

¡NO MÁS VIOLENCIA EN TU VIDA!

Guía de acompañamiento básico
"Mujeres acompañando mujeres"



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

— Programa Nacional —
AURORA

 **Siempre
con el pueblo**

CRÉDITOS

Ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Diana Miriam Miloslavich Túpac

Viceministra de la Mujer

María Pía Molero Mesía

Directora ejecutiva del Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - Aurora

Angela María Acevedo Huertas

Directora de la Unidad de Prevención

Melchora Milagros Ríos García

Elaboración:

Equipo temático de la Subunidad de Diseño de Servicios Preventivos

Angela Cecilia Artica Gamarra

Jacqueline Rocío Valenzuela Jiménez

Suceth Rosario Gomez Valdivia

Rosa Isabel Delgado Santillán

	Pág.
Presentación	5
Conociendo la guía	6
Objetivo del acompañamiento	8
Perfil de las mujeres a las que se acompaña	9
Características del acompañamiento básico en el actual contexto y cuando concluya la emergencia sanitaria	10
Protocolo de cuidado de la mentora	16
Funciones de la mentora y orientaciones para realizar el acompañamiento	17
Identificación de las usuarias	27
Asignación de la mentora y emparejamiento	30
TEMAS Y RECURSOS PARA CADA ETAPA DEL ACOMPAÑAMIENTO BÁSICO	
Etapa 1. Conociéndonos	32
• Fortalecimiento de la autoestima (visitas 1 y 2)	34
• Hablemos sobre la violencia hacia las mujeres: tipos y ciclo de violencia (visitas 3 y 4)	43
• El amor romántico y la violencia hacia la mujer, consecuencias de la violencia (visitas 5 y 6)	49
• Violencia hacia los integrantes del grupo familiar y efectos en el desarrollo de las hijas y los hijos (visitas 7 y 8)	55
• Autocuidado como forma de disminuir las consecuencias de la violencia en las mujeres (visitas 9 y 10)	63
• Elaboración del plan de seguridad personal (visitas 11 y 12)	69
• Cuidando la salud mental: la depresión y cómo abordarla (visitas 13 y 14)	74
• Servicios para la atención de la salud mental (visitas 15 y 16)	81
Etapa 2. Afianzando su decisión	86
• ¿Cómo tomar decisiones? (visitas 17 y 18)	88
• Gestión de conflictos (visitas 19 y 20)	93
• Derechos y ruta de atención/avance en su proceso de denuncia (visitas 21 y 22)	100

•	Diálogo y orientación sobre el proceso de denuncia (visita 23)	107
•	Conocimiento de redes de servicios de apoyo, atención y protección frente a la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar (visitas 24 y 25)	109
•	Información de apoyo para crianza de hijas e hijos (visita 26)	117
•	Plan de atención a las necesidades de hijas e hijos (visita 27)	118
•	Información de apoyo para la atención de personas adultas mayores (visitas 28 y 29)	127
•	Identificación de servicios y programas que apoyen la reinserción laboral y acceso a recursos por parte de la mujer usuaria del servicio de acompañamiento (visitas 30, 31, 32 y 33)	132
Etapa 3. Encaminándose al futuro		141
•	Plan de vida, autocuidado y seguridad personal (visitas 34 y 35)	144
•	Plan de vida, autocuidado y seguridad personal (visita 36)	149
•	Capacidad de agencia (visita 37)	151
•	Aplicando la capacidad de agencia (visita 38)	156
•	Medios para mejorar la autoestima y autonomía (visitas 39, 40 y 41)	158
•	Duelo y pérdida en el contexto de la ruptura de la violencia y cómo afrontarlo (visitas 42, 43 y 44)	165
•	Técnicas para trabajar con las/os hijas e hijos en la gestión de sus emociones (visita 45)	168
•	Cuidando la salud y bienestar físico y emocional (visitas 46 y 47)	174
•	Evaluación del proceso de acompañamiento y despedida (visita 48)	179
	Kit de recursos y herramientas	181
	Relación con la coordinadora de mentoras	181
	Bibliografía	182

PRESENTACIÓN

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), a través de la Unidad de Prevención del “Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - Aurora”, ha venido implementando la estrategia comunitaria de intervención con las lideresas de las organizaciones sociales, con la finalidad de reducir la tolerancia social a la violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar.

Por ello, el **Programa Nacional Aurora** diseña la guía “**No más violencia en tu vida**”, material de capacitación para las mentoras que acompañarán a mujeres víctimas de violencia de género.

Se trata de una herramienta útil y amigable que orienta el trabajo voluntario de las mentoras durante las acciones de acompañamiento, el cual en el actual contexto de distanciamiento social, tendrá la modalidad virtual para evitar el contagio del de la COVID-19. Más adelante, cuando se concluya con la emergencia sanitaria, el acompañamiento a las mujeres víctimas de violencia será de manera presencial.

Con la guía se busca reforzar los conocimientos y argumentos para rechazar la tolerancia social a la violencia y brindar apoyo metodológico a las mentoras para el desarrollo del proceso de acompañamiento, que supone 24 visitas y 24 sesiones de seguimiento durante un año.

La metodología de la guía se basa en la experiencia y conocimiento ya desarrollado por las mentoras en su proceso de capacitación previa, y fomenta la empatía, escucha activa y orientación asertiva a la mujer que se acompaña.

Durante cada una de las visitas y comunicaciones para el seguimiento, las mentoras pondrán en práctica sus habilidades, compartirán información, orientación y harán uso de recursos educativos virtuales que fortalezcan la capacidad de agencia de las mujeres que se acompaña y que ayuden a mejorar sus relaciones familiares.

La guía consta de tres partes. En la primera sección de conociendo la guía técnica, se detalla los temas de las 10 sesiones de capacitación. En planificando las sesiones, se explica la metodología de virtualización propuesta que está dividida en tres etapas: recuperación de saberes previos de las participantes, reflexión y construcción de nuevos conocimientos y cierre de la sesión. Finalmente, se desarrolla el programa educativo de manera detallada con cada uno de los contenidos y la metodología de los 10 temas.

Tu labor como mentoras es de gran importancia para que las mujeres salgan del círculo de la violencia, continúen con sus procesos de denuncia, se fortalezcan a nivel personal y proyecten un futuro esperanzador para ellas y sus familias.

¡Te agradecemos por tu compromiso y aporte para erradicar la violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar!

Programa Nacional Aurora



CONOCIENDO LA GUÍA



A través de esta guía, que es un material de orientación para las mentoras del Programa Nacional Aurora, quienes acompañarán a mujeres víctimas de violencia de género, se tendrá un acercamiento al proceso de apoyo y acompañamiento de pares para mejorar la salud y el bienestar de quienes decidieron iniciar su denuncia y presentan un nivel leve y moderado.

Este acompañamiento es un proceso de mentoría, donde participan una coordinadora mentora, quien es la profesional del Programa, encargada de la implementación, seguimiento y coordinación de este servicio; y la mentora que es una lideresa y voluntaria de la comunidad. Como señalamos, la guía está dirigida a la mentora y le brinda herramientas para operativizar su proceso de acompañamiento.

La estructura de la guía es la siguiente:

Primero se presenta el objetivo del acompañamiento, seguido del perfil de las mujeres a las que se acompaña.

Luego se define las características del acompañamiento básico y las funciones de la mentora.

Se explica la identificación y asignación de las mentoras y emparejamiento para posteriormente pasar a detallar los temas, orientaciones para el desarrollo de la labor de acompañamiento y recursos en cada etapa del proceso planificado para un año de duración.

Se compartirán ideas fuerza que permitirán prepararse y fijar la información que se quiere transmitir a la mujer que se acompaña. Esta información se puede complementar con la guía de capacitación para mentoras.

Se han definido tres etapas. En cada una de ellas se precisan los temas a abordar en las 48 visitas.

Así tenemos:

Etapa 1. Conociéndonos

- Fortalecimiento de la autoestima.
- Hablemos sobre la violencia hacia las mujeres: tipos y ciclo de violencia.
- El amor romántico y la violencia hacia la mujer. Consecuencias de la violencia.
- Violencia hacia los integrantes del grupo familiar y efectos en el desarrollo de las hijas y los hijos.
- Medidas en el hogar para mitigar el impacto de la violencia.
- Autocuidado como forma de disminuir las consecuencias de la violencia en las mujeres.
- Elaboración del plan de seguridad personal.
- Cuidando la salud mental: la depresión y cómo abordarla.
- Servicios para la atención de la salud mental.

Etapa 2. Afianzando su decisión

- ¿Cómo tomar decisiones y gestionar conflictos?
- Derechos y ruta de atención.
- Diálogo y orientación sobre el proceso de denuncia.
- Conocimiento de redes de servicios de apoyo, atención y protección frente a la violencia familiar.
- Información de apoyo para crianza de hijas e hijos y personas adultas mayores.
- Servicios y programas que apoyen la reinserción laboral y acceso a recursos.

Etapa 3. Encaminándose al futuro

- Elaborando el plan de vida.
- ¿Cómo fortalecer la capacidad de agencia?
- Medios para mejorar la autoestima y autonomía.
- Duelo y pérdida en el contexto de la ruptura con la violencia y cómo afrontarlo.
- Ejercicios para el bienestar emocional y físico.
- Evaluación del proceso de acompañamiento y despedida.

Posteriormente, se presenta un kit con recursos educativos útiles para reforzar los temas tratados en las visitas. Este contendrá:

- Flyers
- GIF
- Recursos audiovisuales: Videos o audios.
- Stickers
- Láminas
- Cartillas informativas
- Formatos de registros, evaluación y seguimiento.
- Entre otros.

Finalmente, se explica la relación con la coordinadora de mentoras y se presentan los diversos instrumentos que se emplearán en este proceso.

I. OBJETIVO DEL ACOMPAÑAMIENTO

Recordemos que tu labor como mentora es muy importante para prevenir que la violencia continúe, escale y siga afectando la vida de las mujeres y sus familias.

Gracias a tu acompañamiento, mujeres valientes que han dado el paso de denuncia a sus agresores y han buscado ayuda, fortalecerán sus competencias personales para tener una salud emocional y desenvolvimiento social adecuados, durante este proceso de denuncia por violencia.

Asimismo, las mujeres comprenderán mejor el proceso que están siguiendo y se articularán con diferentes instituciones y redes de atención y protección de sus localidades para atender otras necesidades propias y de sus hijas e hijos. Asimismo, ampliarán su perspectiva sobre el futuro.

“

RECUERDA:

Que en las visitas o llamadas de acompañamiento brindarás información, orientación y apoyo para que la mujer que acompañas pueda desarrollar habilidades para mejorar el control de su vida y enfrentar su proceso de denuncia y acceso a la justicia.

”



II. PERFIL DE LAS MUJERES A QUIENES SE ACOMPAÑA

Participan mujeres de todo el país, quienes han sido identificadas por los Centros Emergencia Mujer, establecimientos de salud, comisarías y espacios comunitarios.

Las usuarias o mujeres a las cuales se les brindará el acompañamiento básico se caracterizan por ser mayores de

18 años, víctimas de violencia leve o moderada, quienes iniciaron un proceso de denuncia por violencia y brindaron su consentimiento para recibir el acompañamiento.

Elas recibirán, mientras así lo deseen, acompañamiento durante un año.

RECUERDA:

“

Como mentora es importante conocer a las mujeres que estás acompañando. Toma en cuenta su edad, el número de hijas e hijos que tiene, su ocupación, estado civil, las condiciones de su vivienda, su situación económica, su grado de instrucción, la accesibilidad y manejo que tiene del teléfono y computadora, acceso y uso del internet y telefonía, relación con los familiares. Este conocimiento te ayudará a comprender mejor la situación de la mujer a la que acompañas, igualmente, te servirá para ir construyendo relaciones de confianza y empatía, así podrás brindar un mejor acompañamiento. Recuerda que hay una ficha de identificación de las usuarias que deberás revisar antes de entrar en contacto con la usuaria asignada.

”



III. CARACTERÍSTICAS DEL ACOMPAÑAMIENTO BÁSICO EN EL ACTUAL CONTEXTO Y CUANDO CONCLUYA LA EMERGENCIA SANITARIA

Considerando el actual contexto de emergencia sanitaria por la COVID-19 y teniendo en perspectiva que esta situación se supere a mediano plazo, se propone diversificar las modalidades para el relacionamiento con las mujeres a las cuales se acompaña, colocándose en los dos escenarios.



ESCENARIO 1: LA EMERGENCIA SANITARIA CONTINÚA



Las visitas a las usuarias se transformarán en llamadas telefónicas (que incluyen videollamadas, mensajes de texto, envío de recursos vía el WhatsApp) o videoconferencias empleando una plataforma virtual. El medio de comunicación va a depender de la accesibilidad de las usuarias, pero también de tus posibilidades como mentora.

En este caso, la actividad de acompañamiento durará una hora, considerando la llamada y el envío de recursos y mensajes de texto motivadores.



En el seguimiento también se empleará el medio telefónico, el uso de WhatsApp, mensajes de texto y, como señalamos, de ser factible para las mujeres a las cuales se acompaña, puede emplearse la plataforma de conferencias virtuales (zoom, meet, teams u otra que sea amigable para ambas).



Cuando las mujeres acudan a un servicio de atención, las mentoras se comunicarán a través de llamadas telefónicas previas a la salida y al retorno de la misma para conocer cómo le fue en la gestión a la usuaria.





ESCENARIO 2: CONCLUYÓ LA EMERGENCIA SANITARIA. NO EXISTE RIESGO DE CONTAGIO



Se retomarán las acciones presenciales. Es decir, las visitas a los hogares de las mujeres a quienes se acompaña. El tiempo de visita no puede ser más de dos horas, teniendo en cuenta todos los protocolos de seguridad por parte de la mentora, como de la mujer y familia a la cual se acompaña.

A PONERSE DE ACUERDO Y ELEGIR LOS MEJORES MEDIOS PARA LA COMUNICACIÓN



Cuando inicies tu proceso de acompañamiento básico, deberás consensuar la modalidad (presencial, virtual remoto, telefónico), el lugar, los medios de comunicación, la frecuencia (que es una vez por semana), horarios, y



duración; tanto para las visitas como para el seguimiento y otros acompañamientos de acuerdo a las necesidades de las mujeres a las que se asiste.



RECUERDA:

Que la usuaria accederá a otros servicios vinculados al cuidado de la salud, seguridad, legales, educativas u otras (acompañamiento a instituciones públicas, actuaciones judiciales, citas en establecimientos de salud, opciones de educación para sus hijas e hijos, gestión en entidades de servicios básicos, mercados, entre otros), donde tu orientación y apoyo es importante.



Una vez que en nuestro país se haya acabado con el riesgo de contagio, la población esté vacunada y hayan retirado las medidas propias de la emergencia sanitaria, progresivamente pueden llevarse a cabo acciones presenciales. El cambio en la modalidad de acompañamiento lo acordarás con tu coordinadora.

Si bien es cierto, la situación que vivimos es delicada, también es una oportunidad para aprender el uso de

nuevos medios y formas de comunicación para aportar en la prevención de la violencia y realizar un acompañamiento adecuado a mujeres víctimas de violencia.

¿Sabemos de tu compromiso y capacidades para desarrollar el proceso de acompañamiento en estos tiempos tan retadores!

ORGANIZACIÓN DEL ACOMPAÑAMIENTO BÁSICO

En el siguiente gráfico se presentan las tres etapas que comprende el proceso de acompañamiento. Cuando se desarrolle cada una, se explicará los objetivos de cada etapa y qué se espera de la usuaria del acompañamiento. En principio las usuarias pasan de una etapa a otra. Sin embargo, priorizando las necesidades de la usuaria, las mentoras en coordinación con las coordinadoras mentoras pueden desarrollar el acompañamiento con los temas y recursos planteados en la guía en cualquiera de sus etapas para cumplir con los objetivos del servicio.



¿A QUÉ LLAMAMOS VISITA?

Cuando la actividad de acompañamiento se realiza en el domicilio de la usuaria. Como señalamos puede ser una visita presencial o a través de medios virtuales, llamadas telefónicas, o plataformas virtuales. La duración de la



visita si es presencial tomará dos horas como ya se indicó y si es virtual durará una hora. La llamada depende de la disposición de la usuaria.

¿QUÉ ES UNA SALIDA DE ACOMPAÑAMIENTO?

Cuando la actividad se realiza fuera del domicilio de la usuaria. Puede ser presencial o virtual. Si es presencial dura en promedio 2 horas y si fuese virtual variará de acuerdo al contexto.



PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA LA MENTORA

Este protocolo está orientado a prevenir cualquier incidente crítico que ponga en riesgo tu seguridad como mentora.

1. Identidad

- Por favor no dé su apellido a la mujer que acompaña, especialmente cuando recién inician las visitas. En una etapa posterior, en consulta con el/la coordinador/a, es posible hacerlo.
- No dé su número de teléfono de casa. Tampoco le des información sobre tus redes sociales.
- Es importante ser consciente de las características de identificación de llamadas que ahora están disponibles en la mayoría de los teléfonos, estas podrían ser utilizadas para identificarte y posiblemente ponerte en peligro en el futuro.
- Si se sabe que la situación de una mujer es potencialmente peligrosa y una persona masculina contesta el teléfono, es importante no identificarse a sí misma ni al programa. No cuelgue porque eso podría tener resultados negativos para la mujer que acompañamos.

2. Visitas domiciliarias/visitas de contacto

- Se sugiere que los horarios de las visitas domiciliarias u otra forma de contactarse sean de preferencia durante el día, pero va a depender de la disposición de la señora usuaria.
- Si una situación en cualquier momento te hace sentir incómoda/ insegura, por ejemplo, alguien sale gritando, borracho o con

comportamiento inducido por drogas, sal inmediatamente y ponte en contacto con la coordinadora.

