

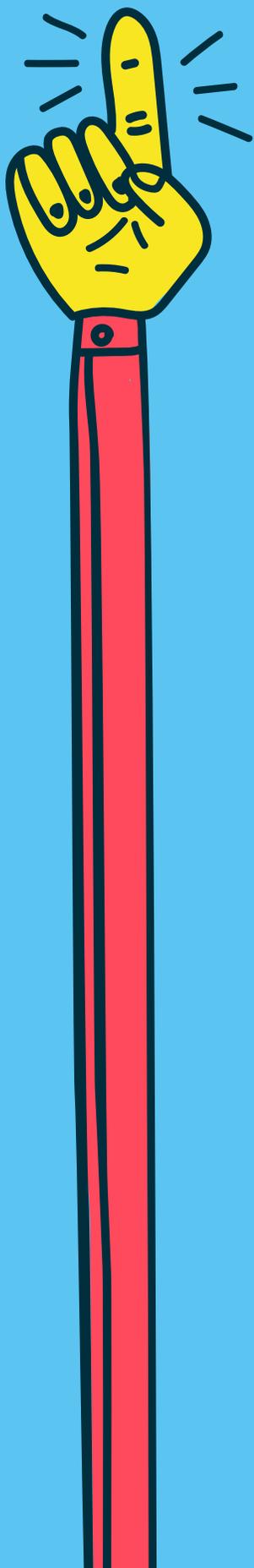
PROTOCOLO DE  
**Contención Emocional para hombres  
en aislamiento temporal por COVID-19**



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.**