

PROTOCOLO DE
**Contención Emocional para hombres
en aislamiento temporal por COVID-19**

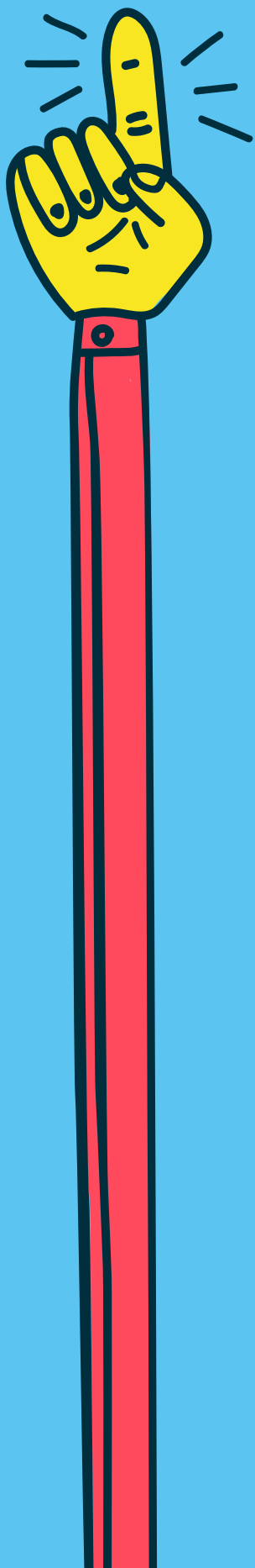


Si identificas emociones como enojo, frustración, rabia, y sientes que tu cuerpo comienza a tensionarse, aléjate y practica el Tiempo Fuera.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres





Si identificas emociones como enojo, frustración, rabia, y sientes que tu cuerpo comienza a tensionarse, aléjate y practica el Tiempo Fuera.

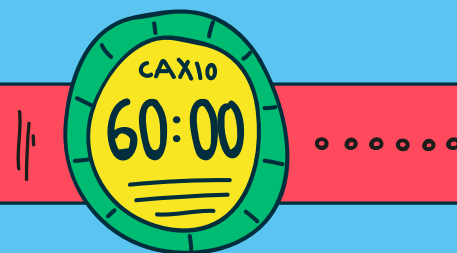
El Tiempo Fuera es la acción con la que decido no ejercer violencia dentro de mi familia, alejándome del espacio de conflicto.

Lo que me permite ese retiro momentáneo no es evadir o ignorar el conflicto, sino darme un espacio de tiempo para reflexionar, clarificar mis ideas, contactar mis sentimientos e identificar las señales de mi cuerpo, así como los servicios que estoy demandando y las autoridades desde las cuales estoy actuando.

De esta manera, redimensiono la situación e identifico mi responsabilidad desde un ángulo que me permita reaccionar de formas empáticas y respetuosas.

¿CÓMO APLICO EL TIEMPO FUERA?

- **Pregunto a mi pareja o mi familiar para ver si está dispuesta/o a escuchar una explicación sobre qué es un “Tiempo Fuera”.**
- **Hago un acuerdo con mi pareja o mis familiares lo más pronto posible para escoger una señal o indicación de seguridad que sea reconocible fácilmente**, y que sea siempre la misma (cuido que no sea una señal amenazante para ella y/o ellos/as). Lo más común es la señal de "tiempo fuera" que usamos en ciertos contextos o emoticones si es por mensaje, o una palabra si es llamada telefónica.
- **Comparto esa señal o indicación con mi pareja y/o familiar claramente cada vez que necesite hacer un retiro.** Esto generalmente se requiere en un momento de frustración o enojo, y donde las señales del cuerpo me indican que estoy a punto de ejercer violencia.
- **Dejo el espacio o lugar donde esté mi pareja o mi familiar por 60 minutos, ni más ni menos.** Si el contacto es a través del celular, no cuelgo de forma violenta ni digo palabras ofensivas o escribo mensajes de texto para violentarla.



DURANTE EL TIEMPO FUERA, USO LAS SIGUIENTES INDICACIONES DE APOYO:

1. **Realizo los ejercicios de respiración.** Inhalaciones y exhalaciones largas durante 10 minutos.
2. **Llamo al llamo a las líneas telefónicas** para hablar con algún facilitador o llamo a alguna persona de confianza para compartir y procesar desde un ángulo positivo lo que está pasando.

Horario de 8am a 2pm:

- 3327421076
- 3327425044

Horario de 2pm a 8pm:

- 3327466753
- 3327472909

3. Si no encuentro un apoyo, y si las condiciones lo permiten, **me propongo caminar por algún parque o meditar y reflexionar** sobre lo sucedido en algún espacio en el que esté seguro.
4. **Tras los 60 minutos, llamo a mi pareja o a mi familiar** para ver si se siente segura para que regrese, expresándole que ya estoy tranquilo y sereno, y que no voy a ejercer ningún tipo de violencia.
5. **No doy por hecho que al regresar, las personas estarán dispuestas a conversar sobre lo sucedido**, así que pregunto y, si hay acuerdo, platicamos; en caso contrario, promuevo un acuerdo para hablar sobre la situación sin violencia en otro momento, cuando las condiciones para ambos sean propicias.

PUNTOS A CONSIDERAR

- No manejo mi automóvil o motocicleta.
- No tomo alcohol.
- No busco a otras mujeres.
- No uso drogas.
- No manejo herramientas peligrosas.
- Trato de no anclarme en pensamientos negativos sobre ella o sobre la situación.
- No hago otras cosas que sean peligrosas.
- Evito acudir con alguien que respalde mi violencia o me incite a ejercerla.
- No uso el retiro para controlar y coaccionar a mi compañera (no la presiono, manipulo ni chantajeo).



Recomendaciones si eres red de apoyo de alguna mujer que es víctima de violencia:

- Ante cualquier circunstancia, **mantente cerca de las personas que podrían estar viviendo violencia**, por ningún motivo cierras los canales de comunicación. Comunícale reiteradamente que puede contar contigo en cualquier circunstancia.
- **Mantén a la mano los teléfonos de emergencias 911 o de policías locales.**
- **Establece un código de comunicación** de seguridad con las personas víctimas para activarlo en caso de ser necesario.
- **Ofrece tu espacio como un espacio de seguridad** para las personas de tu confianza que estén viviendo violencia.
- **Si escuchas que tu vecino está golpeando o agrediendo a su pareja o a algún familiar, es importante que llames a la policía** y que sepas que están facultados para ingresar al domicilio y salvaguardar a la o las víctimas, sin necesidad de una orden judicial. **Para reportar cualquier emergencia, marca al 911.**