- Si el encuentro debe darse fuera de la casa debido a la solicitud de la mujer o por seguridad, elige un lugar público como una cafetería, un restaurante, un centro comercial o un parque público abierto.
- Si hay razones para pensar que la casa o el lugar de encuentro puede volverse inseguro, evita llevar muchos artículos personales, ten todo en un solo bolso o cartera. Si fuera necesario que, por alguna razón, debas salir rápido, no correrás el riesgo de dejar documentos o artículos de identificación.
- Si una mujer se pone en contacto contigo e identificas que ella es un peligro para sí misma (es decir, tal vez tiene una sobredosis) tranquilízala. Dile que estás llamando a una ambulancia, y hazlo inmediatamente.

3. Dinero

- Es importante que las mentoras no presten ni den dinero a las mujeres que están apoyando. Por favor, conversa con la Coordinadora si hay dificultades de este tipo.

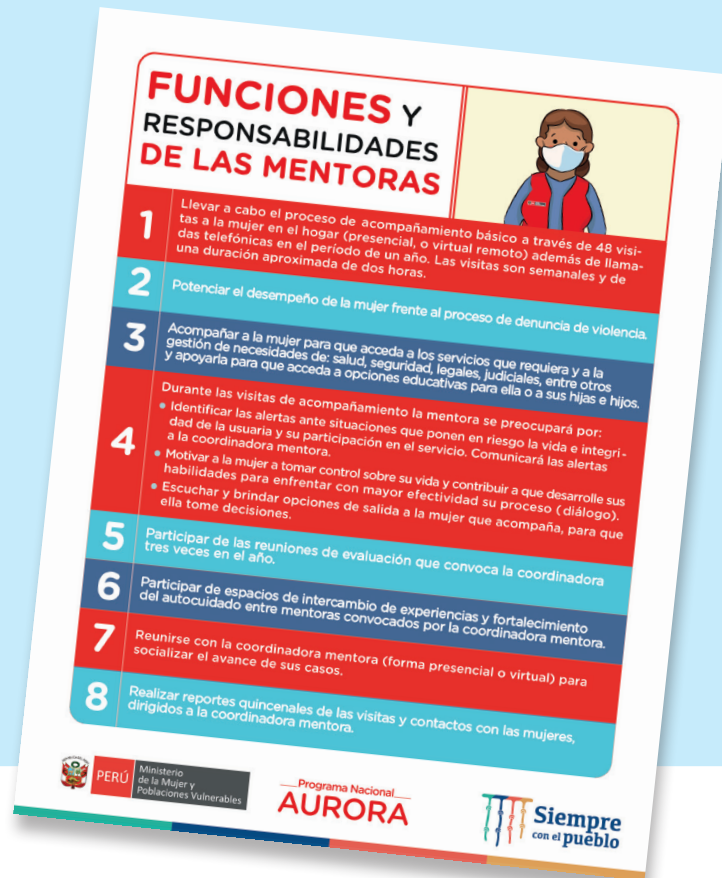
4. Contacto perdido

- Si por alguna razón se pierde contacto con la señora usuaria, envíale un mensaje.
- Comunícale a la coordinadora mentora.

IV. FUNCIONES DE LA MENTORA Y ORIENTACIONES PARA REALIZAR EL ACOMPAÑAMIENTO

1. Llevar a cabo el proceso de acompañamiento básico a través de 48 visitas a la mujer en el hogar (presencial, virtual remoto), además de llamadas telefónicas en el período de un año. Las visitas son semanales y de una duración aproximada de dos horas.
2. Potenciar el desempeño de la mujer frente al proceso de denuncia de violencia.
3. Acompañar a la mujer para que acceda a los servicios que requiera y a la gestión de necesidades de: salud, seguridad, legales, judiciales, entre otros, y apoyarla para que acceda a opciones educativas para ella o a sus hijas o hijos.
4. Durante las visitas de acompañamiento, la mentora se preocupará por:
 - ◆ Identificar las alertas ante situaciones que ponen en riesgo la vida e integridad de la usuaria y su participación en el servicio. Comunicará las alertas a la coordinadora mentora.
- ◆ Motivar a la mujer a tomar control sobre su vida y contribuir a que desarrolle sus habilidades para enfrentar con mayor efectividad su proceso (diálogo).
- ◆ Escuchar y brindar opciones de salida a la mujer que acompaña, para que ella decida.
5. Participar en las reuniones de evaluación que convoca la coordinadora tres veces al año.
6. Participar en espacios de intercambio de experiencias convocadas, fortalecimiento del autocuidado entre mentoras convocados por la coordinadora mentora.
7. Reunirse con la coordinadora mentora (forma presencial o virtual) para socializar el avance de sus casos.

8. Realizar reportes quincenales de las visitas y contactos con las mujeres, dirigidos a la coordinadora mentora.



Para repasar las funciones y responsabilidades que tienes que cumplir como mentora, te invitamos a revisar la guía que te fue entregada en la capacitación.

ORIENTACIONES PARA REALIZAR EL ACOMPAÑAMIENTO

EL PRIMER ENCUENTRO ES MUY IMPORTANTE

El momento de conocer por primera vez a la mujer que se acompañará es muy importante. Como mentora, poco a poco, podrás desarrollar una relación cercana, respetuosa y empática. Esto es clave para cultivar la confianza.

La confianza se basará en los valores que transmites y en tus actos. Así, la persona que acompañas creará en ti y que siempre actuarás de manera adecuada.

La coordinadora mentora lleva a cabo la presentación.

Aprovecha ese momento para contarle un poco de ti. Explícale que comprendes su situación y que estás allí justamente para escucharla, orientarla y apoyarla en el proceso que está viviendo como una amiga.

Cuida tu comunicación gestual y tu tono de voz.

Pide que se presente, te comparta cómo se siente y en la medida que ella lo desee te cuente algunos aspectos de su historia de vida.

Pregúntale, ¿cómo te gustaría que te llame? Exprésale cómo te gustaría que ella te llame.

En la primera reunión o visita se tiene que realizar lo que denominaremos “el encuadre”, es decir, se brinda toda aquella información que servirá para tener claridad de cómo se va a desarrollar el acompañamiento básico.



Explica entonces:

- ◆ El número de visitas o llamadas de acompañamiento que se van a realizar.
- ◆ Duración de las visitas, llamadas, acompañamiento y seguimiento. Esto se va a pactar con cada persona de acuerdo a su disposición. Solo en el caso de las visitas domiciliarias se precisa que durará una hora y que, en la actual situación de emergencia sanitaria, el acompañamiento virtual variará de acuerdo a cada contexto.
- ◆ Los medios de comunicación que van a emplear, y si puedes, enséñale a usarlos, por ejemplo, si no tiene aún un WhatsApp, muéstrale como descargar, instalar y usar la aplicación.

- ◆ Explora las mejores formas de comunicarse. Los medios y la tecnología deben favorecer la comunicación y no entorpecerla.
- ◆ Fija el día de la semana que realizarás las visitas y/o llamadas. Así, la mujer usuaria que acompañas y tú podrán organizar su agenda y prepararse para cada reunión.



Muestra flexibilidad. Puede ser que, por algún motivo, se necesite más tiempo o se cambie la fecha acordada o el medio de comunicación.

CUIDEMOS SIEMPRE LA CONFIDENCIALIDAD Y SEGURIDAD

Recuerda que en la capacitación se mencionó que es muy importante cuidar la seguridad y confidencialidad. Estos son principios fundamentales en la intervención.

Señala a la mujer usuaria que acompañas que serás muy cuidadosa y respetuosa con la información que ella te comparta, que ésta se mantendrá en reserva, no se

divulgará y solo se empleará para poder comprender y acompañar su proceso.

Así, además de respetar el derecho a la privacidad, se cuida la integridad de la mujer que está siguiendo un proceso de denuncia por violencia.

“RECUERDA:

La confidencialidad

“Es la preservación de la información personal relativa a una persona y su familia, que se divulga durante la prestación de un servicio”.

(Protocolo de trabajo de la intervención de acompañamiento a víctimas de violencia Programa Nacional Aurora, MIMP, 2020).



Sí es posible realizar acciones presenciales, es importante fijar el espacio de encuentro que le sea más cómodo a la persona que se acompaña (el hogar, un parque u otro lugar público).

Explícale que en caso en algún momento encontrarse en ese lugar suponga un riesgo para ella, se optará por elegir otro lugar para tranquilidad de ambas.

Y finalmente, señala que si en algún momento está en riesgo de sufrir violencia debe llamarte para que se le brinde la protección y ayuda oportunamente.



Establece una forma de comunicación y de ser necesario alguna frase o gesto que te ayude a ti como mentora a saber que está en riesgo, por ejemplo: si la persona se siente amenazada y estás realizando una video llamada telefónica puede tocarse varias veces la nariz o la oreja, comentar sobre el clima, preguntar sobre la salud de algún ser querido, enviar un sticker determinado vía WhatsApp o cualquier otra manera fácil de expresar su necesidad de ayuda. Tú te comunicarás de inmediato con la coordinadora para gestionar la ayuda de la institución pertinente.



MANTENGAMOS SIEMPRE UNA BUENA COMUNICACIÓN

La comunicación en toda relación humana es muy importante. A través de una buena comunicación podrás realizar tu labor de acompañamiento y concretamente brindarás información, orientación, apoyo emocional, compañía, ayudarás a educar en derechos, y a su vez, establecerás un trato humano cálido.

Vamos a recordar algunas ideas que has visto en los talleres de capacitación como mentora para ponerlas en práctica durante el proceso de acompañamiento:



No emplees diminutivos, ni tono lastimero o excesiva confianza, brinda un trato respetuoso y cálido. Pregúntale a la persona que acompañas, ¿cómo quieres que te diga?.

Escucha y no juzgues, no interrumpas. Toma nota de lo que te dice sobre el proceso de denuncia.



Al brindar orientación, cuida que la forma y el contenido de lo que dices ayude a fortalecer la seguridad y capacidad de decisión de la mujer a la que acompañas, eso ayudará a fortalecer su autoestima.



La empatía debe mantenerse en todo el proceso, siempre pregúntate, ¿cómo me sentiría yo en este caso?, ¿cómo debe sentirse ella?, ponte en su lugar y trata de comprender sus comportamientos, pensamientos y sentimientos.



Cuida la forma de hablar, para que el mensaje sea corto, claro y preciso. No emplees palabras difíciles, si necesitas reiterar la información, hazlo. Pregúntale, ¿me expliqué bien?, ¿me comprendió?, ¿tiene alguna duda?.



Busca transmitir buen ánimo, optimismo, comparte palabras y frases de aliento. Hazle saber que valoras su capacidad para tomar decisiones, avanzar en su proceso de denuncia y salir de la violencia.



Mantén contacto visual. Dependiendo del momento de la comunicación emplea las manos, brazos. Recuerda que tus ojos, sonrisa, gestos de tu cara y cuerpo comunican, y tienen que guardar coherencia con lo que estás diciendo.



Durante la emergencia sanitaria, la comunicación será por teléfono o virtual. Por ello, es importante que modeles el tono de tu voz, la fuerza con la que te expresas, el ritmo que empleas (lento, normal, rápido). La voz debe transmitir tranquilidad, motivación y ser cálida.



También cuida cuando escribes mensajes, léelos bien antes de enviarlos. Igualmente, revisa los recursos (videos, spots radiales, gif, emoticones, stickers, u otros) que vas a enviar.



Cuando termines una visita o salida siempre menciona tu disposición de apoyar y recuerda la fecha y hora en la que te volverás a comunicar. Precisa el medio de comunicación (telefónico, plataforma virtual o a través de una visita).

“RECUERDA:

Que durante el proceso de acompañamiento se activan alertas ante situaciones que ponen en riesgo la vida e integridad de la mujer que venimos acompañando y/o de su familia y que afectan la participación en el servicio de acompañamiento.

”



Estas alertas se activan cuando:

Si la mentora identifica un problema vinculado a la salud mental de la usuaria, informa inmediatamente al equipo de la intervención para que comuniquen al personal del CEM para su atención y evalúe su derivación al establecimiento de salud. Se evalúa si la mentoría puede continuar, o suspenderse, en este último caso vuelve a comenzar cuando la mujer esté lo suficientemente bien como para continuar. Se recomienda que en casos de episodios severos se suspenda el proceso de mentoría.

1

2

Si la usuaria manifiesta la determinación de abandonar o no seguir con el servicio de acompañamiento básico, la coordinadora mentora se pone en contacto con la mujer beneficiaria y puede asignar otra mentora si fuera necesario. Si ella informa que abandona el proceso, se respeta su decisión y se registra el hecho. Se informa al Centro Emergencia Mujer sobre la decisión de la usuaria.

3

Si la mentora no encuentra a la usuaria en su domicilio en dos (02) visitas programadas y consecutivas, o no contesta las llamadas y/o envió de mensajes más de dos (02) días consecutivos, la coordinadora mentora se comunica con la usuaria y si ella contesta y quiere continuar puede asignar otra mentora.

4

Si la mentora identifica riesgo y peligro para la usuaria o su entorno informa en el momento a la coordinadora mentora, que se comunicará inmediatamente con el personal del Centro Emergencia Mujer que se encarga del proceso de la usuaria a fin de que adopte las medidas que correspondan dirigidas a la protección de la víctima y su entorno, entre ellas, solicitar una nueva medida de protección o la modificación si ya la tiene, gestionar un hogar de refugio temporal, entre otras. Sobre el acompañamiento, se evalúa si continúan las visitas en el domicilio, se modifican las visitas por acompañamientos en lugares diferentes al domicilio o se suspenden. Se recomienda contar con el directorio del serenazgo, comisaría o puestos policiales.

V. IDENTIFICACIÓN DE LAS USUARIAS

Las mujeres víctimas pueden ser identificadas en los Centros Emergencia Mujer y en espacios comunitarios.

DETECCIÓN EN ESPACIOS COMUNITARIOS

Los espacios comunitarios son espacios de encuentro y convivencia que favorecen el establecimiento de relaciones entre personas de diferentes características, que ofrecen oportunidades para generar espacios de apoyo, ayuda, intercambio social y comunitario, se brindan acciones de carácter informativo y/o formativo, y en los cuales puede identificarse a las usuarias.

La coordinadora mentora y la promotora o el promotor del Centro Emergencia Mujer detectan a mujeres con situación de violencia que cumplen con las características para ser beneficiarias de los servicios de acompañamiento básico en las acciones preventivas promocionales que se realizan en espacios comunitarios.

En esta situación derivan a las usuarias al Centro Emergencia Mujer a fin de que sean atendidas y luego si cumplen con el perfil requerido son derivadas al servicio de acompañamiento. Para ello, se emplea la Ficha de Notificación.

Se consideran actividades preventivas promocionales entre otras: la campaña casa por casa, charlas realizadas por las coordinadoras mentoras o psicólogas comunitarias en espacios de la comunidad como: instituciones educativas, organizaciones sociales de base, organizaciones no gubernamentales, programas sociales, etc.

DETECCIÓN E IDENTIFICACIÓN EN LOS CENTROS EMERGENCIA MUJER



Los Centros Emergencia Mujer (CEM) son servicios públicos, especializados, interdisciplinarios y gratuitos, que brindan atención integral para contribuir a la protección, recuperación y acceso a la justicia de las personas afectadas por hechos de violencia contra las mujeres, los integrantes del grupo familiar y violencia sexual. Los CEM realizan acciones de prevención de la violencia, y la promoción de una cultura democrática y respeto a los derechos humanos.

En la atención de los servicios del CEM se detectan mujeres que cumplen las condiciones para ser usuarias de los servicios de acompañamiento básico o especializado. Las usuarias del CEM son derivadas al servicio en la Entrevista motivacional[1].

Esta acción es obligatoria en los distritos en los que se encuentra implementado el servicio de “Acompañamiento a mujeres víctimas de violencia por mujeres de la comunidad capacitadas y articuladas” (Protocolo de Atención del Centro Emergencia Mujer[2]). Para ello, se emplea la Ficha de Notificación.



La derivación se produce a través de el/la promotor/a del CEM[3]. El/la promotor/a se encarga de derivar o en su defecto referir los casos de las usuarias y realiza las coordinaciones con el equipo del CEM (Protocolo de Trabajo de la Intervención de Acompañamiento a víctimas de violencia[4]).

En la derivación se remiten los datos de las usuarias, conforme a la ficha de notificación. La derivación del CEM implica la coordinación permanente de las/os profesionales del equipo de la intervención y del equipo de atención del CEM para garantizar la complementariedad de los servicios.

El Equipo de la intervención informa y coordina con el CEM sobre el inicio de las usuarias en los servicios de acompañamiento, de los avances en el proceso y de la conclusión del período de graduación.

