

Amamantar y trabajar



¡Si es posible!

¿Qué es una sala de lactancia?

Es un espacio cómodo e higiénico que le permite a las madres trabajadoras la extracción de la leche materna de manera cómoda y accesible en el ámbito laboral.

Abrimos las puertas de nuestra sala de lactancia

A todas las mujeres que trabajan y/o transitan por el centro de Guadalajara.

Miguel Blanco 883 col. Centro en
Guadalajara, Jalisco.

de **8 a 17 hrs.**



Manual de Servicios

BORRA LA VIOLENCIA —CONTRA LAS MUJERES—

¿Cómo actuar en casos de violencia?



JUNT@SPORELLAS
ESTRATEGIA INTEGRAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

BORRA LA VIOLENCIA

— CONTRA LAS MUJERES —

¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

Tipos de Violencia:

Psicológica

- Insultos
- Humillaciones
- Chantaje
- Crítica
- Amenazas
- Gritos
- Castigos y amenazas de abandono
- Celos (controlar)
- Comparaciones



Recuerda que
NO ESTAS SOLA
acude a las instituciones que
puedan ayudarte.

Vivir libre de violencia
está en tus manos

CORTA LA VIOLENCIA.



Lugares de apoyo

En caso de necesitar asesoría jurídica, pensión alimenticia, patria potestad, denuncias y demandas sin costo acudira:

Atención integral a las mujeres víctimas de delitos relacionados con violencia grave de género.

Centro de Justicia para las Mujeres
Álvaro Alcázar #5869 Col. Jardines Alcalde, Guadalajara, Jal..
Tel. 30305450
Horario de atención todos los días del año las 24 horas del día.

Asesoría y asistencia jurídica a las personas.

Procuraduría Social
Av. Alcalde #1351 edificio "C", 3er. Piso. Col. Miraflores, Guadalajara, Jal.
Tel. 3030 2900
Horario de atención de lunes a viernes 9:00 a 16:00 horas.

Económica

- Exigir que la mujer aporte con todos sus ingresos al hogar.
- Quitarle el dinero que ella gana.
- No dejarla trabajar.
- Controlar los gastos.
- No aportar económicamente a los gastos.
- No dar pensión alimenticia a hijas e hijos.

Patrimonial

- Destrucción de objetos personales (ropa, artículos de belleza, celular, etc.).
- Destrucción de objetos domésticos.
- Esconder correspondencia o documentos personales.

Sexual

- Violación
- Tocamientos que provocan daño
- Críticas o burlas sobre su cuerpo
- Exigirle relaciones sexuales
- Impedir el uso de anticonceptivos

Física

- Empujones
- Jaloneos
- Cachetadas, pellizcos, rasguños
- Intento de Asfixia
- Golpes
- Patadas
- Quemaduras

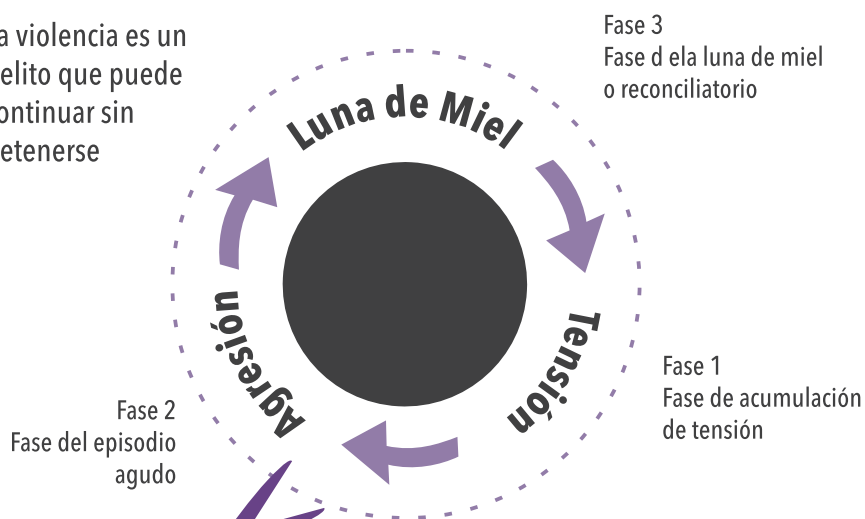


¿Dónde se vive violencia?

Dentro o fuera del hogar, por familiares, la pareja o expareja. En el trabajo o escuela, en la comunidad, por personas conocidas o desconocidas. En las Instituciones, por servidoras y servidores públicos.

✂ Ciclo de la violencia

La violencia es un delito que puede continuar sin detenerse



¿Qué puedo hacer?

Corta la violencia. Si no haces algo, la violencia continuará. Busca apoyo en personas en las que confíes y que tengan interés de ayudarte. Acude a las Instituciones que están para brindarte atención, asesoría jurídica y orientación psicológica especializadas sin costo alguno.



