

Banderas rojas

EN TU RELACIÓN

Banderas rojas en tu relación es una herramienta creada por la Fundación Naná, Mexicanos Primero y Vision 2030, que promueve la reflexión y la prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo adolescente. La herramienta fue realizada en memoria de Ana María, víctima de feminicidio a manos de su ex-novio cuando ella tenía tan solo 18 años.

Tan solo 3 de cada 10 casos de violencia en el noviazgo se denuncian, por lo que el salón de clases debe ser un espacio seguro que prepare a estudiantes de todos los niveles en la detección de este tipo de violencia.



Esta actividad fue diseñada para fomentar la reflexión sobre las relaciones de pareja, y consiste en el llenado de un cuestionario donde las respuestas arrojan una puntuación, misma que se traduce en tres categorías que permiten reflexionar sobre el nivel de violencia presente en la relación, las implicaciones y consecuencias o bien, la señal de buscar ayuda:

Para poder guiar esta reflexión, se recomienda al docente descargar y consultar el estudio *Violencia en el noviazgo desde la perspectiva escolar* a fin de adquirir mayores conocimientos que le respalden en el acompañamiento del tema de violencia en el noviazgo con sus estudiantes.



ACTIVIDAD

Se recomienda realizarla dentro del aula, ya que la guía del docente propiciará un mejor entendimiento de las preguntas y las respuestas.

1.

Comparte o proyecta con tus estudiantes el siguiente video titulado: “Violencia psicológica”, cuyo objetivo es adentrar a los jóvenes en el tema, entendiendo que no toda la violencia en pareja deja moretones o marcas visibles.

Consulta en este link o escanea el QR para visualizar:
<https://www.youtube.com/watch?v=PKt2P4mU2vg>



2.

Imprime el cuestionario anexo a esta infografía y compártelo con tus estudiantes.

3.

Comunica la siguiente instrucción con los estudiantes:

- No existen respuestas correctas o incorrectas, solo contesta cómo te sientes en tu relación de noviazgo. Si no te encuentras en una relación de noviazgo, responde conforme a experiencias pasadas o situaciones similares que has escuchado con tus amigas o amigos. Esta actividad puede salvar vidas, ya que la violencia puede escalar muy fácilmente.

4.

Proyecta la tabla de los tres niveles contenida en esta actividad o bien, imprímela y comparte con tus estudiantes. De acuerdo a la suma de sus resultados, podrán identificar el nivel de violencia en el que se encuentran.

5.

Finaliza la actividad reflexionando con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo pueden frenar esas violencias?
- ¿Actualmente cuentan con una red de apoyo a quienes puedan pedir ayuda en caso de presentar un caso de violencia?

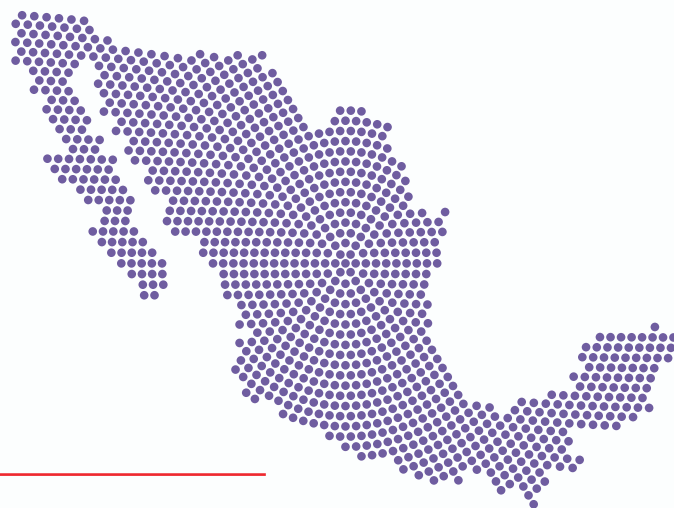
Cierra con la recomendación de construir una red de apoyo entre sus amigas, amigos y familiares.

Si detectas alguna situación que requiera ayuda, contacta a la Fundación Naná, que podrá proporcionar la guía o canalización necesaria con especialistas que podrán guiar a la persona:

<https://fundacionnana.com/home>



México es un país con altos índices de violencia de género donde ocurren alrededor de 10 feminicidios cada día.
¡Detectar a tiempo estas violencias puede salvar vidas!



PARA SABER MÁS, no te pierdas la Conferencia sobre violencia en el noviazgo y la sección de **Tolerancia** del Museo Memoria y Tolerancia, donde conocerás sobre la situación de las mujeres en México y aprenderás a detectar este tipo de violencia desde sus primeras etapas.

Reservaciones:

grupos.escolares@myt.org.mx

Elaborado por Fundación Naná y Museo Memoria y Tolerancia A.C.

“Banderas rojas en tu relación”

a. Cuestionario para adolescentes: Identifica si hay banderas rojas o signos de violencia en tu noviazgo

Instrucciones: Te presentamos algunos **enunciados de situaciones** que podrían manifestarse en los noviazgos.