En el CEM la psicóloga o profesional que hace la entrevista motivacional realiza el primer filtro para la derivación de las usuarias considerando las características del servicio

de acuerdo a las orientaciones desarrolladas en el folleto Informativo que contiene información que facilita la derivación a los servicios:

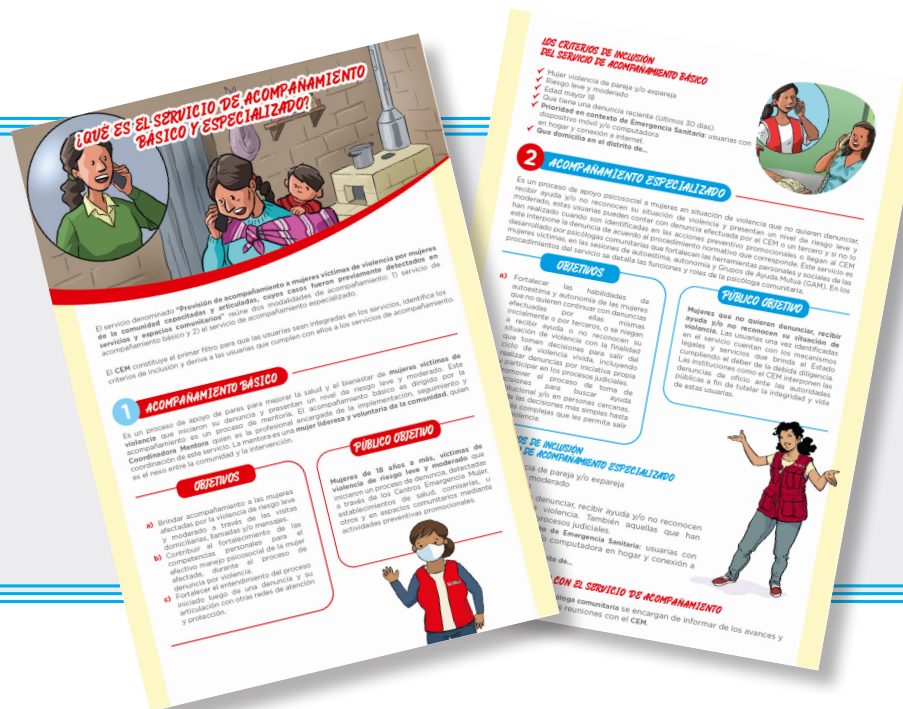
- a) ¿Qué es el servicio de acompañamiento básico y especializado?
- b) Objetivos

- c) Público objetivo
- d) Criterios de inclusión del servicio de acompañamiento básico
- e) Coordinación del Centro Emergencia Mujer con el servicio



RECURSOS

Se cuenta con una cartilla informativa del servicio de acompañamiento (ubícala en el kit de recursos y herramientas).



VI. ASIGNACIÓN DE LA MENTORA Y EMPAREJAMIENTO

La coordinadora mentora designa a cada una de las usuarias con una de las mentoras.

La coordinadora mentora se encarga de designar una mentora para las mujeres víctimas. Para ello, se reúne con la usuaria para explicar con detalle en qué consiste la mentoría, los alcances, límites y tiempos. Puede realizar esta actividad por teléfono, videollamada, WhatsApp u otro medio que le permita generar confianza y la aplicación de los instrumentos: la ficha de registro de la usuaria que contiene los datos y características de la usuaria y los criterios de priorización.

En la reunión se pide a la usuaria que confirme que desea participar a través de la aceptación de la carta de compromiso que contiene además, el consentimiento informado. Para evidenciar la suscripción de este instrumento por medio virtual, se puede solicitar: i) complete el formato remitido por google form, ii) remitir una foto con el nombre y la firma de la usuaria. iii) envíe la foto de la carta de compromiso firmada, que puede ser escrita a mano, iv) grabe un audio expresando su aceptación o cualquier otra evidencia.

En la reunión de emparejamiento aplicar los dos instrumentos que permiten la evaluación de la usuaria.

Luego de la reunión la coordinadora mentora realiza el proceso de emparejamiento y considera con especial atención la situación de las mujeres y sus preferencias (idioma, edad, tipo de violencia, número de hijas e hijos, lugar de nacimiento, entre otros). Que estos sean afines con la mentora que la acompañará. Para ello, se cuenta con la ficha de la mentora en la que se encuentran sus características que nos van indicando sus afinidades y semejanzas con las usuarias. El proceso de emparejamiento debe durar como máximo una semana.

PRIMERA REUNIÓN DE EMPAREJAMIENTO



La coordinadora mentora se comunica con la usuaria y con la mentora designada citándolas a la primera reunión de presentación.

En tanto no se designe una mentora la coordinadora brinda apoyo telefónico a la usuaria.

En la reunión de presentación, la coordinadora mentora informa a la usuaria de los roles y responsabilidades, límites y metas de la mentoría.

Después de 24 horas, la coordinadora mentora se comunica con ambas mujeres, para saber si están cómodas con la mentoría y si tienen ánimos de continuar con las personas emparejadas. Si la usuaria solicita otra mentora, la coordinadora mentora consulta las razones y debe atenderlas para designar una nueva mentora.



VII.

TEMAS Y RECURSOS PARA
CADA ETAPA DEL
ACOMPañAMIENTO

ETAPA

1



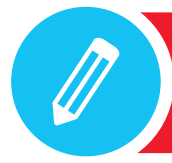
CONOCIÉNDONOS



En esta etapa como mentora lograrás crear una relación de confianza y ayudarás a la mujer que acompañas a comprender mejor la dinámica de la violencia, sus consecuencias y cómo protegerse. Igualmente, fortalecerás su autoestima y el reconocimiento de sus derechos. En caso la mujer usuaria presente afectación en su salud mental, brinda orientación para el acceso a servicios especializados comunitarios o de instituciones públicas.

Esta etapa comprende 16 visitas, que dependiendo de las condiciones, pueden ser a través del medio telefónico o virtual o más adelante presenciales. La duración de estos encuentros es de una hora como máximo, pudiendo dividirse en más de una llamada e intercambio de mensajes en caso aún no sea presencial.

También se dispone de acciones de acompañamiento que pueden ser llamadas para reforzar la reflexión o acción de la usuaria luego del desarrollo de la visita o salidas de acompañamiento para apoyar en la gestión de servicios, acudir a las instituciones para canalizar la denuncia y atender otras necesidades de las familias de las mujeres usuarias. Este acompañamiento en las salidas es igualmente virtual o telefónico.



En esta etapa, la beneficiaria del acompañamiento podrá:

- ✓ **Confiar y compartir su historia de vida y lo que le va sucediendo.**
- ✓ **Reconocer su valía y derechos.**
- ✓ **Identificar los diversos tipos de violencia y comprender que implican riesgo para su persona y su familia.**
- ✓ **Identificar que la violencia afecta a sus hijas/os y familiares y cómo atenuar el impacto emocional en su hogar.**
- ✓ **Compartir sus emociones y pedir apoyo en caso se vea afectada su salud mental.**
- ✓ **Elaborar un plan de seguridad y autocuidado.**

Considerando los objetivos que se persiguen en esta etapa respecto a las mujeres que reciben el acompañamiento básico y el tiempo del que se dispone, se han dosificado los contenidos y se sugiere cómo relacionarse durante las visitas, coordinaciones y salidas. Asimismo, se propone el uso de recursos educativos para motivar, reforzar o complementar los temas que se abordan en el acompañamiento.



VISITA N.º 1

FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

Se propone abordar este tema en la primera visita y reforzarlo por el medio telefónico en caso sea presencial y de no ser presencial, se propone emplear el teléfono para realizar una llamada y luego el WhatsApp para enviar recursos motivadores de refuerzo. De ser posible, también se puede emplear en vez de llamada, una videollamada por WhatsApp para verse.

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Comparte que hoy conversarán sobre la autoestima y lo importante que es fortalecerla para salir del círculo de la violencia, retomar la vida personal y familiar, y proyectarse al futuro.
- ◆ Comparte que en esta visita van a iniciar el trabajo de fortalecer su autoestima, pero esto continuará a lo largo del acompañamiento.
- ◆ Muestra dos ilustraciones y conversa sobre las ideas que la usuaria tiene sobre la autoestima y cómo fortalecerla. La idea es no preguntarle de frente, sino poco a poco motivarla para que comparta y reflexione sobre su propia autoestima.
- ◆ Tomando en cuenta lo que diga la usuaria, puedes complementar la idea de qué y por qué es importante desarrollar una buena autoestima en una misma y en nuestras hijas e hijos. Conversen sobre cómo se siente respecto a ella misma.



Busca estas imágenes en el kit de recursos y herramientas.

- ◆ Luego, pídele que tome un espejo. Invita a mirarse un momento al espejo y pregúntale, ¿qué ves?, ¿qué valoras de ti?, ¿qué es lo que más te gusta de ti?, ¿qué sabes hacer? Ayuda a identificar sus cualidades, virtudes y capacidades. Pídele a la usuaria que ella misma comente lo que sabe hacer, los valores que tiene, lo positivo de su forma de ser. Enfatiza en la importancia de reconocer todo lo bueno en una misma, quererse y valorarse.
- ◆ Pregúntale, ¿en qué te gustaría cambiar?, ¿qué quisieras fortalecer de ti?, ¿qué te gustaría aprender y desarrollar para que te sientas mejor contigo misma?
- ◆ Anota sus reflexiones en la hoja usando los plumones de diversos colores. Y luego, coméntale lo que has escrito dándole peso a lo positivo, y dialoguen al respecto de cómo la violencia afecta la autoestima.





VISITA N.º 2

FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Comparte que desarrollarás el tratamiento de la escalera de la autoestima para profundizar en el tema.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo se ha sentido en la primera visita?
- ◆ Dependiendo si la actividad es presencial o una llamada telefónica, muéstrale o envíale la escalera de la autoestima, luego comparte que significa cada una de “los peldaños”, para explicar estas nociones puedes

valerte de las ideas fuerza, poniendo ejemplos y evocando lo abordado en la primera visita donde justamente hubo un ejercicio de autoconocimiento y autoconcepto.

- ◆ Refuerza las nociones de autovaloración, autoaceptación, respeto por una misma y amarnos a nosotras mismas.
- ◆ Cierra y envía el *.gif* y *stickers* que se encuentran en los recursos.

- ◆ Toma en cuenta que se ha iniciado el proceso de acompañamiento.
- ◆ Coordina con la usuaria si necesita acompañamiento para realizar una gestión en una entidad pública.
- ◆ Pídele que te comparta el objetivo de la salida.
- ◆ Averigüen juntas donde queda la institución y el horario de atención.
- ◆ Coordinen cuándo, dónde y a qué hora van a encontrarse y con qué medio de transporte irán.
- ◆ Acompaña y alienta. Luego de realizar la gestión, felicítala por su constancia en el proceso de denuncia si fuera el caso o por realizar la gestión ante la institución pública o privada.

- ◆ Si las restricciones por la emergencia sanitaria continúan, entonces la salida será acompañada de manera telefónica.
- ◆ Necesitas ubicar la misma información señalada sobre la institución.
- ◆ Ponte de acuerdo a qué hora la llamarás para orientarla o apoyarla en su gestión. Una vez que esta concluya, puedes llamarla a preguntarle cómo le fue. Igualmente, felicítala.

IDEAS FUERZA A TOMAR EN CUENTA



A continuación, te compartimos brevemente algunos conceptos para que los tomes en cuenta al momento de dialogar con la mujer que vienes acompañando.



Para dialogar sobre el tema de autoestima con mujeres que han vivido violencia, deberás considerar:

- ◆ **Que la persona que vive violencia sufre poco a poco un proceso de deterioro de su autoestima por los mensajes negativos y malos tratos que recibe constantemente de parte del agresor. Y ella a su vez, puede llegar a creer en esos mensajes y puede justificar la conducta de su agresor.**
- ◆ **Igualmente, la violencia afecta las perspectivas a futuro de la persona y su familia, da una sensación de pérdida de su plan de vida.**
- ◆ **El valor que tiene la persona y su propia autopercepción se vuelve negativa. También se produce dependencia.**

CONCEPTO DE AUTOESTIMA

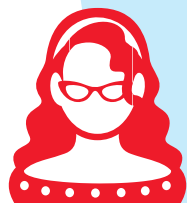


“**La autoestima** es el conjunto de todas las emociones, sentimientos y sensaciones dirigidos a una misma, es resultado del autoconcepto y de la percepción de nuestro propio valor. Es decir, la forma en la que nosotras mismas nos valoramos y de la que depende las decisiones, acciones y reacciones que orientan nuestra vida” (Organización Mundial de la Salud).



Autoestima es: “la experiencia de ser apto para la vida y para las necesidades de la vida, y consiste en:

- ◆ Tener confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- ◆ Confianza en nuestro derecho de ser felices.
- ◆ El sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.



La autoestima es importante porque nos afecta a nosotras mismas, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, sentir, decidir y actuar escapa a la influencia de la autoestima” (Branden, N., 1999)



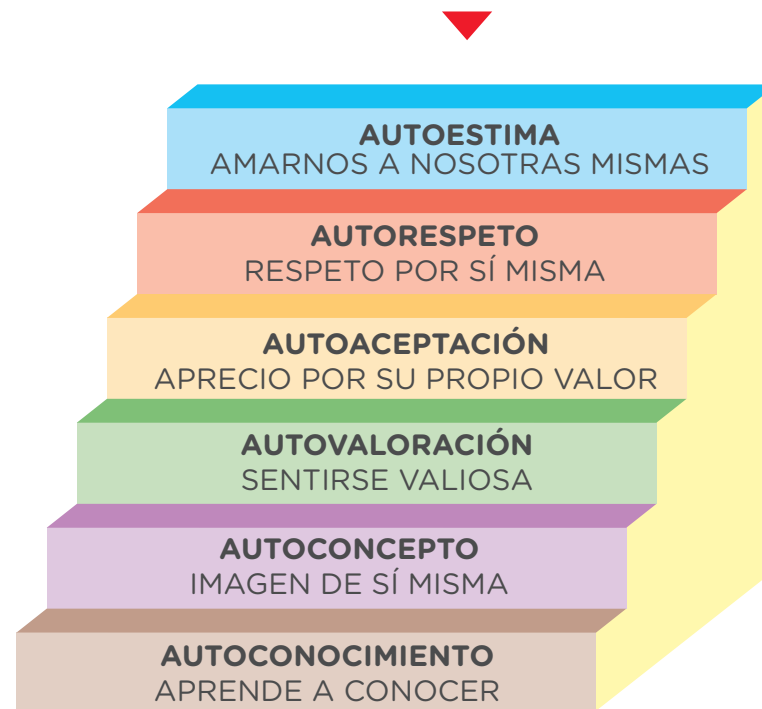
La autoestima la vamos aprendiendo a lo largo de la vida, todas las experiencias que vivimos influyen en nosotras. Lograr tener una buena autoestima, va ayudar a la persona a ser feliz, enfrentar la vida con confianza, frenar y prevenir la violencia en los diferentes espacios.

La autoestima está compuesta por lo que pensamos, lo que sentimos, valoramos y lo que hacemos.

Por ello, hay varios cambios personales en los que deberá trabajar la mujer víctima de violencia para recuperar su autoestima, proyecto o plan de vida y perspectiva positiva. Y así, poder reinsertarse en sus diversas actividades sociales, productivas, familiares, afectivas, etc.

Apoyar a la mujer en la recuperación y fortalecimiento de su autoestima es ayudarla a reconocer su valor, sentirse bien con ella misma (bienestar), retomar sus posibilidades de vida, sus proyectos, desarrollar habilidades, tener capacidad de superación, poder conducir su vida, lograr sus propósitos, ganar confianza en sí misma para resolver sus problemas, controlar sus emociones, empoderarse.

Escalera de la autoestima



En la escalera de la autoestima, un primer peldaño es justamente el reconocimiento de una misma (autoconocimiento), el conocer sus aspectos positivos y negativos, luego sigue el aceptarse como es una, y luego valorarse (autovaloración), darse cuenta que una vale y debe ser respetada, pero para eso, hay que empezar respetándose, y queriéndose, tratándose con afecto.

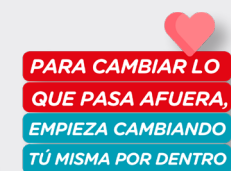
Hay que aprender a vivir cada día, el presente, pero teniendo en la mente una perspectiva de futuro;

asumir las riendas de nuestras vidas, resolviendo lo mejor posible los problemas, sentirse iguales a los demás, sentirse satisfecha de disfrutar la vida, cada pequeña actividad que hagamos para mejorar hay que valorarla, hay que identificar personas significativas, entornos saludables, personas que dicen cosas positivas e influyen en una. Reforzar el conocimiento de los derechos y desarrollar habilidades como la comunicación asertiva ayuda a fortalecer la autoestima.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 1 Y 2

Posteriormente, comunícate con la usuaria y pregúntale si desea comentarte o consultarte algo, y luego de responderle, puedes animarla enviándole un mensaje de texto y sticker. Elige el más adecuado acorde a lo que han conversado o a la idea que quieres reforzar.





VISITA N.º 3

HABLEMOS SOBRE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES: TIPO DE VIOLENCIA

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
- ◆ Precisa que en esta visita vas a compartir información sobre la violencia, tipos, ciclo, el amor romántico, y las consecuencias de la violencia en las mujeres, para que ella comprenda mejor la dinámica de la violencia
- ◆ Refiere que antes de hablar de los tipos de violencia, van a reflexionar de la violencia en general.
- ◆ Resalta que la violencia afecta a muchas mujeres en el país, mujeres de distintas edades, clases sociales, pertenecientes a distintas culturas, con diferente educación, trabajadoras, desempleadas,



con orientaciones sexuales diferentes, con religiones distintas, y justamente, les afecta por el hecho de que todas son mujeres.

- ◆ La violencia hace que las mujeres no puedan gozar plenamente de sus derechos y libertades. Pon ejemplos y pídele a ella que también te comparta otros. Por ejemplo, cuando una mujer sufre violencia no puede trabajar bien, tranquila.
- ◆ La persona que ejerce violencia hace uso del control, somete, ejerce un poder para dominar y anular a la otra persona. Por eso, quienes viven violencia se someten y piensan que es normal vivir en violencia. A veces, las y los vecinos, la propia familia nos dice que es normal que eso pase de vez en cuando. Busca que la comunicación sea espontánea y fluida. Emplea preguntas para motivar su opinión.

