

NO ESTÁS

sola, ni solo

Contáctanos:

Circuito Cerro del Gato S/N
Ciudad Gobierno, Zacatecas
C.P. 98160

Tel. de Oficina:

492 924 14 37

Cel. de Guardia:

492 124 77 30

Unidad de Atención a Víctimas:

492 492 35 36

Página Web:

www.cdhezac.org.mx

Correo:

comentarios@cdhezac.org.mx

Loreto

Calle Francisco Villa
No. 212 altos,
Col. Centro, Loreto,
Zacatecas.
Tel: 496 96 2 21 12

Jerez de García Salinas

Carretera
Jerez - Zacatecas Km 1,
Entronque a Tetillas,
Jerez, Zacatecas.
Tel: 494 94 5 96 42

Fresnillo

Edificio "B", Planta
Baja. Calle Laureles,
Col. Arboledas,
Fresnillo, Zacatecas
Tel: 493 93 2 74 84

@CDHEZAC



— COMISIÓN DE —
DERECHOS HUMANOS
DEL ESTADO DE ZACATECAS



VIOLENCIA en el

Noviazgo

Amar no es controlar. Amar es respetar.

¿Qué es la **VIOLENCIA** en el *Noviazgo*?

Es cuando, dentro de una relación, una persona intenta controlar, manipular o hacer daño a la otra.

Puede pasar en cualquier relación, sin importar tu identidad.



**RED
FLAG**

**No es drama, no es exageración...
es violencia.**

OJO con estas *Señales:*

Si en tu relación pasa esto, algo no está bien:

- Te cela constantemente.
- Quiere saber todo lo que haces o con quién estás.
- Revisa tu celular o redes sin permiso.
- Te hace sentir culpable por todo.
- Te controla (amistades, ropa, decisiones).
- Te insulta, humilla o hace bromas que duelen.
- Te presiona para hacer cosas que no quieres.
- Si te hace sentir miedo, incomodidad o inseguridad...no es una relación sana.

una **Así se VE**
Relación
SANA

- 
- Hay respeto mutuo
 - Puedes ser tú sin miedo
 - Hay confianza, no control
 - Puedes decir "NO" sin problema
 - Se comunican sin violencia

Amar también es dejar ser.

TEN CUIDADO

**La Violencia
Aumentará**

Bromas Hirientes
Chantaje
Mentir, Engañar
Ignorar, Ley del Hielo
Celar
Culpabilizar
Descalificar
Ridiculizar, Ofender
Humillar en Público
Intimidar, Amenazar
Controlar, Prohibir:

-Amistades -Dinero
-Lugares -Actividades
-Familiares -Celular
-Apariencia

REACCIONA

**No te Dejes
Destruir**

Destruir Objetos
Personales
Manosear
Golpear
"Jugando"
Pellizcar, Arañar
Empujar,
Jalonear
Cachetada
Patear
Encerrar, Aislar
Amenazar con
objetos o armas

NECESITAS AYUDA

**Amenazar de
Muerte
Forzar una
Relación Sexual
Abuso Sexual
Violar
Mutilar
ASESINAR**

TIPOS de *Violencia*

(sí, hay más de una)



Física: golpes, empujones.



Emocional: manipulación,
celos, chantaje.



Verbal: insultos, burlas.



Sexual: presión o falta de
consentimiento.



Digital: controlar redes, revisar
celular, difundir contenido.

No necesitas que "llegue a
más" para que sea violencia
consulta el

VIOLENTÓMETRO

¿Qué *puedes* **HACER?**

- Habla con alguien de confianza (amigas, amigos, familia, docentes).
- No normalices la violencia.
- Nadie tiene derecho a hacerte sentir menos.
- Pon límites.
- Tu bienestar es primero.
- Busca apoyo.
- No tienes que pasar por esto en soledad.
- Pedir ayuda no te hace débil, te protege.