos e incluso lo justificamos, sin embargo, se debe tener en cuenta que no se puede confundir amor con maltrato, y que debemos entender que en una relación se deben tomar en cuenta los sentimientos, las necesidades, el crecimiento y desarrollo personal, profesional, los derechos sexuales y reproductivos, así como el plan de vida de ambas personas, no sólo las necesidades de una de ellas.

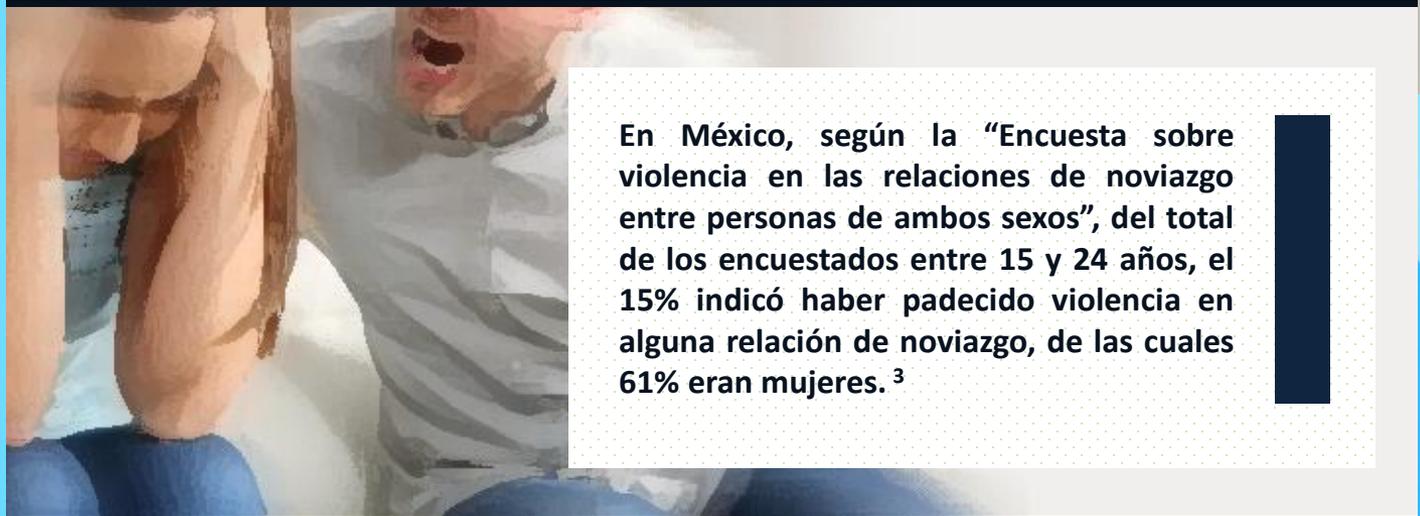




COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



En esta etapa de enamoramiento es muy difícil ser objetivos, por lo que en muchas ocasiones no nos damos cuenta de que estamos viviendo algún tipo de violencia y lo justificamos, además de que lamentablemente en la mayoría de las veces tendemos a repetir las malas experiencias de las relaciones que tenemos en nuestro entorno.