- ◆ Enfatiza, la violencia no es normal, causa daño físico, psicológico, sexual, patrimonial. Ahora estamos tratando de detener la violencia, evitar que escale y haga más daño.
- ◆ A través de la violencia, el agresor quiere controlar a la mujer, controlar cómo se viste, dónde va, con quién se reúne, si sale o no de casa, qué quiere hacer, con quiénes se comunica, qué sueños a futuro tiene, etc., mediante la violencia se impone la voluntad del hombre y la mujer pierde su capacidad para decidir por sí misma, se va anulando como persona.
- ◆ Si bien la mujer que se acompaña ha iniciado su denuncia por uno o más tipos de violencia, no siempre se conocen sus características. Explícalos brevemente y pon ejemplos concretos.
- ◆ Cada tipo de violencia será compartida de manera sencilla. Si la sesión es presencial muestra la lámina

ilustrada, si es por teléfono envía por WhatsApp el gif sobre los tipos de violencia.

- ◆ Consúltale si tiene alguna inquietud, absuelve sus dudas, escúchala y dialoguen.



IDEAS FUERZA :



TIPOS DE VIOLENCIA¹

Cuéntale que en el país tenemos la Ley N° 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, que precisa que hay cuatro tipos de violencia: física, psicológica, sexual y patrimonial.



VIOLENCIA FÍSICA: es la acción o conducta que produce daño físico (a la integridad corporal) interno o externo o a la salud, pudiendo causar la muerte. Por ejemplo: golpear en alguna parte del cuerpo, empujar, jalar, forcejeo, arañar, tirones de cabello, pellizcos, mordiscos, hacer heridas con algún objeto, amarrar, abandonar en lugares peligrosos, negar ayuda cuando la persona no puede valerse por sí.



VIOLENCIA SEXUAL: acciones que se cometen contra una persona para obligar por medio de la fuerza física, amenazas o coacción a tener un acto sexual contra su voluntad o sin estar consciente. Por ejemplo: forzar a tener relaciones sexuales, exposición a la pornografía, acoso u hostigamiento sexual, tocamientos indebidos, tener sexo con persona inconsciente, privar a la persona de decidir sobre su vida sexual y salud reproductiva.



VIOLENCIA PSICOLÓGICA: son acciones u omisiones que buscan controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla, afectan su dignidad, la autoestima, el bienestar o el desarrollo emocional de una persona. Por ejemplo: insultos, menosprecio, humillaciones, críticas constantes, gritos, descalificación, burlas.



VIOLENCIA ECONÓMICA: es la acción u omisión que causa pérdidas en los recursos económicos o patrimoniales de las mujeres. Control de los bienes materiales (dinero, propiedades, documentos importantes, instrumentos de trabajo), privación de los recursos económicos que sirven para satisfacer las necesidades de las familias, control sobre los ingresos, dejar de dar la pensión para cubrir las necesidades de las hijas e hijos.

¹ _La definición de los tipos de violencia toma de referencia el artículo 8 de la Ley N°30364. Su descripción enfatiza en ejemplos de los tipos de violencia.



VISITA N.º 4

REFLEXIONEMOS SOBRE EL CICLO DE LA VIOLENCIA

- ◆ Saluda amablemente. Pregúntale, ¿cómo está?
- ◆ Señala que conversarán sobre el ciclo de la violencia.
- ◆ Es probable que el agresor busque que la víctima desista de la denuncia o regrese con él. Reflexiona con la usuaria al respecto.
- ◆ Hay que señalar que el ciclo suele volverse más frecuente, cada vez más corto y la violencia se acrecienta, se torna más fuerte.
- ◆ Comprender las etapas del ciclo de la violencia ayudará a la usuaria a darse cuenta de que la violencia no se detendrá y permitirá que ella actúe para prevenirla y detenerla.
- ◆ Igualmente, la violencia afecta las perspectivas a futuro de la persona y su familia, da una sensación de pérdida de su plan de vida. El valor que tiene la persona y su propia autopercepción se vuelve negativa. También se produce dependencia.
- ◆ Explica que la violencia hacia las mujeres en el ámbito familiar pasa por tres etapas que debemos reconocer, para actuar de inmediato para pedir ayuda y denunciar al agresor/a.
- ◆ Si tu visita es presencial, muéstrale la lámina del ciclo de la violencia, y si la comunicación es por teléfono, envía la imagen por WhatsApp.
- ◆ Pregúntale si tiene alguna duda o quiere comentarte algo más sobre el ciclo de la violencia.
- ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga te la haga saber por teléfono.
- ◆ Despidete de manera amable.

“RECUERDA:

Coméntale que le enviarás mensajes por el WhatsApp, que se comunicarán por ese medio y que antes de la próxima visita la estarás llamando. Esta actividad la deberás hacer cada vez que concluyas una visita.

”



IDEAS FUERZA :



Veremos en qué consiste el ciclo de la violencia.



El ciclo de violencia son los momentos o fases por las que pasa la violencia, las personas que ejercen violencia tienen ciertos comportamientos que repiten a lo largo de este ciclo, que puede irse acortando cada vez más y volverse más violento.

1. COMIENZA LA VIOLENCIA

Las tensiones se van construyendo a partir de pequeños incidentes o conflictos. El agresor se comporta de manera tirana (cruel, amenazante, agresiva) con la pareja, hay episodios violentos leves, responsabiliza a la víctima de la tensión. Puede que la mujer se culpabilice.

2. LA EXPLOSIÓN DE VIOLENCIA

El agresor pierde el control y comienzan las agresiones, no sólo verbales y psicológicas, sino también físicas y sexuales.

3. EL PERDÓN

Después de la violencia, el agresor tiene comportamientos cariñosos, amables, muestra arrepentimiento por su conducta, suele pedir perdón y señala que no volverá a pasar. Promete cambiar.

Compartimos los recursos que puedes emplear posteriormente en tus comunicaciones.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 3 Y 4

- ◆ Material informativo sobre tipos de violencia, ciclo de la violencia, tolerancia social a la violencia.





VISITA N.º 5

EL AMOR ROMÁNTICO Y LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

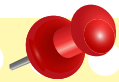
- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?, ¿cómo están tus hijas e hijos?
 - ◆ Comparte que hoy dialogarán sobre el amor romántico y la violencia.
 - ◆ Explica brevemente la relación entre el amor romántico y la violencia.
 - ◆ Para eso, puedes valerte de mostrar o enviar imágenes de cuentos de princesas o *flyer* sobre el amor romántico.
- ◆ Cada que muestres un recurso, explica en breve el contenido de lo que quieres comunicar y dialoga, busca generar una reflexión crítica en la usuaria, y motívala para que comparta ejemplos y sus propias vivencias.
 - ◆ Luego del diálogo, consúltale si tiene dudas o quiere comentar algo más y despídete.

² _ Esta reflexión podría continuar luego a través del WhatsApp enviando GIF u otros recursos culturales que abordan estas ideas como por ejemplo canciones, para que persona acompañada se exprese y tú puedas reforzar la reflexión crítica.

IDEAS FUERZA :



A continuación, te compartimos algunas ideas para que las tomes en cuenta al momento de dialogar con la usuaria que vienes acompañando.



El amor es un sentimiento positivo, amarse a una misma y amar a los demás. Sin embargo, hay algunas ideas en relación al amor que no son saludables, y deben identificar, pues están vinculadas con la violencia. Estas ideas se reflejan en los cuentos de princesas, novelas y canciones que refuerzan estereotipos, y hasta hoy son consumidas por las niñas y adolescentes.

El príncipe azul “salva” a la princesa con un beso y son felices para siempre

Muchas mujeres aprendieron que formando una pareja su situación de vida iba a mejorar. Que a través de esta relación se alcanza la felicidad. Y eso no es así. El desarrollo personal y el bienestar lo alcanzamos las propias mujeres por nuestros propios medios, no necesitamos una pareja para estar bien y ser felices.

Otra idea que está vinculada al amor romántico es “Eres y soy tu Media naranja”

La media naranja no existe, hay muchas personas buenas con las cuales se puede tener una relación afectiva saludable. Y a veces, se piensa que es solo con “la media naranja” que una será feliz, porque él reúne todo lo que una quiere.

Se idealiza a la persona. Y cuando la relación se rompe, una se siente infeliz, muy triste, pero no piensa que tiene otras oportunidades de conocer a mejores personas, que sin ser “medias naranjas” pueden ser excelentes compañeros/as de vida.





El amor lo puede todo o el amor perdona todo

Es otra idea muy perjudicial, pues a veces la persona enamorada se ciega y no ve que hay amores tóxicos que hacen daño. No es suficiente con querer a alguien para lograr que esta persona cambie. Si la persona que agrede va a cambiar es responsabilidad de ella hacerlo y debe buscar ayuda especializada para desaprender su violencia y rehabilitarse.

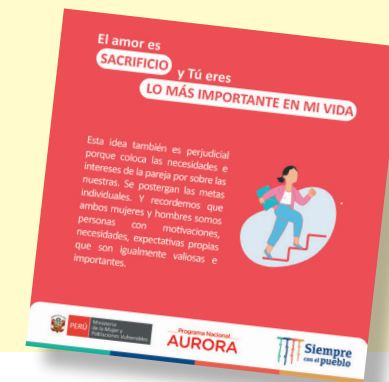
Yo te amo, tú eres mía

El amor no es posesión y exclusividad. Sin embargo, a través de muchos años se ha creído que si uno tiene una pareja es dueño de esa persona. A través de los celos, los hombres expresan el temor de perder a “sus parejas”, a quienes consideran de su propiedad.

Se justifican los celos, y se limita la libertad de la persona en muchos aspectos, por ejemplo, en el control de las comunicaciones o las visitas o amistades.

El amor es sacrificio y tú eres lo más importante en mi vida

Esta idea también es perjudicial porque coloca las necesidades e intereses de la pareja por sobre las propias. Se postergan las metas individuales. Y recordemos que ambos mujeres y hombres son personas con motivaciones, necesidades, expectativas propias, igualmente valiosas e importantes.





VISITA N.º 6

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA EN LA VIDA DE LAS MUJERES

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Explícale que en esta actividad van a dialogar sobre las consecuencias de la violencia en la vida de las mujeres.
- ◆ Pídele que te comparta su propia reflexión sobre este punto y complementa.
- ◆ Explícale las consecuencias de la violencia en la salud física, emocional, en el aspecto económico productivo, en el proyecto de vida de las mujeres.

- ◆ Y luego, cierra explicando que para evitar que la violencia siga dañándola a ella y su familia cuenta con tu apoyo y sobre todo, valora y resalta su decisión de seguir un proceso de denuncia que permitirá romper con la violencia.
- ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga te la haga saber por teléfono.
- ◆ Despidete de manera amable.

RECUERDA:

Debes enviarle los *stickers* que están en la sección de recursos vía WhatsApp.

”



IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar estos contenidos sobre las consecuencias de la violencia en las mujeres.



- ◆ La violencia tiene efectos en la salud física y emocional de las mujeres.
- ◆ Puede generar angustia, temor, miedo, desesperanza. Y puede ocasionar ansiedad, trastornos alimenticios, del sueño, baja autoestima, depresión, intentos de suicidio.
- ◆ A nivel físico, puede generar moretones, lesiones, heridas, cortes, laceraciones, quemaduras, heridas más graves que inclusive pueden generar discapacidades.
- ◆ En relación a la salud sexual pueden presentarse afecciones al aparato reproductivo, desgarros, sangrados, infecciones urinarias, pélvicas, relaciones sexuales dolorosas, embarazos no deseados.

- ◆ Afecta la productividad, las posibilidades de desarrollar actividades económicas que generen ingresos de manera tranquila.
- ◆ El proyecto de vida de las mujeres se trunca.
- ◆ Afecta a todos los integrantes de la familia.
- ◆ Pueden llevar a la muerte por feminicidio o suicidio.





RECURSOS PARA LAS VISITAS 5 Y 6

- ◆ Flyers educativos con comportamientos asociados a la violencia para cuestionar la tolerancia social de la violencia de género.

NO MÁS VIOLENCIA
TE ACOMPAÑAMOS

"Las mujeres deben asumir solas el cuidado y la crianza de las hijas e hijos"

NO es así, el cuidado de las hijas e hijos debe ser una responsabilidad compartida entre el padre y la madre.

Accede a nuestros servicios gratuitos: Centro Emergencia Mujer, Chat100, LINEA100

PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional **AURORA** Siempre con el pueblo

NO MÁS VIOLENCIA
TE ACOMPAÑAMOS

"Mi pareja debe pedirme permiso para salir o hablar con otras personas"

NO es así, tú eres libre de hablar y relacionarte con otras personas, nadie puede impedirte.

Accede a nuestros servicios gratuitos: Centro Emergencia Mujer, Chat100, LINEA100

PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional **AURORA** Siempre con el pueblo

NO MÁS VIOLENCIA
TE ACOMPAÑAMOS

"Si le han pegado, es por algo. ¿Qué habrá hecho? Hay personas que solo entienden con gritos o golpes"

NO es así, nadie tiene porque gritarte o golpearte, nada justifica la violencia.

Accede a nuestros servicios gratuitos: Centro Emergencia Mujer, Chat100, LINEA100

PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional **AURORA** Siempre con el pueblo

EL AMOR ROMÁNTICO

El príncipe azul "salva" a la princesa con un beso y son felices para siempre.

Muchas mujeres aprendieron que formando una pareja su situación de vida iba a mejorar. Que a través de esta relación se alcanza la felicidad.

Y eso no es así.

El desarrollo personal y el bienestar lo alcanzamos las propias mujeres por nuestros propios medios, no necesitamos una pareja para estar bien y ser felices.

PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional **AURORA** Siempre con el pueblo



VISITA N.º 7

VIOLENCIA HACIA LOS INTEGRANTES DEL GRUPO FAMILIAR Y EFECTOS EN EL DESARROLLO DE LAS HIJAS Y LOS HIJOS

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo estuvo tu semana?, ¿cómo te has sentido?
- ◆ Cuéntale que en esta visita conversarán sobre cómo la violencia impacta en el desarrollo de las hijas e hijos, y encontrarán juntas algunas medidas para reducir el impacto de esta violencia en su hogar.
- ◆ Este es un tema sensible, puedes poner ejemplos en general de las afectaciones en niñas, niños y adolescentes. Luego pregúntale, ¿cómo crees que afecta la violencia a tus hijas e hijos?
- ◆ Anota en una hoja de papel lo que comparta la usuaria. Emplea notas adhesivas de colores, esto te permitirá mover las notas luego.



- ◆ Una vez que ambas analizaron las diversas consecuencias de la violencia, pasan a ver posibles alternativas para reducir sus impactos.
- ◆ Ahora pueden visualizar la página con las notas adhesivas de colores e ir proponiendo lo que se puede hacer para abordar esa consecuencia. Esto



lo puedes hacer tanto en la sesión presencial como a través de la videollamada, para eso, toma una foto a la hoja y la envías por WhatsApp o le lees lo que escribiste. Motívala a pensar en qué hacer para ayudar a disminuir el impacto negativo.

Por ejemplo:

Mi hijo se aísla muy seguido. Podría fomentar que hable con sus primas/os y amigas/os por teléfono o se vean por videollamada de WhatsApp. Procuraré que sus abuelos y tías o tíos le llamen.

Mi hija tiene mucha angustia, ansiedad, se come las uñas. Voy a separar un momento en el día donde podamos hablar en familia con mis hijas. Darle la oportunidad de expresar sus temores, miedos, angustias, que me cuenten lo que están viviendo, escucharla con atención y expresarle afecto, abrazarla y decirle que la quiero mucho.

Estamos a veces muy tensos. Podríamos realizar algunas actividades en común con mis hijas e hijos, como preparar postres, arreglar las plantas, pintar y arreglar su casa o cuarto, salir a caminar o montar bicicleta, jugar con la pelota, jugar un juego de mesa.

- ◆ La idea es que las medidas sean pertinentes a cada caso, y apropiadas por la persona que se acompaña. Igualmente, la idea es que las iniciativas que se han propuesto queden registradas para que le puedas preguntar, ¿cómo le va?, ¿necesitas alguna orientación?.

IDEAS FUERZA :



Revisa los contenidos de los temas violencia familiar y efectos en el desarrollo y crecimiento de las niñas, niños, adolescentes. Medidas para mitigar el impacto de la violencia en el hogar.



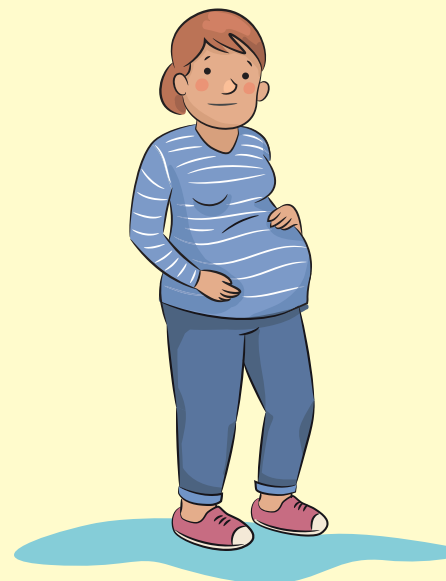
Impacto de la violencia familiar en el desarrollo y crecimiento de las niñas y niños.

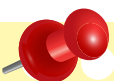
La violencia familiar son todos los actos de agresión que se producen en el ámbito de la convivencia familiar, por parte de uno de los miembros contra otros, contra alguno o contra todos ellos.

