

CICLO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

En algunos casos el abuso ocurre en ciclos en los que la conducta violenta está seguida por comportamientos amorosos en los que la pareja o ex pareja promete que no volverá a pasar.

Se reconoce un mínimo de tres fases.



¿CÓMO DETENER EL CICLO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA ?

- ⇒ Si actualmente sufres de violencia familiar, puedes reconocer este ciclo, este es el primer paso.
- ⇒ Una vez que decidas romper el ciclo, busca la ayuda de alguien en quien confías: un amigo, un miembro de la familia o un profesional de asistencia médica.
- ⇒ Necesitarás un plan de acción, preparar una maleta que tenga algo de ropa extra, un poco de dinero, tus medicinas y cualquier otra cosa que tú y tus hijos puedan necesitar. Necesitarás saber exactamente a dónde vas antes de hacerlo, porque lo último que quieres hacer es marcharte sin un plan.
- ⇒ Toma medidas legales. Puede ser aterrador presentar denuncia, porque puedes temer por tu vida, pero puede ser una forma segura de evitar la violencia en el futuro y asegurar que tu abusador enfrente la justicia.
- ⇒ Busca asesoramiento y terapia de salud mental para empezar a recuperarte.

“Es justo dejar sentado que alcanzar nuestros derechos es un compromiso nuestro, un destino inacabado. Porque aún no hemos llegado a superar la violencia, ni decidir con vehemencia nuestra forma de vivir y por demás compartir lo doméstico en conciencia.”

*Extracto de la décima “Sin Culpas ni Miedos”
Autora Panameña: Gina Candanedo
Marzo, 2012*



**Ministerio Público
Procuraduría General de la Nación**

**Secretaría Nacional de Protección Víctimas,
Testigos, Peritos y demás Intervinientes en el
Proceso Penal
SEPROVIT**

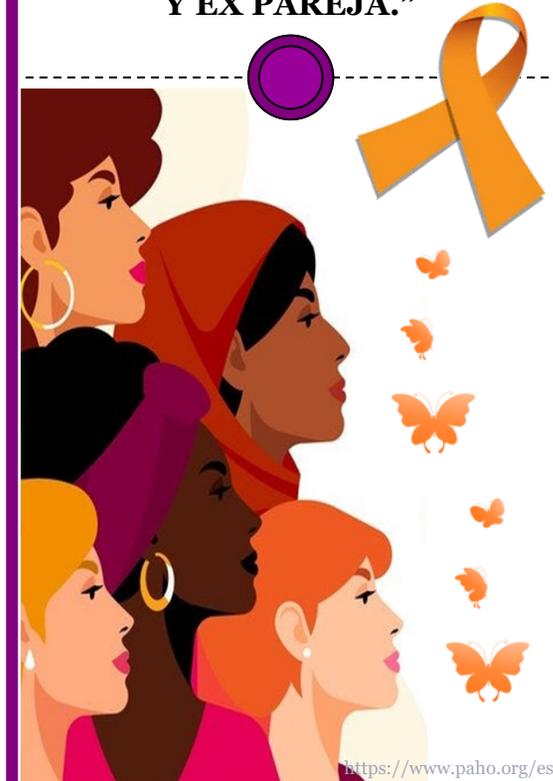
**Avenida Cuba, Edificio de la Unidad
Metropolitana del Ministerio Público**

**Primer Piso
524-2693**

**Secciones de Atención Primaria del
Ministerio Público.**

Atención Primaria de Área Metropolitana	520-1047
Atención Primaria de Herrera	913-0128
Atención Primaria de Colón	475-4804
Atención Primaria de Chiriquí	777-6967
Atención Primaria de Darién	287-0216/0207
Atención Primaria de Los Santos	926-0162
Atención Primaria de Veraguas	935-0205
Atención Primaria de Coclé	991-3514
Atención Primaria de Bocas Del Toro	750-0443
Atención Primaria de Panamá Oeste	509-5084
Atención Primaria de San Miguelito	507-3322

**“MUJERES VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA DOMÉSTICA,
EN EL MARCO DE LAS
RELACIONES DE PAREJA
Y EX PAREJA.”**



**25 DE NOVIEMBRE,
DÍA INTERNACIONAL DE LA
ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LA MUJER.**



DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.

