



El **Tiempo Fuera** es la acción con la que decido no ejercer violencia, 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**.

## CONTACTO

Calle 5 de febrero #1309  
esq. Salvador López Chávez  
Col. Quinta Velarde  
Guadalajara, Jalisco.

## HORARIO

Lunes a Viernes  
8:00 a 16:00 hrs.

## TELÉFONOS

3030-4715  
3030-4716  
3030-4717

[cecovim.sisemh@jalisco.gob.mx](mailto:cecovim.sisemh@jalisco.gob.mx)



**Igualdad Sustantiva  
entre Mujeres y Hombres**



# TIEMPO FUERA



 **CECOVIM**  
Centro Especializado para la Erradicación  
de Conductas Violentas hacia las Mujeres

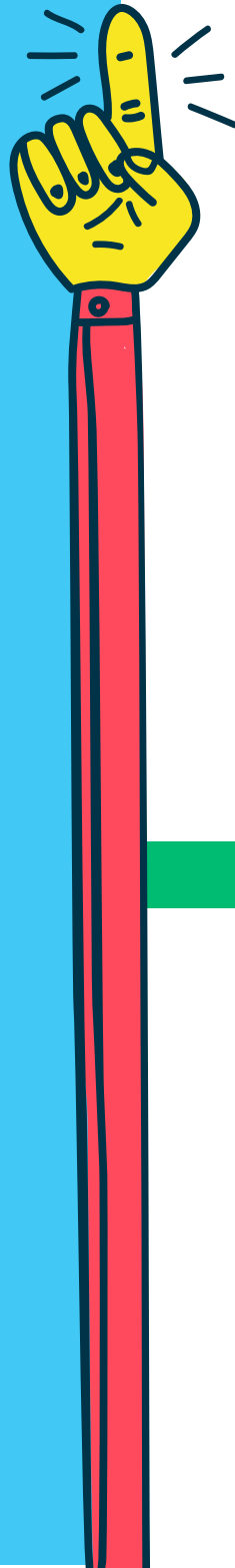
## ¿CÓMO APLICO EL TIEMPO FUERA?

**Pregunto a mi pareja para ver si está dispuesta a escuchar una explicación sobre qué es un "Tiempo Fuera".**

**Hago un acuerdo con mi pareja, 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; lo más común es la señal de "Tiempo Fuera" que usamos en ciertos contextos. También pueden ser emoticones, si es por mensaje, o una palabra si es llamada telefónica.

**Comparto esa señal o indicación con mi pareja 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 indiquen que estoy a punto de ejercer violencia.

**Dejo el espacio o lugar donde esté mi pareja por 60 minutos**, ni más ni menos. Si la comunicación es por celular, no cuelgo, no digo palabras de forma violenta, ni escribo mensajes de texto para violentarla.



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

1. **Realizo los ejercicios de respiración** que he aprendido en las sesiones.
2. **Llamo al Centro**, para ver si es posible hablar con algún facilitador, o llamo a algún compañero del grupo para compartir y procesar desde un ángulo positivo lo que está pasando.
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** 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 ella estará dispuesta 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).