Las hijas e hijos que viven en entornos familiares violentos o donde se ejerce violencia contra la madre son igualmente afectados emocionalmente y físicamente.

Si la madre está embarazada, la bebé o el bebé también percibirá la violencia y esto le afectará en su desarrollo.

Creciendo en medio de actos de violencia desarrollará sensaciones de profundo miedo, inseguridad y temor frente al padre agresor. Más adelante puede generarse rabia por la conducta que ha observado en su padre.





“Los efectos de la violencia familiar sobre la niña o niño se pueden expresar en distintos ámbitos, a corto plazo (físicos, sobre el desarrollo y psiquiátricos) o a largo plazo (transmisión intergeneracional de la violencia, aumento de la criminalidad, desórdenes psiquiátricos y otras complicaciones psicosociales).

Debido a que la violencia entre los padres y madres, el maltrato infantil generalmente coexisten, las consecuencias suelen ser acumulativas para la niña y el niño al ser a la vez observadores y víctimas. Se podría señalar, que la violencia en el interior de la familia es frecuente en nuestra sociedad.

Las niñas y niños suelen ser testigos y víctimas de diferentes tipos de maltrato (físico, emocional y sexual), que le afectan directa e indirectamente, cuyos efectos pueden estar presentes a lo largo de toda la vida o incluso ser transferidos a generaciones posteriores.”³

³ _ Guía de capacitación a mentoras en la provisión de acompañamiento a mujeres víctimas de violencia a cargo de mujeres de la comunidad. MIMP, 2020.



Consecuencias de la violencia familiar en las hijas e hijos

- ◆ Baja autoestima
 - ◆ Falta de empatía
 - ◆ Angustia, ansiedad, depresión
 - ◆ Agresividad, irritabilidad
 - ◆ Problemas de conducta
 - ◆ Dificultades para el aprendizaje
 - ◆ Pesadillas
 - ◆ Trastornos alimenticios, de sueño, se orinan en la cama.
 - ◆ Hay niñas y niños que retroceden en sus conductas y se portan como si fueran más pequeños (de menor edad).
 - ◆ Pueden sentir culpa por lo que pasa en su hogar
 - ◆ Relaciones afectivas con desórdenes
- ◆ Bajo nivel académico
 - ◆ Suelen aislarse
 - ◆ Dificultades en sus habilidades sociales
 - ◆ Pueden sentir dolor de cabeza, de estómago, enfermarse más seguido.
 - ◆ Las y los adolescentes pueden tener más disposición al consumo de alcohol, conductas de riesgo, meterse más en problemas, ser más agresivos, tener dificultades para hacer amistad, sufrir también depresión, repetir relaciones violentas con sus parejas.
 - ◆ Cuando son personas adultas pueden repetir relaciones violentas o dejarse abusar por sus parejas u otras personas.



VISITA N.º 8

ACTIVIDADES PARA LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL CON SUS HIJAS E HIJOS

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Explícale que en esta actividad la puedes acompañar a alguna institución que ella desee visitar, para fortalecer el proceso de recuperación física y emocional del impacto de la violencia en sus vidas. Por ejemplo, puede asistir a una consulta psicológica o al centro de salud, o alguna sesión de consejería de alguna institución especializada.
 - ◆ En caso aún no desee buscar ayuda en alguna institución, proponle orientarla para el desarrollo de una actividad recreativa que pueda disfrutar con sus hijas e hijos. Por ejemplo, una caminata o juego en el parque, la realización de alguna actividad lúdica dentro de casa (un juego de mesa, cartas, jenga, u otro), preparar algo en familia (un postre, por ejemplo) o hacer una actividad deportiva sencilla con sus hijas e hijos. Igualmente, pueden dibujar y pintar juntos un cuadro, pintar una maceta reciclada y sembrar una planta para decorar la casa, arreglar su dormitorio, etc.
- ◆ Explícale lo beneficioso que es el incorporar este tipo de actividades para la recuperación de la salud emocional y física de toda la familia.
 - ◆ Anímalas a realizarlas y a comentarte luego cómo se ha sentido durante la actividad y cómo ha percibido a sus hijas e hijos.
 - ◆ Luego, pueden comentar acerca de las otras medidas que la usuaria propuso realizar para apoyar la recuperación emocional. Por ejemplo, si propuso visitar a la familia, pídele que si desea, te comente cómo se sintió.
 - ◆ Consúltale, ¿Percibes mejoras en la comunicación con tus hijas e hijos?. Refuerza la importancia de escucharse, de expresar afecto con las palabras y a través de los actos. Por ejemplo, emplear los abrazos, decir te quiero mucho, te valoro, estoy orgullosa de ti, entre otros mensajes positivos, que ayudarán a mejorar la autoestima de las hijas e hijos y fortalecerán el vínculo familiar.
 - ◆ Despídete de manera amable.

IDEAS FUERZA :



Te sugerimos revisar las medidas en el hogar para aliviar el impacto emocional de la violencia.



MEDIDAS EN EL HOGAR PARA MITIGAR EL IMPACTO EMOCIONAL DE LA VIOLENCIA

Se puede sugerir:

- ◆ Que se vincule con su familia más seguido. Mantenga mayor comunicación con sus familiares cercanos.
 - ◆ Que retome algunas amistades, grupos de personas que pueden escucharla y apoyarla. Además, eso le permitirá tener una mayor comunicación, intercambiar sus experiencias, compartir momentos de alegría, tristeza, consejos. Se tiene que revertir el aislamiento que seguramente estaba viviendo.
 - ◆ Generar momentos familiares amenos, relajados, de juego, donde las y los niños y adolescentes participen y puedan sentirse libres y felices.
- ◆ Dar la oportunidad a las hijas e hijos de expresar sus temores, miedos, angustias, lo que están viviendo, escucharlos con atención y expresarles afecto, abrazarlos con amor.
 - ◆ Aprender a manejar mejor los conflictos para evitar tensiones que desencadenen en actos violentos que dañan a todos. Comunicarse, tener paciencia, evaluar juntos los pros y contras de las decisiones, llegar a acuerdos.
 - ◆ Ayudar a las hijas e hijos a que se comuniquen con sus amistades, primas, primos, y puedan compartir momentos relajantes, de juego.
 - ◆ Realizar ejercicios físicos diariamente, bailar, hacer en familia o sola ejercicios de relajación, tales como respirar de manera lenta y profunda varias veces, relajar el cuerpo, los músculos, echarse en el piso, escuchar música suave.

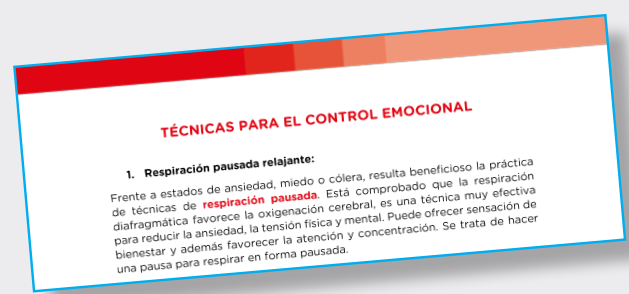


- ◆ Aprender a alejar los malos pensamientos y sentimientos, diciéndole cosas positivas sobre sí misma y el futuro.
- ◆ Realizar algunas actividades en común con sus hijas e hijos como preparar postres, arreglar sus plantas, pintar y arreglar su casa, salir a caminar, jugar con la pelota, probar con juegos de mesa, etc
- ◆ Buscar ayuda profesional de ser necesario para apoyar en la recuperación emocional de sus hijas e hijos.
- ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despídete de manera amable.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 7 Y 8

- ◆ Cartilla sobre técnicas para el control emocional



- ◆ Flyer medidas en el hogar para mitigar el impacto emocional de la violencia





VISITA N.º 9

AUTOCUIDADO COMO FORMA DE DISMINUIR LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿Cómo estuvo tu semana?, ¿Cómo están tus hijas e hijos?
- ◆ Precisa que en esa visita van a dialogar sobre la importancia del autocuidado y la seguridad personal.
- ◆ Señala que le darás consejos para que elabore su plan de seguridad personal.
- ◆ Inicia conversando sobre los sentimientos de la usuaria respecto a su seguridad personal.
- ◆ Luego ofrece algunas técnicas para manejar las emociones negativas como el miedo,

la inseguridad, la ansiedad, el temor, la angustia.

- ◆ Explícale tres técnicas de manera pausada: respiración profunda, modificación de pensamientos negativos, y repetir frases positivas. Para ayudarte a explicar en qué consiste la técnica y cómo beneficia a la persona, puedes consultar las ideas fuerza y videos que muestran como hacer los ejercicios.
- ◆ Menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despídete de manera amable.



VISITA N.º 10

EJERCICIOS PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ En esta actividad pondrán en práctica algunas de las técnicas explicadas en la visita anterior tales como la respiración pausada, la modificación de pensamientos y el repetir frases positivas.
- ◆ Estos ejercicios permitirán que la usuaria sienta bienestar físico y emocional y aprenda a hacerlos.
- ◆ Date el tiempo necesario para explicar en cada técnica.
- ◆ Luego señala que en la siguiente sesión le vas a dar consejos para que elabore un plan para cuidar de

su seguridad y la de sus hijas e hijos. Pídele que consiga información de sus familiares, amigas, medios de transporte, revise sus documentos personales.

- ◆ Envíale el recuadro donde está la información que requiere ubicar y que servirá de base para hacer el plan de seguridad.

Información que se tomará en cuenta para elaborar el plan de seguridad y la indicación como un título de esta parte.

- ✓ **Tenga a mano los números telefónicos de sus vecinas/os, amigas/os y familiares a los que pueden llamar o acudir en caso de necesitar ayuda.**
- ✓ **Ordene los documentos de su familia (DNI, tarjetas de salud, dinero, tarjetas de bancos u otras que considere importantes) y téngalos en un sobre en un lugar seguro.**
- ✓ **Cuente con mochilas con algunas pertenencias de cada integrante de la familia en caso necesite salir de inmediato.**
- ✓ **Piense en qué transporte puede movilizarse. Ubique dicho transporte.**
- ✓ **Tener los datos de las líneas telefónicas de ayuda, Línea 100, el Centro Emergencia Mujer, otras instituciones de protección, policía más cercana, albergues y servicios de apoyo accesibles.**
- ✓ **Anote esta información en un cuaderno que solo usted sepa dónde está.**



IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar los contenidos del tema necesidades de seguridad y autocuidado de las mujeres víctimas de violencia.



Reflexionemos:

Las mujeres que sufren violencia intrafamiliar suelen experimentar miedo, impotencia, inseguridad, culpa por sentirse responsables de la violencia que sufren, sienten poca valoración de su persona, pueden sentir rabia acumulada, desconfianza, entre otras emociones.

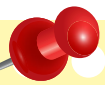
Se sienten temerosas de tomar o mantener decisiones con relación a su situación de víctima de violencia. Todo ello, las puede llevar a sufrir inseguridad, miedo, ansiedad y falta de equilibrio y control emocional.

La situación que viven les dificulta muchas veces pensar con claridad y encontrar soluciones a las necesidades cotidianas.

A veces, por la propia violencia que han vivido pierden seguridad en sí mismas, y tienen dificultades para actuar con determinación, con autonomía, es decir con independencia y según su propia idea o criterio.

Un aspecto clave del proceso de acompañamiento que se brinda es ayudar a las mujeres a fortalecer la confianza en sí mismas, a controlar sus emociones, aprender a calmarse, saber cuidarse y protegerse frente al riesgo de violencia de parte de la persona que la agrede.

Manejar pautas y estrategias para promover su seguridad y autocuidado emocional les será de mucha utilidad.



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE SUS EMOCIONES

Para ayudar a las usuarias a aprender a gestionar emociones difíciles como el miedo, la rabia, la ansiedad, la inseguridad se comparten tres técnicas:

- ✓ **Respiración pausada:** Esta respiración ayuda a la oxigenación del cerebro, ayuda a reducir la tensión, ansiedad, da sensación de bienestar.
- ◆ Identificar las tensiones que pueda haber en el cuerpo.
- ◆ Coloca la mano sobre el vientre. Inspirar (tomar aire) lentamente por la nariz y llenar el vientre de aire, éste se elevará.
- ◆ Espirar (expulsa el aire) también por la nariz de forma suave y lenta. Procurar que las respiraciones sean largas y lentas, que hagan subir y bajar el vientre.
- ◆ Concéntrate sólo en la sensación de respirar.

- ◆ Repetir el ejercicio varias veces durante cinco o diez minutos.
- ◆ Esta respiración se puede hacer de manera regular por las noches o por las mañanas, o en cualquier otro momento del día, cada vez que se necesite.

- ✓ **Modificación de pensamientos negativos:** Reconocer que las ideas tienen influencia en los sentimientos, emociones y conductas.

Lo que una persona piensa te lleva a sentir una emoción, la emoción conlleva a una acción.

Por eso la idea es sustituir pensamientos negativos por pensamientos optimistas, buenos, positivos, que hagan sentir bien a las personas.

- ✓ **Mensajes positivos :** El lenguaje tiene un poder muy grande sobre el corazón y la mente. Por ello, es importante cultivar pensamientos positivos, que luego verbalizas.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 9 Y 10

- ◆ Flyer aprendiendo a gestionar las emociones:



- ◆ Mensajes positivos:





VISITA N.º 11

PAUTAS PARA ELABORAR UN PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿Cómo le fue con los ejercicios de relajación?, ¿ha sentido mejoría?
 - ◆ Comparte las pautas para elaborar un plan de seguridad que permite disminuir el peligro.
 - ◆ Desarrolla estos temas basándote en las ideas fuerza que te presentamos más adelante.
 - ◆ Dialoga sobre el riesgo para que sea consciente del mismo.
- ◆ Recuérdale que le enviarás mensajes por el WhatsApp, que se comunicarán por ese medio.
 - ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despidete de manera amable.



VISITA N.º 12

ELABORAMOS EL PLAN DE SEGURIDAD

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Explícale que en esta actividad van a elaborar el plan de seguridad.
 - ◆ Pídele que traiga la información que le solicitaste.
 - ◆ Elaboren juntas el plan, para eso invítala a escribir en una hoja en blanco y si no sabe escribir de manera fluida, conversen sobre cada punto y tú escríbes. Comprométete a pasar una foto del plan, que ella deberá imprimir y guardar.
- ◆ Repasen las medidas y pasos a seguir para elaborar su plan de seguridad.
 - ◆ Menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despidete de manera amable.

IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar la información sobre el plan y medidas de seguridad para reducir riesgos.



- ◆ **No debe compartirse el plan con el agresor.**
- ◆ **Seleccionar una forma de comunicar a las hijas e hijos que es momento de escapar de ser el caso (una palabra, una seña).**
- ◆ **No se enfrente al agresor.**
- ◆ **Repasen el ciclo de la violencia.**
- ◆ **Recuerda pactar una seña que empleará la usuaria si está en peligro.**

El plan de seguridad tiene como objetivo aportar a la prevención de la violencia de género, y reducir los riesgos de que el agresor ejerza formas más graves de violencia contra la mujer y sus hijas e hijos. El plan permite tener alternativas para cuidarse, recibir orientación que ayuda a la protección.

Medidas de seguridad a considerar:

Las medidas de seguridad y la organización de esas medidas a través de un plan de seguridad será de mucha utilidad para la persona que se está acompañando.



Para organizar un plan sugerimos considerar los siguiente:

a. Información que ayuda

Indique a la usuaria que escriba la información de sus familiares, amigas, amigos, vecinas o vecinos de confianza a las cuales puede acudir en caso se sienta amenazada. Señalar que debe previamente comunicarse con la vecina y explicarle que en caso ella afronte un episodio de violencia, deberá llamar a la Policía Nacional o a la Línea 100 o al serenazgo en búsqueda de ayuda.

Igualmente, que identifique los teléfonos de la comisaría, el Centro Emergencia Mujer, los bomberos, el serenazgo de tu barrio, la Línea 100. Si conoce algún albergue escribir la dirección y teléfono.

b. Documentación a la mano

Recuerde a la usuaria que ubique su DNI, las partidas de nacimiento de sus hijas e hijos, sus documentos de identidad, partida de matrimonio, partida de nacimiento, título de propiedad o certificado de

posesión, inventario de bienes adquiridos, denuncias anteriores o documentos o escritos de procesos relacionados a su denuncia. Puede incluir carnet de estudiantes, tarjeta de vacunación, tarjeta de banco u otros documentos que considere valiosos. Se recomienda sacar una fotocopia de estos documentos, ubicando éstos en un lugar seguro.

c. Mochilas listas en caso se tenga que salir de casa

Explícale que al igual que una se prepara para evacuar en caso de terremoto o inundación, debe prepararse para salir en caso se vea amenazada por el agresor. Para ello, necesita colocar en una bolsa o mochila mudas de ropa de ella y para sus hijas e hijos, para dos o tres días, máscaras de protección, alcohol en gel, botellas de agua, paquete de galletas, una bolsita con dulces, medicina en caso la requiera, el juguete preferido de su niña o niño, pañales si tiene bebés, toallas higiénicas, cepillo de dientes y pasta, lo básico para pernoctar dos noches en otro lugar. Igualmente, tener dinero y las llaves de la casa.

d. Ubicar dónde puede ir en caso esté siendo amenazada (Plan de escape)

Preparar un plan de escape, en el supuesto caso que la persona sea amenazada debe saber dónde irá, por ejemplo a casa de su familia, a casa de una vecina, a un albergue. Y también debe ya saber cómo se trasladará a ese lugar.

e. Preparar a las hijas e hijos

Aunque es difícil tratar estos temas con las hijas e hijos, señale a la usuaria que les indique que si estuvieran en

peligro deben colaborar en salir pronto de la casa y buscar ayuda. Es necesario enseñarles a quién deberán llamar (a la familia, vecinas, vecinos o a la Línea 100 o comisaría o serenazgo) y cómo hacerlo.

f. Ubique lugares más seguros en casa

Sugiere que vea en su casa los espacios que son más abiertos, con acceso a salidas y puedan solicitar ayuda por teléfono o a una vecina o vecino y que evite ir a la cocina o lugares donde quede atrapada con el agresor, y este pueda tener mayor accesos a herramientas que causen daño.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 11 Y 12

◆ Ruta del plan de seguridad



◆ Consejos para la elaboración de un plan de seguridad

- ✓ Tenga a mano los números telefónicos de sus vecinas/os, amigas/os y familiares a los que pueden llamar o acudir en caso de necesitar ayuda.
- ✓ Ordene los documentos de su familia (DNI, tarjetas de salud, dinero, tarjetas de bancos u otras que considere importantes) y téngalos en un sobre en un lugar seguro.
- ✓ Cuente con mochilas con algunas pertenencias de cada integrante de la familia en caso necesite salir de inmediato.
- ✓ Piense en qué transporte puede movilizarse. Ubique dicho transporte.
- ✓ Tener los datos de las líneas telefónicas de ayuda, Línea 100, el Centro Emergencia Mujer, otras instituciones de protección, policía más cercana, albergues y servicios de apoyo accesibles.
- ✓ Anote esta información en un cuaderno que solo usted sepa dónde está.