El 17 de diciembre de 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

Esta fecha da inicio la campaña de 16 días de activismo de las Naciones Unidas con el distintivo color naranja, la cual concluye el 10 de diciembre con el Día Internacional de los Derechos Humanos.

¿Por qué este Día internacional?

- La violencia contra la mujer es una violación de los derechos humanos.
- Honrar la memoria de las hermanas Mirabal, tres activistas políticas de la República Dominicana que fueron brutalmente asesinadas en esta fecha 1960 por orden del gobernante dominicano, Rafael Trujillo (1930-1961).
- La violencia contra la mujer es consecuencia de la discriminación que sufre, tanto en leyes como en la práctica.
- La violencia contra la mujer afecta e impide el avance en muchas áreas, incluidas la erradicación de la pobreza, la lucha contra el VIH/SIDA y la paz y la seguridad.
- La violencia contra las mujeres y las niñas se puede evitar. La prevención es posible y esencial.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas (ONU)

¿ QUE ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL MARCO DE LA RELACIONES DE PAREJA Y EXPAREJA. ?

Es una de las múltiples formas de violencia hacia la mujer.

Es un delito que afecta tanto a las mujeres como a sus hijos. Se caracteriza por un comportamiento en el que la pareja o ex pareja usa el abuso físico, abuso emocional, abuso sexual y/o abuso financiero. Las víctimas suelen sentir miedo, sentimientos de dependencia, inseguridad y culpa.



FÍSICA

Sujetar, inmovilizar o causar daño físico a una persona para lograr su sometimiento o control.



ECONÓMICA

Usar el poder económico para dañar a otra persona, impidiendo que la víctima administre su dinero o sus bienes para que no logre cubrir sus necesidades básicas por sí sola.



PSICOLÓGICA O EMOCIONAL

Coaccionar, intimidar, amenazar en forma repetitiva a una persona para disminuir su autoestima o afectar su personalidad.



SEXUAL

Inducir a la realización de prácticas sexuales no deseadas para ejercer control, manipulación o dominio sobre otra persona. Hacer burlas y humillaciones sobre la sexualidad del otro.

SEÑALES DE UNA RELACIÓN ABUSIVA:

- ⇒ Tiene una actitud negativa frente a lo que piensas, dices y haces.
- ⇒ Te impide o desalienta ir a trabajar o estudiar, o ver a familiares o amigos.
- ⇒ Controla cómo gastas el dinero, dónde vas, qué medicamentos tomas o qué ropa usas.
- ⇒ Es celoso constantemente y te acusa de serle infiel.
- ⇒ Se enfada constantemente aún cuando haces todo para evitarlo.
- ⇒ Te culpa por su conducta violenta o te dice que te lo mereces.
- ⇒ Te amenaza con violencia o con un arma.
- ⇒ Te da golpes, empujones, patadas, bofetadas, te produce cualquier otro daño a ti, tus hijos o tus mascotas.
- ⇒ Te obliga a tener relaciones sexuales o a participar en actos sexuales contra tu voluntad.

ALGUNOS MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL MARCO DE LAS RELACIONES DE PAREJA.

- Hombres y mujeres han peleado siempre: es natural.
- La violencia intrafamiliar es un problema de las clases sociales bajas y de las poblaciones marginales.
- Las mujeres maltratadas son masoquistas y locas, provocan y disfrutan del maltrato.
- Los hombres que maltratan a sus mujeres están enfermos y no son responsables por sus acciones.
- La violencia familiar es provocada por el alcohol y las drogas.
- Los violentos no cambian.
- La violencia doméstica sólo es un problema familiar.