El IJM Ofrece información y orientación a las mujeres, para participar en los programas de capacitación, empleo y autoempleo.

- Bolsa de trabajo
- Pláticas informativas de crédito
- Capacitaciones (sobre microempresas)
- Becas para el autoempleo en Coordinación con el Sistema Nacional de Empleo (SNE)
- Fomento al autoempleo en coordinación con el Sistema Nacional de Empleo.
- Asesoría jurídica y orientación psicológica presencial.

Lunes a viernes de 09:00 a 17:00 hrs.
Tel. 36583170 ext.50623

Miguel Blanco 883 col. Centro, Guadalajara, Jalisco.



Instituto Jalisciense de las Mujeres



@mujerjal



Líneas de apoyo

En caso de necesitar orientación psicológica:

Línea de emergencia

38333838 / #075

Canalización y orientación:

01 (33) 3837 6000



Horario de atención:

8:00 a 17:00 hrs.

Si te encuentras en una situación emocional de conflicto interno o pasas por una situación de tristeza enojo, rencor continuo, necesitas una terapia psicológica establecida, puedes acudir a:

DIF Jalisco.

Atención Psicológica, individual, familiar o infantil.

Av. Alcalde No. 1220 Planta Baja, Col. Miraflores, 44270, Guadalajara, Jalisco.

Teléfono: (0133) 30 30 38 00 / 30 30 38 08 Ext. 123 / 209

Horario de atención: De 8:00 a 15:00 hrs de lunes a viernes.

Cuota de recuperación: Sin costo.

¿Cómo se puede sentir una mujer que vive violencia?

- Se siente amenazada, con miedo, sentimientos de aislamiento o control y se olvida de sus propias necesidades.
- Se siente confundida.
- Justifica cualquier golpe, o bien, niega la realidad o la minimiza.
- Cree que no puede hacer nada.
- Se culpa debido a las ideas y creencias con las que fue educada.
- Se siente deprimida.
- Guarda silencio por vergüenza.
- Para poder sostener esta situación insostenible, un posible camino es hacer como si nada pasara.
- Se empieza a generar en ella el Síndrome de Indefensión Aprendida: a base de repeticiones de que es ignorante, loca o retrasada, aprende a no poderse defender.
- Siente rabia.



¿Qué hacer cuando detectamos que una mujer está en una situación de violencia?

- Escucharla en todo momento.
- Dar confianza y veracidad a lo que está narrando.
- Evitar prejuicios, compasión.
- Comunicarle a la mujer que lo que está viviendo es violencia y que no tiene por qué seguir viviéndolo.
- En lo posible, evitar la revictimización secundaria, no preguntando lo mismo varias veces.
- Brindar información sobre la violencia.
- Canalizar a alguna institución que pueda brindarle ayuda.



Lugares de apoyo

ATENCIÓN PSICOLÓGICA.

Si tu situación emocional interrumpe tu vida diaria, tales como llanto o tristeza excesiva, pensamientos autodestructivos recurrentes, sueño constante durante el día, acude a servicios de psiquiatría a:

SALME Instituto Jalisciense de Salud Mental

Atención psicológica y psiquiátrica.

Av. Zoquipan 1000-A, Zoquipan, 45170 Zapopan, Jal.

Teléfono: (01 33) 3030 9900

Horario de Atención: Lunes a Jueves de 6:00 a.m. a 8:00 a.m.

costo: \$150

En caso de contar con Seguro Popular, el servicio no tiene costo llevando la póliza de seguro e identificación oficial.

En caso de presentar inquietud momentánea acudir a:

Instituto Jalisciense de las Mujeres

Orientación psicológica.

Miguel Blanco # 883 esq. Calle colon col. Centro Guadalajara Jal.

Teléfono: 36583170

Horario de Atención: lunes a Viernes de 9:00 a 17:00 hrs.

Institutos Municipales de las Mujeres

IMM en GUADALAJARA

Teléfono: 01(33) 36385288 / 01(33) 36385289

IMM de ZAPOPAN

Teléfono: 01(33) 36369646

IMM de TLAQUEPAQUE

Teléfono: 01(33) 38 60 04 86

IMM de TONALÁ

Teléfono: 01(33) 37926626 ext 1570 / 157197

IMM de TLAJOMULCO DE ZÚÑIGA

Teléfono: 01(33) 32834400 EXT. 4465; 4466; 4467.

IMM EL SALTO

Teléfono: 01(33) 16117671

IMM IXTLAHUACÁN DE LOS MEMBRILLOS

Teléfono: 01(376) 7620216

IMM de JUANACATLÁN

Teléfono: 01(33) 37320837