VISITA N.º 13

CUIDANDO LA SALUD MENTAL: LA DEPRESIÓN Y CÓMO ABORDARLA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Precisa que en esa visita van a dialogar sobre el cuidado de la salud mental y cómo prevenir o atender la depresión.
 - ◆ Inicia conversando sobre los sentimientos de la usuaria respecto a su salud emocional. Recuérdale que antes han conversado un poco sobre cómo manejar la inseguridad y angustia.
 - ◆ Comparte un video breve por WhatsApp y luego lo comentan. Procede a explicar en qué consiste la depresión, cómo identificarla y las consecuencias en la vida de las mujeres.
- ◆ Luego señala que en la siguiente sesión van a hablar de los servicios a los cuales se puede acudir para mejorar la salud mental de ella y de su familia.
 - ◆ Menciona que debe proseguir con los ejercicios de relajación para mejorar su estado de ánimo y bienestar, sugiere que incluya ejercicio físico como bailar, caminar, trotar, algo que esté a su alcance y sea sencillo de hacer.
 - ◆ Despídete de manera amable.



CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN EN LA SALUD DE LOS HIJOS E HIJAS Y RECOMENDACIONES

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Menciona que van a dialogar sobre las consecuencias de la depresión en la salud de las hijas e hijos y van a reforzar las recomendaciones para cuidar la salud mental.
 - ◆ Explica que la depresión materna afecta a las y los bebés en su desarrollo socio emocional, aprendizaje y comportamiento.
 - ◆ Apóyate en las ideas fuerza para precisar cada aspecto. Escucha con atención a la usuaria si te comparte la situación de sus hijas e hijos.
 - ◆ Absuelve las dudas que tenga la usuaria, lo que no manejes, dile que lo vas a consultar para luego alcanzarle una respuesta adecuada.
 - ◆ Luego señala que la depresión debe ser tratada por especialistas en psiquiatría o psicología.
- ◆ Pero existen algunas recomendaciones complementarias que ayudan a las personas con depresión o afectación de su salud mental.
- ◆ Recuerden juntas lo que vieron en la visita anterior:
 - Mejorar la alimentación: pregúntale cómo considera que está su alimentación. Sugiere el consumo de frutas, verduras, buena hidratación, bajar el consumo de harinas, sal, azúcar y alimentos envasados, comida chatarra.
 - Incluir el deporte para activar la serotonina y endorfinas que son las hormonas que nos hacen sentir contentas: consúltale si está saliendo a caminar o trotar, o hace algún ejercicio en casa, baila, hace gimnasia.

- Retomar actividades que nos gustaba hacer: pregúntale si ha retomado alguna actividad que había dejado de hacer.
- Dialogar más con la familia y amigos/as: Coméntale que esto es clave, volver a conectarse con las personas que queremos, además de que ayudará a su protección.
- Incluir la práctica de técnicas de relajación y meditación: recuérdale la técnica de respiración que ya han visto y pídele que practique.
- Poner metas realistas y cumplirlas: pregúntale si se puso una meta pequeña para la semana y si logró cumplirla. Algo sencillo, pero que la ayude a recuperar la confianza en sus capacidades.
- Hacer actividades manuales y juegos (pupiletras, juegos de mesa, damas, casinos u otras).
- Si algo nos preocupa podemos conversar con personas de confianza: señala que es importante que comparta sus sentimientos.


La próxima sesión veremos instituciones que prestan servicios especializados.

- ◆ Luego de repasar estos consejos, cierra la actividad.
- ◆ Despidete con ánimo.

IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar los contenidos sobre el cuidado de la salud mental



La salud mental es tan importante como la salud física y está muy relacionada una con otra. Una buena salud mental nos permite hacer muchas cosas y vivir con paz, alegría y tener bienestar. La salud mental influye en la forma en la que nos vinculamos con las otras personas. Si tenemos una buena salud mental seremos personas productivas en diferentes campos.

Si la violencia afectó la salud mental y generó un trastorno es posible tratarlo y mejorar. No todo se arregla conversando, hay casos donde se necesita terapia psicológica y tratamiento con medicinas. Pero un primer paso es hablar de nuestra salud mental.

Para cuidar la salud mental podemos:

- ◆ Mejorar la alimentación.
- ◆ Incluir el deporte para activar la serotonina y endorfinas que son las hormonas que nos hacen sentir contentas.
- ◆ Retomar actividades que nos gustaba hacer.
- ◆ Dialogar más con la familia, amigas y amigos.
- ◆ Si algo nos preocupa podemos conversar con personas de confianza.
- ◆ Incluir la práctica de técnicas de relajación y meditación.
- ◆ Poner metas realistas y cumplirlas.
- ◆ Hacer actividades manuales y juegos (pupiletras, juegos de mesa, damas, casinos, etc).



VIOLENCIA DE GÉNERO Y DEPRESIÓN

La violencia tiene consecuencias en la salud de las mujeres, tales como la ansiedad y la depresión.

La depresión causa sufrimiento y puede llegar a causar discapacidad para realizar diversas actividades normales en la vida como estudiar, trabajar dentro y fuera del hogar, hacer las cosas en casa, asearse, preparar los alimentos, encontrarse con los familiares y amistades, disfrutar de momentos en familia, etc.

La depresión puede manifestarse con los siguientes síntomas:

- ◆ Sentimientos de tristeza constantes.
- ◆ Sensación de vacío
- ◆ Pérdida de sueño
- ◆ Alteraciones alimenticias

- ◆ Desgano o apatía
- ◆ Desinterés en las cosas que antes le motivaban.
- ◆ Sentimiento de desesperanza
- ◆ Problemas para concentrarse
- ◆ Irritabilidad
- ◆ Ideas suicidas que se presentan más en las mujeres que viven maltrato.
- ◆ Dolores físicos (dolor de cabeza, de espalda, tensión, de estómago u otros).
- ◆ Problemas para respirar, como palpitaciones.
- ◆ Cansancio o pérdida de energía.

CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN DE LA MADRE EN LAS NIÑAS Y NIÑOS

Se sabe con bastante certeza que la depresión en la madre es un factor de riesgo para la/el bebé.

Se ha encontrado que la madre tiende a aislarse, a interactuar menos con su hija/o y a estar triste y ensimismada en términos generales.

Se ha demostrado también que la/el bebé tiene más conductas “depresivas”, interactúa menos con la gente y es más irritable, particularmente cuando está con su madre (Downey y Coyne, 1990).

La depresión materna afecta a las niñas y niños en su desarrollo socioemocional, su aprendizaje y comportamiento.

En relación al aspecto socioemocional las hijas e hijos de madres deprimidas pueden presentar:

- ◆ Dificultad para controlar la rabia, pueden hacer pataletas
- ◆ No desarrollan sus habilidades sociales adecuadamente
- ◆ Tienen mucho estrés

- ◆ Buscan llamar la atención de manera negativa.

En relación a su desarrollo cognitivo:

- ◆ Baja autoestima
- ◆ Menores habilidades para el estudio
- ◆ Dificultades en el desarrollo (demoran en hablar, hablan mal, hablan como niños más pequeños)
- ◆ Pueden deprimirse también.

En relación a su comportamiento:

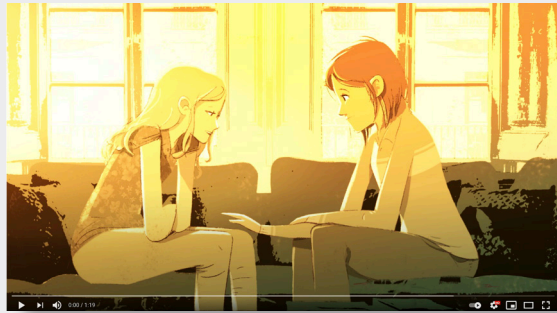
- ◆ Falta o desorden en el sueño
- ◆ Comportamientos agresivos
- ◆ Ser poco activos
- ◆ Cooperan menos.

No todos las/os bebés, niñas y niños presentan las mismas características, depende también de su contexto familiar, de su estado de salud, de su carácter.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 13 Y 14

- ◆ Video hablemos de depresión



- ◆ GIF recomendaciones de cuidado de la salud mental



- ◆ Tips para cuidar la salud mental





VISITA N.º 15

SERVICIOS PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad durante el encuentro y comunicación.
 - ◆ Inicia preguntándole ¿cómo le fue con los ejercicios de relajación?
 - ◆ Señala que hoy conocerán diversos servicios para la atención de la salud mental de ella y su familia y explícale qué instituciones pueden ayudar en este campo.
- ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despídete de manera amable.





VISITA N.º 16

CONOZCAMOS LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN

- ◆ Esta actividad está orientada a que visiten instituciones públicas que brindan servicios de atención de la salud mental y física.
 - ◆ Previamente deberás conseguir los datos de las instituciones que brindan estos servicios y acordar con la usuaria reservar una cita para su atención.
 - ◆ Si consideras que la usuaria requiere de atención psicológica porque su salud mental está muy afectada, apóyala para que vaya a una sesión con una psicóloga, puede ser del CEM para que le brinde orientación y la pueda derivar a una entidad de salud de ser necesario. También puede sacar cita en el centro de salud cercano o Centro de Salud Mental Comunitario.
- ◆ Luego de acompañarla a su cita, puedes esperarla y retornar a su hogar. Conversa con ella sobre cómo se ha sentido en dicha sesión con la psicóloga y si la han citado para una próxima vez o si va a iniciar un tratamiento. De ser así refuerza la importancia de atenderse oportunamente y ser constante para estar mejor ella y su familia.
 - ◆ También pudiera ser que quien requiera la atención psicológica sea uno de sus hijas o hijos, en ese caso también ofrécele acompañarla a su cita médica.
 - ◆ Felicítala por cuidar de su salud mental y la de su familia.
 - ◆ Despídete y luego de la actividad, envíale stickers con mensajes motivadores.

IDEAS FUERZA :



Ahora revisaremos información sobre los servicios de atención para el cuidado de la salud mental.



A continuación, se presentan diversos servicios que apoyan en la atención de la salud mental, dan atención psicológica y soporte en la comunidad a mujeres víctimas de violencia.



Línea 100

Servicio de atención telefónica gratuita de 24 horas, especializado en brindar información, orientación, consejería y soporte emocional a las personas afectadas o involucradas en hechos de violencia familiar o sexual y a quienes conozcan algún caso de maltrato en su entorno.



Centro de Salud Mental Comunitario (CSMC)

Es un establecimiento de salud que brinda atención especializada en: trastornos mentales graves, depresión y ansiedad, adicciones al alcohol u otras drogas, maltrato infantil, violencia familiar y secuelas de la violencia política, trastorno de aprendizaje y déficit de atención e hiperactividad, problemas del desarrollo con Trastorno del Espectro Autista (TEA), trastornos de conducta alimentaria en adolescentes, entre otros.



Para acceder a estos centros, se requiere que la persona se acerque al Centro de Salud Mental Comunitario más cercano y se registre. Ahí le brindarán una primera orientación y consejería para ayudarlo dependiendo de su edad y necesidades. Si se tiene el Seguro Integral de Salud (SIS) no se paga consulta.

Cabe señalar que existe un Programa de Atención Domiciliaria para los/as pacientes que tienen problemas

• más complejos como depresión con ideas suicidas, alcoholismo, psicosis, entre otros.

• Estos centros cuentan también con una línea telefónica de soporte.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 15 Y 16

- ◆ Afiche virtual con servicios de salud mental y redes de apoyo

REDES DE APOYO y SERVICIOS DE SALUD MENTAL

LINEA100
La Línea 100, es un servicio gratuito de 24 horas, especializado en brindar información, orientación, consulta y soporte emocional a las personas afectadas o involucradas en hechos de violencia familiar y sexual y quienes consulten sobre algún caso de maltrato en su entorno mediante atención telefónica a nivel nacional.

Es un establecimiento de salud que brinda atención especializada en trastornos mentales graves, depresión y ansiedad, adicciónes al alcohol u otros drogas, maltrato infantil, violencia familiar y secuelas de la violencia política, trastorno de personalidad y déficit de atención e hiperactividad, problemas del desarrollo con Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Trastorno de conducta alimentaria en adolescentes, entre otros.

Para acceder a estos centros, se requiere que la persona se acerque al Centro de Salud Mental Comunitario más cercano y se registre. Allí le brindarán una primera orientación y considerará para evaluar dependiendo de su edad y necesidades. Si se tiene el Seguro Integral de Salud (SIS) no se paga consulta.

Cabe señalar que existe un Programa de Atención Domiciliaria para los/as pacientes que tienen problemas más complejos como depresión con ideas suicidas, alcoholismo, psicosis, entre otros. Este servicio cuenta también con una línea telefónica de soporte. Llame al 113 opción 5.

HOGARES PROTEGIDOS Y RESIDENCIAS PROTEGIDAS
Los Hogares Protegidos se orientan a desahuciar a los/as pacientes de alta hospitalaria, que requieren cuidado continuo y/o cuidados con respecto familiar o no es suficiente. No constituyen albergues o pabellones de hospitales.

Las Residencias Protegidas, se orientan a pacientes crónicamente enfermos, en condiciones de alta hospitalaria, pero con pocas posibilidades que estén cubiertos por algún seguro. Sin embargo, estas no son un hogar permanente.

PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional AURORA Siempre con el pueblo

- ◆ Gif de aliento sobre el cuidado de la salud mental

Valida y procesa tus emociones

PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional AURORA Siempre con el pueblo

- ◆ Sticker motivacionales

EN LA FAMILIA COMPARTIMOS LOS ROLES Y LAS RESPONSABILIDADES POR IGUAL

AMOR, COMUNICACIÓN Y RESPETO EN LA FAMILIA

TODAS Y TODOS TENEMOS DERECHO A UNA VIDA SIN VIOLENCIA

MUCHA PAZ, ALEGRÍA Y AMOR EN TU VIDA

TE MERECE SER FELIZ

TUS SENTIMIENTOS ME IMPORTAN

- ◆ Video servicio de salud mental

La violencia afecta la salud física y mental, limita el desarrollo de las personas y se repite entre generaciones

Accede a nuestros servicios gratuitos: Centro Emergencia Mujer Chat100 LINEA100

- ◆ Servicios nacionales y locales de atención

RUTA DE ATENCIÓN

1 **COMUNIDAD**
Buscar ayuda
CEM Facilitadora o facilitador Familiares, amigos y/o padres Establecimiento de Salud

2 **COMISARÍA**
Denuncia
Comisaría Juzgado de Familia Fiscalía del Familia (si son niñas, niños, adolescentes) Fiscalía Penal (si son adultos)

3 **JUZGADO/COMISARÍA**
Protección
Órgano medidas de protección Juzgado de Familia Escucha la medida de protección Comisaría

PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Programa Nacional AURORA Siempre con el pueblo

ETAPA

2



***AFIANZANDO SU
DECISIÓN***



En esta etapa como mentora ayudarás a la persona que acompañas a reforzar su decisión de continuar con el proceso de denuncia, fortaleciendo su determinación y mostrándole los beneficios de poner alto a la violencia. Le brindarás orientación para que acceda a servicios especializados comunitarios o de instituciones públicas y a su vez, dialogarás sobre la resolución de conflictos y el manejo de sus relaciones familiares.

Esta etapa también comprende 17 visitas, que en el contexto de la emergencia sanitaria seguirán siendo a través del teléfono o por medio virtual. De haber mejores condiciones más adelante, pueden ser semipresenciales o presenciales. La duración de estos encuentros es de una hora como máximo, pudiendo dividirse en más de una llamada e intercambio de mensajes. Consensua con la usuaria según su disposición y la tuya.

Durante este proceso se dispone de actividades de acompañamiento y/o salidas para apoyar en la gestión de servicios, acudir a las instituciones para canalizar la denuncia y atender otras necesidades de las familias de las mujeres usuarias. Este acompañamiento en las salidas es igualmente virtual o telefónico mientras dure la emergencia sanitaria.