PASO 1. Lee con atención y responde de manera honesta tachando la opción con la que te identifiques.

PASO 2. Realiza la suma de las respuestas afirmativas (**sí**).












PASO 3. Coloca las sumas de acuerdo al color (total de , total de  y total de ) , en la tabla final.

TIPO DE VIOLENCIA		 Si Valor:1	No Valor:0
Psicológica	Critica o se burla de tus opiniones y conocimientos	 1	0
Psicológica	Te dice que exageras o niega lo que le dices que sientes o percibes	 1	0
Psicológica	Te deja de hablar, te bloquea y/o deja de responder mensajes cuando haces algo que “no le gusta”	 1	0
Psicológica	Se burla de ti, te humilla o menosprecia con sus amistades	 1	0
Psicológica	Critica o se burla de tus opiniones y conocimientos	 1	0
Física	Te pellizca, te empuja o te jala “jugando”.	 1	0
Física	Sus “muestras de afecto” (cosquillas, caricias, apretones, etc.) te lastiman	 1	0
Psicológica	Critica tu apariencia física, forma de ser, vestir o actuar	 1	0
Psicológica	Te dice que exageras o no cree lo que le dices	 1	0
Psicológica	Te aplica la ley del hielo cuando haces algo que no le gusta	 1	0
Digital	Toma tu celular sin tu permiso para ver tus mensajes o tus fotos	 1	0
Digital	Te solicita contraseñas como prueba de amor	 1	0
Digital	Tu pareja te ha obligado a bajar contenidos de tus redes sociales	 1	0
Psicológica	Te bloquea y desbloquea en cada pelea de las redes sociales (whatsapp, facebook, etc)	 1	0
SUMA TOTAL:			




TIPO DE VIOLENCIA		 Si	No
		Valor:1	Valor:0
Psicológica	En una pelea te culpa de su enojo, luego es "romántico" pide disculpas, pero te recuerda que tú fuiste culpable y te pide no volver a hacerle enojar para "evitar problemas"	 2	0
Psicológica	Te cela y con ese pretexto te insulta y vigila tus redes y mensajes con amistades	 2	0
Psicológica	Llega "de sorpresa" frecuentemente cuando tú estás o sales con tus amistades	 2	0
Psicológica	Te pide constantemente no salir con tus amistades diciendo, por ejemplo, que siente que "quieren separarles" "que tu amiga siente algo por él" "que tu amigo quiere algo contigo", etc.	 2	0
Psicológica	Cuando discuten, ha llegado a arrojar o romper cosas o golpear la pared	 2	0
Física	Te quita o daña tus pertenencias cuando se enoja	 2	0
Física	Cuando discuten, ha llegado a arrojar cosas o golpear la pared	 2	0
Psicológica	Te echa la culpa cuando algo no sale bien.	 2	0
Psicológica	Te amenaza con compartir material íntimo tuyo con familiares, amigos o compañeros	 2	0
Psicológica	Te impide o controla tus decisiones sobre métodos anticonceptivos o sobre el embarazo (como iniciarlo, continuarlo o interrumpirlo)	 2	0
Digital	Te pide <i>nudes</i> (fotos con poca ropa o sin ropa) como muestra de amor.	 2	0
Digital	Te pide tu ubicación en tiempo real, para ver en dónde te encuentras y comprobar si le dices la verdad	 2	0
Digital	Te quita o daña tus pertenencias	 2	0
Psicológica	Te da regalos para obtener algo a cambio o manipularte emocionalmente	 2	0
SUMA TOTAL:			

TIPO DE VIOLENCIA




 **Si** Valor:1
No Valor:0

Física	Te ha golpeado o jaloneado	 3	0
Psicológica	Constantemente quiere saber dónde estás y con quien y te pide ubicación en tiempo real o “pruebas”	 3	0
Sexual	Ha tenido relaciones sexuales contigo cuando has consumido alcohol y no eras consciente para aceptar	 3	0
Sexual	Ha compartido fotos o videos íntimos tuyos con familiares, amistades o en la escuela o te amenaza con hacerlo	 3	0
Psicológica	Amenaza con dañar a tus amistades o familiares	 3	0
Psicológica	Tu pareja te ha hecho sentir que tu vida corre peligro	 3	0
Sexual	Te ha “convencido” cuando tú no querías, o te forzado a tener relaciones sexuales	 3	0
Sexual	Te besa o toca íntimamente a la fuerza cuando no lo deseas	 3	0
Sexual	Se niega a utilizar condón o se lo ha quitado durante el acto sexual	 3	0
Psicológica	Te prohíbe cosas, actividades, pasatiempos, o hablarles a personas	 3	0
Sexual	Amenaza con dejarte si no tienes relaciones sexuales	 3	0
SUMA TOTAL:			

PASO 4. Suma los 3 puntajes y ubica tu puntaje en uno de los tres niveles.