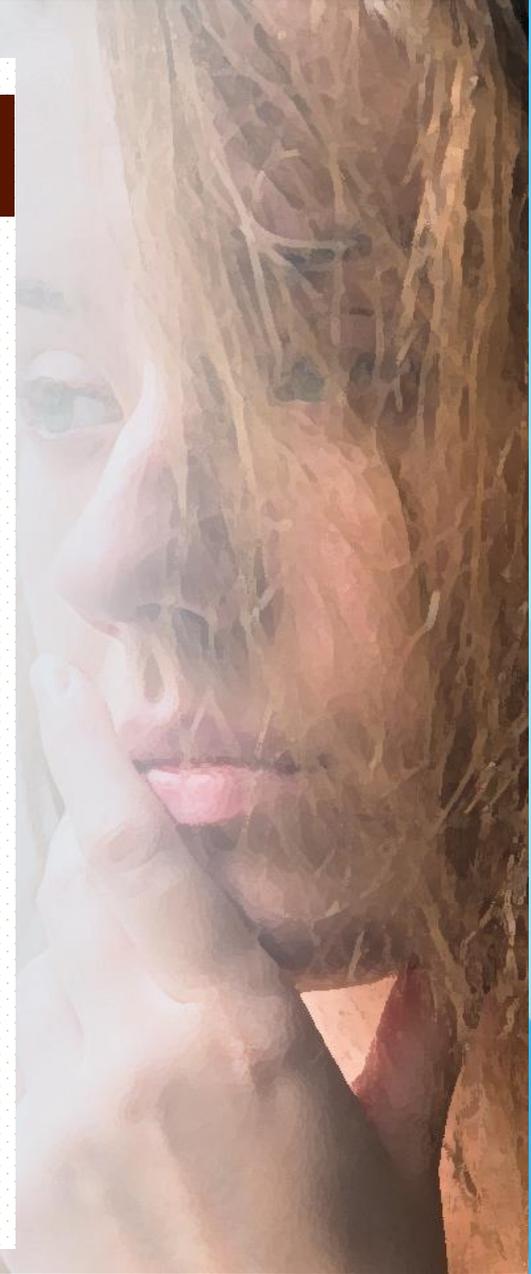
En México, según la “Encuesta sobre violencia en las relaciones de noviazgo entre personas de ambos sexos”, del total de los encuestados entre 15 y 24 años, el 15% indicó haber padecido violencia en alguna relación de noviazgo, de las cuales 61% eran mujeres.³



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

SEÑALES DE ALERTA DE VIOLENCIA

- Cuando estás a su lado no eres libre de expresar lo que sientes sin temer por su reacción.
- Actitud posesiva e insegura, no permite que tengas amistades y te aleja de familiares.
- Se pone en situaciones de riesgo cuando han discutido.
- Busca tener el control de la relación.
- Trata de controlar actividades, con quién sales, a dónde vas, etc.
- Revisa el celular y realiza prohibiciones.
- Te cela, o insinúa que andas con alguien más o te compara con sus exparejas.
- Realiza tocamientos agresivos o sin consentimiento.
- Utiliza golpes argumentando que es juego.
- Ha ocurrido violencia física como cachetadas, empujones, patadas, etc.
- Amenaza con golpearte, encerrarte, matarte, dejarte.
- Te obliga a tener relaciones sexuales o incurre en violaciones.
- Controla la forma de vestir de su pareja.
- Controla tiempos y ubicaciones.





COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA

- Las parejas deben aprender la importancia de negociar, de comunicar sus necesidades e intereses y llegar a acuerdos y posturas.
- Siempre guardar la independencia y darse espacios para su propio desarrollo personal.
- Al principio y durante la relación tratarse con respeto.
- Comunicarse de manera tranquila y pacífica.
- Mantener la calma y tener paciencia ante cualquier diferencia.
- Tratar con apoyo, comprensión y amor a la pareja.
- Ante una señal de violencia: retirarse inmediatamente.

Mostrar nuestro descontento o enojo no es malo, es la forma en que lo demostramos.



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

Oficinas Generales

Ruperto L. Paliza No. 566 Sur,
esquina con Ignacio Ramírez
Col. Miguel Alemán, C.P. 80200,
Culiacán, Sinaloa.
Tels. (667) 752-24-21 y 752-25-75
Lada Sin Costo 01-800-672-92-94
informacion@cedhsinaloa.org.mx

Oficinas Regionales

Zona Norte

Calle Niños Héroes No. 781 Sur,
Col. Bienestar, C.P. 81200,
Los Mochis, Sinaloa.
Tel. (668) 817-02-25
vzn@cedhsinaloa.org.mx

Centro Norte

Calle Ignacio Ramírez No. 99,
esquina con Niños Héroes
Col. Centro, C.P. 81000
Guasave, Sinaloa
Tel. (687) 871-61-37
vzg@cedhsinaloa.org.mx

Zona Évora

Calle José Ma. Morelos,
Local 10, Edificio Cinema del Valle,
Col. Morelos, C.P. 81460
Guamúchil, Sinaloa.
Tel. (673) 732-80-04
vze@cedhsinaloa.org.mx

Zona Sur

Calle Ramón López Alvarado #329
Fracc. Tellería CP. 82017,
Mazatlán, Sinaloa.
Tel. (669) 986-85-99
vzs@cedhsinaloa.org.mx