

## 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.



INSTITUTO  
JALISCIENSE DE LAS  
*mujeres*

## 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

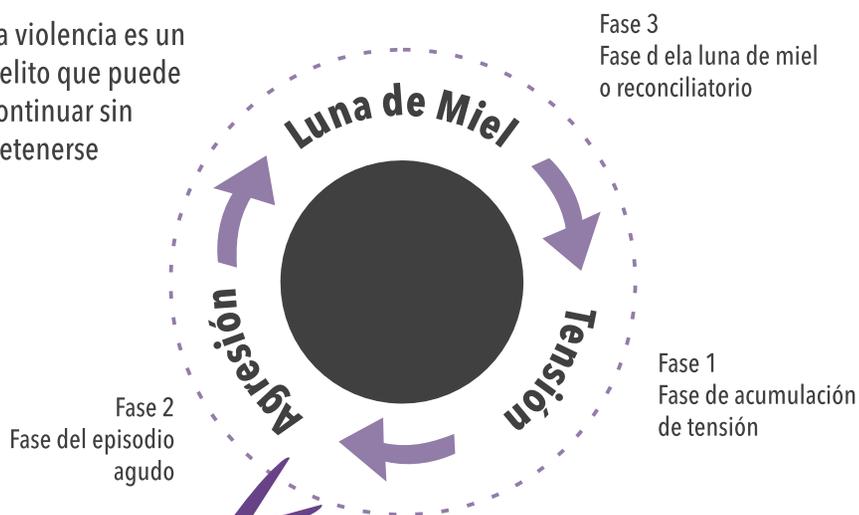


## ¿Dónde se vive violencia?

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.

3



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

8



# 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