1	 AMARILLO	
2	 NARANJA	
3	 ROJO	
SUMA TOTAL:		

PASO 5. De acuerdo a la suma anterior revisa el **nivel de violencia** y **¿qué puedes hacer al respecto?** Luego observa qué tipo de violencias son las que has recibido de acuerdo a la clasificación de cada una de las respuestas marcadas con una respuesta positiva o bandera.

NIVEL Y DESCRIPCIÓN	¿QUÉ HACER?
<p> Nivel 1: (9-17 puntos)</p>	
<p>La violencia en tu noviazgo está en un nivel inicial: La violencia está en sus primeras manifestaciones y empieza a afectar tu bienestar. Necesitas poner atención a los malos tratos ya que la violencia tiende a escalar, sin que pueda percibirse, busca ayuda con personas de tu confianza.</p>	<p>Nuestra recomendación para ti es que detectes y pongas atención en las acciones, palabras o actitudes que te incomodan, te hacen sentir mal o que te agreden. Es importante que expreses tu incomodidad y comuniques lo que sientes para establecer los límites necesarios mediante acuerdos. Busca apoyo si te es difícil poner un alto. Recuerda que puedes acercarte a alguna amiga, docente, psicóloga, orientadora o cualquier persona de confianza. No estás sola. Ten cuidado, la violencia tiende a aumentar si no se actúa a tiempo.</p>
<p> Nivel 2: (18-30 puntos)</p>	
<p>La violencia en tu noviazgo está en un nivel alarmante: La violencia es intensa y pone en riesgo tu bienestar. Necesitas atención inmediata para que tu integridad física, psicológica y social no estén en mayor riesgo. Requiere atención y pedir ayuda a personas de tu confianza.</p>	<p>Nuestra recomendación para ti es que busques apoyo profesional para salvaguardar tu integridad, ya que la violencia tiende a aumentar. Es urgente que te cuides y te protejas. Te recomendamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Buscar terapia psicológica para trabajar el impacto emocional y recuperar tu bienestar. *Reconectar con una red de apoyo formada por personas en las que confíes y que puedan acompañarte en este proceso, pide ayuda a una amiga, docente, psicóloga, orientadora. Actúa a tiempo.
<p> Nivel 3: (31- o más puntos)</p>	
<p>La violencia en tu noviazgo está en el nivel más grave: La violencia pone en riesgo tu vida y tu seguridad. Necesitas intervención inmediata y medidas de protección ante tu integridad física, psicológica, digital, sexual y económica. Requiere atención urgente y ponerte a salvo con personas de tu confianza e identificar las medidas e instancias de apoyo.</p>	<p>Nuestra recomendación para ti es que acudas a la brevedad en búsqueda de apoyo especializado que te permita salvaguardar tu vida e integridad. Es urgente tomar las medidas necesarias de protección, ya que la violencia tiende a aumentar. Te sugerimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Terapia psicológica para trabajar el impacto emocional y recuperar tu bienestar. *Protección legal, ya que estás siendo víctima de delitos graves y penados. *Reconectar con una red de apoyo con personas en las que confíes y que puedan acompañarte en este proceso. Busca a una amiga, docente, psicóloga, orientadora para que te acompañe con profesionales que intervienen en situaciones de violencia. Actúa hoy.

TIPO DE VIOLENCIA	DEFINICIÓN	RECUERDA QUE...
Violencia Patrimonial	Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, limitación, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima	Recuerda que en el noviazgo tus pertenencias siguen siendo tuyas y no estás obligada a compartirlas y nadie te las puede quitar o dañar
Violencia Psicológica	Es cualquier acto u omisión que daña la estabilidad emocional, menoscaba la autoestima o altera la salud mental de quien recibe el maltrato consistente, entre otros, en descuido reiterado, insultos, humillaciones, devaluación de su autoestima, marginación, rechazo, restricción a la autodeterminación y celotipia.	Recuerda que el amor no duele ni causa miedo o angustia, ni te hace sentir que no vales
Violencia Física	Es cualquier acto que inflige daño a través del uso de la fuerza física, sustancias, armas u objetos y que puede provocar lesiones.	Recuerda que el amor CUIDA, NO DAÑA
Violencia Digital	La violencia digital es cualquier acto realizado a través de medios informáticos que busque agredir, violentar, vulnerar o exhibir la intimidad de una persona.	Recuerda que existe la Ley Olimpia que te protege
Violencia Sexual	Es cualquier acto u omisión que atenta o limita el derecho a la libertad y seguridad sexual en el ámbito público o privado.	Recuerda que en las relaciones sexuales es fundamental el Consentimiento que se logra de forma libre, sin chantaje, ni coerción y con plena conciencia sin alcohol, drogas o cualquier sustancia que te impida razonar y decidir objetivamente.

PASO 6. Te recomendamos aplicar el cuestionario invirtiendo el sujeto pasivo de la pregunta, es decir que en "te pellizca, te empuja o te jala jugando" te preguntes "pellizco a mi pareja, ¿la empujo o la jalo jugando?, si contestas que sí a cualquiera de las preguntas, acude con una maestra, maestro, psicóloga o familiar y comparte sobre el tema.