En esta etapa la beneficiaria del acompañamiento podrá:

- ✓ **Mantener la confianza y una adecuada comunicación con la mentora.**
- ✓ **Reconocer su valía y derechos.**
- ✓ **Identificar fortalezas y debilidades de su persona.**
- ✓ **Mejorar su capacidad para tomar decisiones.**
- ✓ **Identificar y desarrollar competencias para la gestión de conflictos.**
- ✓ **Reconocer, ampliar y hacer uso de sus recursos y redes (personales, familiares, sociales e institucionales).**



VISITA N.º 17

¿CÓMO TOMAR DECISIONES?

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado?, ¿cómo está tu familia?
- ◆ Comparte que hoy iniciarán un grupo de visitas o encuentros telefónicos que le ayudarán a fortalecer más su capacidad para tomar decisiones, dar continuidad a su proceso de denuncia y el acceso a servicios útiles para atender sus necesidades y las de sus hijas e hijos.
- ◆ Precisa que en esta sesión vas a compartirle consejos para que mejore en su toma de decisiones.
- ◆ Empieza preguntándole, ¿cómo sueles tomar decisiones?. Dile que ponga ejemplos para que puedas analizar los criterios que emplea para tomar decisiones.
- ◆ Luego, explica brevemente algunas recomendaciones para tomar decisiones de manera asertiva. Para desarrollar este aspecto puedes basarte en las ideas fuerza que presentamos a continuación.
- ◆ Pasa el audio sugerido en los recursos y luego intercambien opinión.

- ◆ Cierra la comunicación invitándole a pensar en lo importante que ha sido que ella tome la decisión de cortar con la violencia y ha iniciado o está avanzando con su proceso de denuncia.

RECUERDA:
Coméntale que le enviarás mensajes por el WhatsApp, que se comunicarán por ese medio y que antes de la próxima visita la estarás llamando para ver cómo está.





VISITA N.º 18

PONGAMOS EN PRÁCTICA LA CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen estar cómodas al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?, ¿cómo está la familia?
 - ◆ Señala que hoy van a poner en práctica las recomendaciones que trataron en la sesión anterior. Es decir, harán ejercicios para fortalecer la capacidad para tomar decisiones.
 - ◆ Precisa con la usuaria dos o tres aspectos de su vida en los que desearía tomar decisiones.
 - ◆ Y ayúdala a ordenar los aspectos positivos y negativos de las posibles opciones, puedes apoyarla escribiendo lo que dice en un papel, luego le tomas una foto y la envías por WhatsApp. Si la sesión es presencial, se trabaja juntas en una mesa para que ambas observen las opciones y sus pro y contra.
- ◆ La elección final dependerá de la usuaria, pero habrá tenido la oportunidad de compartir contigo sus preocupaciones y reflexiones, viendo que es posible arribar a decisiones acertadas y viables de ejecutar.
 - ◆ Invitándole a pensar en lo importante que es el que tome las riendas de su vida y refuerce su autonomía. Si fuera el caso saluda la decisión de contar con un tratamiento psicológico y médico para atender su salud emocional y física. Felicítala por las decisiones que haya tomado.
 - ◆ Despidete de manera afectuosa.

IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar los contenidos sobre la toma de decisiones.





Las mujeres que viven violencia al ver afectada su autoestima pierden muchas veces la capacidad para tomar decisiones. El temor, la inseguridad, la ansiedad las afecta. Por eso, se trata de valorar la capacidad y valentía que tuvieron para cortar con la violencia de género.

Luego de la ruptura con su pareja, seguramente hay muchos aspectos que resolver en su hogar, consigo misma, con sus hijas e hijos, atender temas de educación, salud, cuidados, vivienda, etc.

En ella descansa ahora la responsabilidad de sacar adelante su hogar mientras va recuperándose de la violencia vivida. Es una carga y reto grande. De allí, la importancia de que se sienta apoyada, acompañada por la mentora y profesionales de los diversos servicios a los que acude.

Para continuar con la labor de tomar decisiones acertadas hay que considerar lo siguiente:





Luego que se precisan las alternativas desarrollamos los siguientes pasos:

PASO 1. Considerar cómo se siente y qué piensa de cada una de las posibles decisiones.

Es decir, las emociones y la razón son aspectos importantes que influyen en la toma de decisiones, que no solo son procesos cognitivos y racionales. Esto influye mucho en el aspecto emocional, el cual debemos poner en una balanza.

Ciertamente, cuando la persona está frágil o con una emoción muy fuerte, entonces no es el momento de tomar decisiones. Hay que calmarse, respirar y reflexionar para luego estar en mejores condiciones para decidir.

PASO 2. Escribir en un papel los pros y los contras de cada decisión es clave.

Los pro son los aspectos positivos a favor de la decisión y los contra los aspectos negativos o nocivos que puede generar la decisión.

Entonces, se trata de escribir cada posible decisión, revisarlas y optar por lo que sea mejor.

También hay que pensar cómo se va a llevar a cabo esa decisión.

PASO 3. Una vez que se optó por una alternativa, se debe proyectar e imaginar cómo se siente con esa posible decisión. Recuerda que la razón y la emoción van de la mano. Luego, recién se decide.



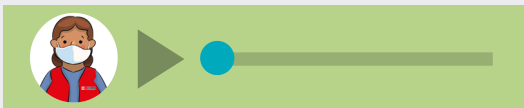
RECUERDA:

Para fortalecer esta capacidad es importante recordarle a las usuarias que las decisiones pueden mejorarse, corregirse en el camino. Si por a o b no resulta como se había proyectado, entonces se trata de un aprendizaje y puede corregirse la decisión tomada.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 17 Y 18

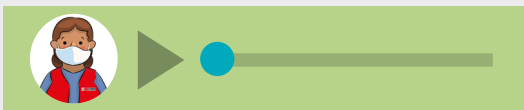
- ◆ Mensaje en audio - CASO DE LA USUARIA ROSA



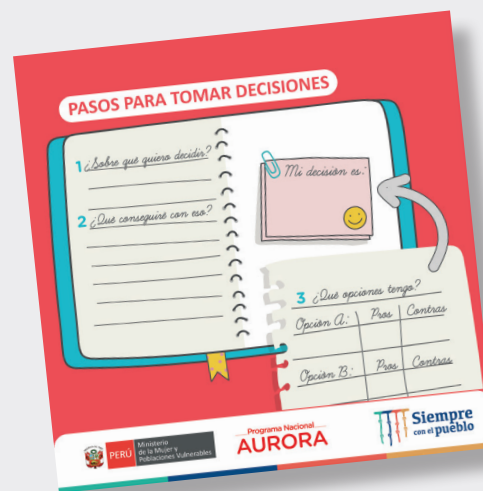
- ◆ Canción para la reflexión

Todo cambia de Mercedes Sosa

Primera parte hasta 2 min 34 s.
(ubicar la música apropiada y editarla para enviarlo por WhatsApp)



- ◆ Formulario:
Pasos para tomar decisiones





VISITA N.º 19

GESTIÓN DE CONFLICTOS

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Buscar comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?, ¿cómo te fue con las decisiones que tomaste?
 - ◆ Precisa que en esta visita vas a compartir información para mejorar la gestión de conflictos familiares.
 - ◆ Comparte el video sobre conflictos y luego conversa de las diversas reacciones que una persona puede tener ante un conflicto.
 - ◆ Pregúntale, ¿qué tipo de conflictos suelen presentarse en su familia?.
 - ◆ Comparte las ideas fuerza sobre qué es un conflicto, cómo afrontarlo, consejos para manejar el enojo y gestionarlos.
- ◆ Enfatiza que es posible aprender a gestionar la ira y que muchas personas, que incluso llegaron a mostrar violencia, lo han logrado.
 - ◆ Recordar a la usuaria que los conflictos familiares son una oportunidad para escucharse, resolver problemas y fortalecer su vínculo familiar.
 - ◆ Cierra la visita o llamada con la sugerencia de aplicar estas orientaciones en su entorno familiar.



VISITA N.º 20

COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS SIN VIOLENCIA

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busca comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Precisa que en esta visita vas a compartir información para mejorar la gestión de posibles conflictos familiares.
- ◆ Comparte un video sobre la comunicación asertiva:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s>

- ◆ Comenta sobre el video que vieron y refuerza la importancia de la comunicación asertiva.
- ◆ Luego proyecta el segundo video:
“La comunicación para resolver conflictos”.

<https://www.youtube.com/watch?v=OVzOF8MUUQg>

- ◆ Comenta sobre el video que vieron.
- ◆ Los consejos para mejorar la comunicación en el contexto de la resolución de un conflicto están desarrollados en la sección de ideas fuerza.
- ◆ Trabaja con la usuaria un ejercicio donde pueda aplicar algunos de estos consejos y dale tu

opinión sobre cómo desarrollar esta práctica.

- ◆ Poner un ejemplo como referencia:

Consejo: Tenemos que saber escuchar. No interrumpir cuando la otra persona se está expresando y pedir no ser interrumpido para que puedan realmente conocer lo que están pensando y sintiendo. Es importante conocer el punto de vista de la otra persona.

Consejo: Si tenemos dudas, mejor repreguntar o parafrasear la idea para corroborar que comprendimos, y luego resume la idea.

- ◆ Pídele a la usuaria que diga cómo practicaría estos consejos y qué le diría a la persona con la que está dialogando. Simula ser la interlocutora y responder, para que ella pueda mantener una breve conversación y aplicar los dos consejos.
- ◆ Cierra la visita o llamada con la sugerencia de aplicar estos consejos en su entorno familiar y en otros espacios donde se puedan presentar conflictos.
- ◆ Luego puedes enviar los *stickers*.

IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar los contenidos sobre el conflicto en nuestras vidas.



Un conflicto es una situación en la cual dos o más personas perciben tener intereses u objetivos distintos que no compatibilizan. Estas personas pueden ser de la propia familia, grupos de amigas/os, compañeras/os de trabajo o de alguna organización social.

Las personas pueden tener diversas percepciones de un mismo hecho o situación, dependerá si se trata de una o un integrante del grupo familiar, de sus experiencias de vida y expectativas. También influyen las emociones: la pena, ira, rabia o indignación en una situación de conflicto.

Hay personas que no saben gestionar su ira y un conflicto podría terminar en un hecho de violento.

El conflicto en sí mismo no es positivo ni negativo, depende de cómo se afronte. Puede ser destructivo cuando atenta contra la dignidad y los derechos de una persona, afectando su bienestar.

⁵_ Contenidos desarrollados a partir del aporte de la intervención “Hombres por la igualdad” del Programa Nacional Aurora del MIMP.



GESTIONAR LOS CONFLICTOS SIN VIOLENCIA

De manera general, podemos decir que las personas enfrentan los conflictos de dos formas:

- ◆ Controversial, que se da a través de la agresión, la violencia, el abuso de poder o el autoritarismo.
- ◆ Colaborativa, que es mediante el diálogo, la cooperación, la negociación y otro mecanismo alternativo. Estas formas de actuar están relacionadas si la persona prioriza sus propios intereses, o si toma en cuenta a la otra persona involucrada en el conflicto.

Las personas reaccionan de distinta manera ante los conflictos:

- a. Puede ser competitiva/o y que las cosas se hagan siempre a su modo. Solo le preocupa satisfacer sus necesidades y lograr sus metas.

- b. Puede ser complaciente, que ceden y postergan sus necesidades para que no se afecte la relación con la otra persona.
- c. Evasiva/o es quien decide no afrontar el conflicto. Con ese estilo se pierde la oportunidad de solucionar la situación y lograr cambios.
- d. Comprometedor/a (negociador/a), que aplica el “te doy esto y tú me das aquello”, cede en parte, ambos satisfacen sus necesidades y expectativas.
- e. Colaborador/a, es quien busca satisfacer sus propios intereses, necesidades y lograr sus metas, a la vez promueve, ayuda y motiva a la otra parte a lograr sus propias metas. Se preocupa por cuidar la relación.



MANEJAR EL ENOJO PARA QUE NO SE CONVIERTA EN VIOLENCIA

Un primer aspecto es reconocer que el enojo es un sentimiento normal. Todas y todos podemos sentir enojo en algunos momentos. Es un malestar que sentimos cuando algo no sale como esperamos. Si lo mantenemos en un nivel bajo, podemos manejarlo.

Por su parte la ira es un enojo aumentado. Es más difícil de manejar y por lo general no medimos lo que decimos o hacemos. El enojo se transforma en ira cuando nos llenamos de pensamientos negativos y proyectamos lo peor. Además, si estamos muy estresadas, tenemos pensamientos negativos y si nos sucede algo que nos enoja, lo más probable es que lo convirtamos en ira.

La persona debe aprender a manejar el enojo, usando algunas técnicas para evitar que aumente, así que debe aprender a resolver los conflictos sin el uso de la violencia y así no dañará a nadie y se sentirá mejor.

Cuando se afronta un conflicto, las señales de riesgo son las ideas, sensaciones y sentimientos que indican que la persona se está enojando. Se debe aprender a reconocer a tiempo las señales que el cuerpo da, eso ayudará a evitar que aumente el enojo y se desencadene una situación de violencia o tengan una actitud o comportamiento violento con la familia.

Es importante:

- ◆ Deben desarrollar actividades recreativas o deportivas que permitan descargar la tensión y tener distracción. La idea es que se ocupe en otra cosa para calmarse.
- ◆ Deben usar el poder del lenguaje, repitiendo palabras o mensajes positivos.
- ◆ Luego de manejar el enojo ya están en mejores condiciones de retomar la comunicación con su familia para resolver el conflicto.



COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS SIN VIOLENCIA

Algunas recomendaciones para fortalecer la comunicación en el proceso de diálogo para resolver un conflicto.

- a.** Desarrollemos empatía, creatividad y adecuada expresión de nuestras emociones.
- b.** En la comunicación participan dos o más personas, cada una es importante. Ambos tienen el interés de compartir lo que piensan, sienten y opinan.
- c.** Es importante saber escuchar. No se debe interrumpir cuando la persona está expresando sus ideas y viceversa, esto para conocer lo que están pensando y sintiendo o conocer el punto de vista de la otra persona.

- d.** Deben evitar la confrontación, no deben buscar ganadores, la idea es que aprendan a consensuar o llegar a acuerdos satisfactorios para ambas personas.
- e.** Las personas deben expresarse con respeto, sinceridad, en buen tono.
- f.** Si tienen dudas, mejor repreguntar o aplicar técnicas de comunicación asertiva, parafrasear la idea para corroborar que comprendieron, etc.
- g.** Buscar un buen momento para dialogar.
- h.** Deben ser pacientes. Las soluciones a los conflictos a veces toman tiempo.
- i.** Deben destacar el aporte de la otra persona en las soluciones, construir soluciones comunes que ayuden a avanzar, aun cuando sea de a pocos.

Contenidos desarrollados en base a Rotafolio de “Hombres por la Igualdad” del Programa Nacional Aurora del MIMP.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 19 Y 20

◆ Video de conflicto: El Puente



◆ Imágenes de manejo de conflictos



◆ Stickers





VISITA N.º 21

DERECHOS Y RUTA DE ATENCIÓN

- ◆ Saludar con amabilidad.
 - ◆ Busquen estar cómodas al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?, ¿has tenido oportunidad de aplicar las sugerencias para el manejo del enojo?, ¿aplicaste los consejos para fortalecer la comunicación en la resolución de conflictos?
 - ◆ Precisa que en esta visita van a dialogar sobre cómo le va en el proceso de denuncia.
 - ◆ Recuerda su derecho a acceder a la justicia y recibir una buena atención de los servicios públicos.
 - ◆ Comparte la ruta del proceso de denuncia. Puedes enviarle por mensaje de texto un *flyer* de la ruta de atención y si es presencial puedes mostrarle la lámina.
- ◆ Consúltale si ha enfrentado algunas dificultades en su proceso y dependiendo de la respuesta, puedes brindar la orientación respectiva. En caso su consulta sea sobre un aspecto más complejo o que desconoces, toma nota y menciona que harás la consulta con el equipo de profesionales del CEM para darle una respuesta.
 - ◆ En tu siguiente llamada o visita deberás absolver su duda o brindar orientación para que refuerce la confianza en la utilidad del servicio de acompañamiento.
 - ◆ Cierra la visita o llamada señalando que la contactarás pronto.



VISITA N.º 22

AVANCE EN SU PROCESO DE DENUNCIA

- ◆ Antes de tu visita o llamada, acuerda previamente el horario o lugar de encuentro.
- ◆ Saludar con amabilidad.
- ◆ Acérquense juntas a la institución donde se encuentra su caso.
- ◆ Pregunten el avance del caso y soliciten orientación sobre cómo continuar con el proceso.
- ◆ Recuérdale que tiene derecho a recibir una buena atención de los servicios, que no es un favor, sino que las y los servidores públicos deben atenderla con amabilidad y brindarle la información y orientación que solicita.
- ◆ Una vez concluida la visita a la institución pública, prosigue tu atención en la casa de la usuaria o mediante la llamada para conversar con ella respecto a cómo se sintió al acudir a la institución. Debes tener en cuenta que muchas mujeres

suelen afectarse emocionalmente cuando tienen que explicar nuevamente su situación o exigir atención de su caso.

- ◆ Debes tener en cuenta que hay servidoras/es públicos que no siempre brindan la información y orientación de manera amigable y oportuna, lo que genera malestar en la usuaria.
- ◆ Por ello, hay que fortalecer su empoderamiento como ciudadana cuando acude a un servicio público y de otro lado, reforzar el interés por continuar a pesar de las limitaciones de los servicios o barreras que puedan presentarse en el camino de acceso a la justicia.
- ◆ Cierra la visita o llamada señalando que te comunicarás pronto.

IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar la información sobre derecho a una vida libre de violencia y derecho a la defensa pública para acceder a la justicia y ruta para la atención.



DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA Y DERECHO A LA DEFENSA PÚBLICA PARA ACCEDER A LA JUSTICIA

Todas las mujeres que viven violencia deben acceder a la justicia de manera oportuna y ser tratadas con respeto y diligencia.

“El derecho a la defensa pública es un derecho humano fundamental, reconocido en el Artículo 139, numeral 16, de la Constitución Política del Perú, que funciona como garantía básica del acceso efectivo a la justicia de todas las personas, en particular las de mayor vulnerabilidad, sin discriminación alguna, para el pleno goce de los derechos humanos, y de los servicios del sistema judicial. Como todo derecho fundamental, la defensa pública, tiene fundamento en la intrínseca dignidad de toda persona humana, cuyo respeto es, de acuerdo a nuestra Constitución, el fin supremo de la sociedad y el Estado”.

Fuente: Dirección General de Defensa pública y acceso a la justicia, MINJUS

RUTA PARA LA ATENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA FAMILIAR

La ruta de atención integral para víctimas de violencia familiar, se entiende como el conjunto de acciones articuladas que responden a los mandatos normativos para garantizar la protección de las víctimas, su recuperación y la restitución de los derechos.



PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

FORTALECIENDO HOGARES SIN VIOLENCIA

ruta de atención




Accede a nuestros servicios gratuitos:

Centro Emergencia Mujer

Chat100
www.mimp.gob.pe/chat100

Llama a **LÍNEA 100**
Llamada gratuita las 24 horas

¿DÓNDE SE PRESENTA LA DENUNCIA?



La denuncia puede ser interpuesta de forma verbal o escrita y no se necesita la presencia de profesional legal. No es necesario llevar tu DNI para denunciar, sin embargo, es un documento importante para las gestiones posteriores.

Todo trámite es gratuito en la Comisaría, Juzgado, Fiscalía, Instituto de Medicina Legal, Centro Emergencia Mujer y todas las instituciones públicas.

Se puede realizar la denuncia ante las siguientes instancias:

COMISARÍA DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ⁶

- ◆ La Policía Nacional del Perú recibe, registra y tramita de inmediato las denuncias verbales o escritas de actos de violencia que presente la

víctima o cualquier otra persona que actúe en su favor sin necesidad de estar investida de representación legal (D.S. 004-2019-MIMP)

- ◆ Para comunicarse se puede llamar a la línea gratuita para emergencias marcando el 105 desde cualquier teléfono fijo o móvil.

JUZGADOS

- ◆ Juzgados de Familia
- ◆ Juzgados Mixtos
- ◆ Juzgados de Paz

⁶ _ Ministerio de Educación. Dirección Regional de Lima Metropolitana. Acompañamiento Socioemocional a las Familias en el periodo de cuarentena, pág. 4



MINISTERIO PÚBLICO

- ◆ Las Fiscalías Provinciales Especializadas en Violencia contra la Mujer y los integrantes del Grupo Familiar atienden y protegen a las mujeres, niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia.
- ◆ Para recibir orientación legal se puede llamar a la **línea gratuita 0800-00205** o ingresar a **<https://www.gob.pe/mpfn>**

¿QUÉ DERECHOS ASISTEN EN EL PROCESO LUEGO DE INTERPONER LA DENUNCIA?

- ◆ A ser tratada/o con respeto en todas las instancias públicas o privadas inmersas en la ruta de atención.
- ◆ A que el personal de la Policía reciba tu denuncia y la remita al Poder Judicial en 24 horas.
- ◆ A que la jueza o juez otorgue medidas de protección y/o cautelares: i) en 48 horas en caso de riesgo leve o moderado, ii) 24 horas en caso de riesgo severo y iii) 72 sino puede determinar el riesgo.

- ◆ A que la persona agresora sea detenida en el momento o dentro de las 24 horas en que ocurrieron los hechos, en caso de flagrancia, incluso con allanamiento del domicilio.
- ◆ A que la Policía te brinde un número telefónico disponible las 24 horas del día, a efectos de monitorear y hacer cumplir las medidas de protección dictadas por la jueza o juez.
- ◆ A no ser despedida/o, al cambio de lugar de trabajo o al cambio de lugar y horario de estudios, a la justificación de inasistencias y tardanzas por causas relacionadas a los actos de violencia por asistir a servicios a recibir la atención especializada ante las secuelas derivadas de los actos de violencia.

Fuente es MIMP (2016). Cartilla de orientación. Ley 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 21 Y 22

- ◆ Infografía sobre ruta de atención:



- ◆ Afiche: No más violencia



- ◆ MIMP. Cartilla orientadora Ley N° 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar. 2016.





VISITA N.º 23

DIÁLOGO Y ORIENTACIÓN SOBRE EL PROCESO DE DENUNCIA

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo estuvo tu semana?
- ◆ Precisa que en esa visita van a dialogar sobre las dudas que tiene sobre el proceso de denuncia, luego de la indagación del proceso en la institución pública donde se encuentra su caso.
- ◆ Cierra la visita o llamada señalando que se contactarán durante la semana.

RECUERDA:

“

Los temas que la usuaria te planteó, debes absolverlos uno a uno. Solicita información a tu coordinadora sobre posibles barreras o preguntas comunes respecto a la atención y qué orientación deberás brindar.

”



IDEAS FUERZA :



Debes tomar en cuenta la siguiente información:

Si no aceptan la denuncia, no podrán otorgar una medida de protección o habrá un retraso en el proceso. Si esto pasa se debe hacer conocer a las siguientes instituciones:

- ◆ Defensoría del Pueblo
(Línea gratuita 0800-15-170)



- ◆ Inspectoría de la Policía Nacional del Perú
(Línea gratuita 0800-47522)



- ◆ Oficina de Control de la Magistratura (OCMA)
(Línea gratuita Aló OCMA 0800-1212-1)



- ◆ Fiscalía Suprema de Control Interno
(Línea 625-5555)



- ◆ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (Línea 100).





VISITA N.º 24

CONOCIMIENTO DE REDES DE SERVICIOS DE APOYO, ATENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y LOS INTEGRANTES DEL GRUPO FAMILIAR

- ◆ Saludar con amabilidad
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
- ◆ Precisa que en esa visita vas a darle a conocer las redes de servicios de apoyo, atención y protección a la violencia.
- ◆ Comparte los diversos servicios de instituciones públicas como el Centro Emergencia Mujer (CEM), Línea 100, Chat 100, SAU, Ministerio de Justicia, Hogar de Refugio Temporal.
- ◆ Puedes pasarle la infografía de tipos de servicios de apoyo, atención y protección frente a la violencia.
- ◆ Consúltale si ha visitado o está visitando alguna de las instituciones u organizaciones.
- ◆ Cierra la visita o llamada señalando que la contactarás pronto.





VISITA N.º 25

CONOCIENDO REDES DE SERVICIOS DE APOYO, ATENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER E INTEGRANTES DEL GRUPO FAMILIAR

- ◆ Saludar con amabilidad
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
- ◆ Precisa que en esta actividad vas a darle a conocer otras instituciones y organizaciones sociales que forman parte de las redes de servicios de apoyo, atención y protección a la violencia.
- ◆ Comparte los diversos servicios locales que existen en el distrito, empieza por los servicios de los gobiernos provinciales y locales. Luego explica que existen organizaciones sociales, donde hay mujeres lideresas comprometidas que trabajan por el derecho a una vida libre de violencia.

- Así mismo, mencionar a ONG que trabajan por la igualdad de género y el derecho a una vida libre de violencia, comparte sus datos institucionales y brevemente las actividades que desarrollan.
- ◆ De ser posible contáctate previamente con una organización social de mujeres que desarrolle actividades con mujeres que están saliendo de la violencia.
 - ◆ Consúltale si ha visitado o está visitando alguno de los servicios municipales u organizaciones referidas y pídele que te comente su experiencia para que puedas brindarle orientación.
 - ◆ Cierra la visita o llamada señalando que la contactarás pronto.

IDEAS FUERZA :



A continuación, revisa información de los servicios del MIMP y de otros sectores que pueden aportar en la protección y atención de las mujeres y sus familias que han sido víctimas de violencia de género.

LÍNEA 100

- ◆ Brinda orientación, consejería y soporte emocional a personas afectadas o involucradas en hechos de violencia. Asimismo da información a personas que conozcan algún caso de maltrato en su entorno.
- ◆ Se puede acceder gratuitamente a este servicio marcando el número 100 desde cualquier teléfono fijo, público o celular durante las 24 horas del día.
- ◆ Las/os profesionales que atienden derivan los casos a los Centro Emergencia Mujer u otras instituciones especializadas que atienden problemas de violencia familiar y abuso sexual.

CHAT 100⁷

- ◆ Servicio personalizado a través de internet y en tiempo real dirigido principalmente a adolescentes y jóvenes, a fin de identificar situaciones de violencia que pueden presentarse en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo. El chat es confidencial.

SERVICIO DE ATENCIÓN URGENTE - SAU

- ◆ Es un servicio gratuito y especializado del MIMP cuya finalidad es brindar en forma inmediata, eficaz y oportuna, atención a las víctimas de los casos de violencia familiar y sexual que llaman a la Línea 100.

⁷ _ <http://chat100.aurora.gob.pe/>



MINISTERIO DE JUSTICIA (ASISTENCIA LEGAL GRATUITA, ALEGRA)

- ◆ Mediante los centros de Asistencia Legal Gratuita, se brinda un servicio legal integral y de calidad para la población, en especial a los que menos recursos tienen, reuniendo a la Defensa Pública en Familia, Civil y Laboral, la Defensa de Víctimas y los Centros de Conciliación Gratuitos.
- ◆ Para recibir orientación, se puede llamar de manera gratuita a FONOS ALEGRA 1884.

CENTRO EMERGENCIA MUJER (CEM)

- ◆ Son servicios públicos gratuitos, de atención integral y multidisciplinaria para las víctimas de violencia familiar y sexual, sin importar su condición social, edad o sexo.

- ◆ Estos centros tienen consideraciones básicas para la atención diferenciada de casos de niñas, niños y adolescentes, personas adultas mayores, personas con discapacidad, migrantes internos y externos y personas Lesbianas, Gays, Trans, Bisexuales e Intersexuales (LGTBI).
- ◆ Brinda servicios gratuitos de atención integral y multidisciplinaria a mujeres e integrantes del grupo familiar, afectadas/os por hechos de violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y violencia económica o patrimonial, las 24 horas del día los 365 días del año.
- ◆ Para recibir atención, puedes acercarte al CEM más cercano.



HOGARES DE REFUGIO TEMPORAL

Lugar de acogida temporal para mujeres víctimas de violencia que se encuentren en situación de riesgo de feminicidio o peligro su integridad y/o salud física o mental por dicha violencia, asimismo como para sus hijas e hijos víctimas de violencia en su entorno familiar. Los Hogares de Refugio Temporal (en adelante, Hogares) brindan protección, albergue, alimentación y atención multidisciplinaria especializada desde una perspectiva de género, de acuerdo a las necesidades específicas, propiciando el cese de la violencia y facilitando un proceso de atención y recuperación integral, que le permitan reinsertarse a la sociedad.

Las características de los Hogares de Refugio Temporal son las siguientes:

- a) El ingreso y la permanencia de las personas albergadas es voluntario.
- b) Dan atención permanente y funcionan las 24 horas del día, durante los 365 días del año.
- c) La permanencia en los hogares es temporal, se da en tanto subsista el riesgo para la víctima, así como para sus hijas/os.
- d) Se considera las necesidades y perspectivas de cada persona para brindar una atención individualizada

Fuente: MIMP, (2016). Instrumentos para los hogares de refugio temporal. Criterios de derivación a los hogares de refugio temporal. <https://www.mimp.gob.pe/files/novedades/publicaciones-sobre-hogares-refugio-temporal.pdf>



SERVICIOS MUNICIPALES DE ATENCIÓN DE CASOS DE VIOLENCIA A LAS MUJERES E INTEGRANTES DEL GRUPO FAMILIAR

Los municipios también cuentan con servicios de atención multidisciplinarios, donde profesionales en derecho, psicología y trabajo social brindan orientación especializada. Ofrecen ayuda a través de medios telefónicos o mediante formularios virtuales.

Por ejemplo, la Municipalidad de Lima cuenta con un servicio de atención a través de la línea de atención 948 985 901 o mediante el formulario virtual <https://bit.ly/2K5WsKh>. Asimismo, cuenta con dos sedes de la Casa de la Mujer, donde brinda protección a mujeres agredidas, así como a sus hijas e hijos.

También las municipalidades cuentan con las Defensoría Municipal del Niño y del Adolescente (DEMUNA), servicios encargados de proteger y promover los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

En cada localidad hay que consultar qué servicios brinda la municipalidad para ofrecer dicha información.





REDES DE APOYO Y/O REDES COMUNITARIAS

En las comunidades las mujeres se han organizado promoviendo espacios de encuentro, escucha, orientación, movilización, e incidencia para promover la atención, proveer apoyo, recursos y protección. En las redes comunitarias se brinda no solo información y ayuda, sino también afecto y eso aporta a que las mujeres que viven violencia cambien su percepción y sepan que no están solas, que existen colectivos solidarios que trabajan por ellas y que pueden avanzar en sus procesos de acceso a justicia y mejorar sus vidas y la de sus familias.

Las redes de atención y prevención de la violencia familiar funcionan en los ámbitos locales, usualmente

están integradas por representantes de los gobiernos locales, de gestión social (defensorías), de las organizaciones comunitarias (federaciones o de juntas vecinales, organizaciones de base), Policía (Brigada de Protección a la Familia y Radio Patrulla 110), de los sectores salud y educación y de las organizaciones no gubernamentales⁸.

En nuestro país existen instancias de concertación liderados por los municipios donde participan el CEM y las diversas instituciones públicas, ONG y entidades privadas, así como organizaciones sociales especializadas en la prevención y atención de la violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar.

⁸ Organización Panamericana de Salud (2003). Redes Comunitarias para la prevención y atención de la violencia familiar y metodologías de intervención (Experiencia de Bolivia y Perú), pág. 38.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 24 Y 25

- ◆ Abre los ojos:



- ◆ Infografía de servicios esenciales en la atención a la violencia de género:



- ◆ Afiche de tu comunidad comprometida contra la violencia de género:





VISITA N.º 26

INFORMACIÓN DE APOYO PARA CRIANZA DE HIJAS E HIJOS

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
 - ◆ Precisa que en esa visita vas a dialogar sobre las necesidades de sus hijas e hijos y brindarle información para apoyar su crianza, educación y salud.
 - ◆ Dialoga sobre las necesidades de sus hijas e hijos y cómo las está cubriendo.
 - ◆ Comparte los diversos servicios locales pertinentes previamente ubicados que creas que le pueden ser de utilidad.
- ◆ Puedes pasarle la infografía de tipos de servicios de apoyo.
 - ◆ Consúltale si ha visitado o está visitando alguna de las instituciones u organizaciones mencionadas y si tienen alguna duda que puedas absolver.
 - ◆ Cierra la visita o llamada señalando que la contactarás pronto.



VISITA N.º 27

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ATENCIÓN A LAS NECESIDADES DE LAS HIJAS E HIJOS

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen estar cómodas al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
 - ◆ Precisa que en esta actividad la usuaria va a elaborar un plan para concretar las necesidades de sus hijas e hijos y los servicios a los cuales puede acudir.
 - ◆ Toma en cuenta la información de apoyo para la crianza, educación y atención en salud.
 - ◆ En una hoja hagan dos columnas. En una de ellas se coloca la relación de necesidades que tienen sus hijas e hijos, numerándolas y tratando de que las primeras sean las más urgente e importantes de atender.
- ◆ Luego en la otra columna se debe colocar cómo se va a atender esa necesidad y si se requiere asistir a una de las instituciones locales colocar el nombre de la institución. También pudiera ser que para atender esa necesidad se requiera del aporte de familiares, vecinas/os, amigas/os también puede colocarse el dato de las personas que apoyaran. Así se va construyendo una red de apoyo específico para atender las diversas necesidades de las hijas e hijos.
- ◆ Por cada hija o hijo hay que hacer el cuadro pues sus necesidades son particulares.

Te compartimos un ejemplo:

Necesidades de Nicolás (adolescente de 16 años)	Instituciones, organizaciones o personas que brindarán apoyo
Se ha vuelto un poco agresivo y a la vez inseguro y temeroso.	Llevarlo a consulta psicológica al centro de salud para que hable con la o el psicólogo.
Refuerzo en sus estudios de matemática y comunicación.	Taller de refuerzo escolar que brinda la municipalidad de manera virtual. Profesora Juanita tiene disposición para apoyarlo en comunicación.
Necesita tener más amigas y amigos pues está muy aislado y se siente triste por eso.	Inscribirlo en el taller de vacaciones útiles que brinda la municipalidad en los meses de verano. Fomentar que participe en el club de amigas y amigos de la lectura que hay en la biblioteca comunal
No sabe bien que quiere estudiar en el futuro y eso lo inquieta pues pronto acabará el colegio.	Consultar con el área de tutoría de su colegio para que le apoyen con orientación en relación a su vocación.

Cierra la visita o llamada, señalando que te vas a comunicar con ella para saber cómo le va con la búsqueda de ayuda para atender las necesidades de sus hijas e hijos.

IDEAS FUERZA :



Te alcanzamos información sobre los servicios de apoyo útiles para la crianza de los hijos e hijas de la persona a la que acompañas.



Las niñas, niños y adolescentes requieren de un conjunto de acciones para satisfacer sus necesidades básicas como la alimentación, salud, recreación, educación, seguridad, vestido, entre otras. Muchas de estas acciones se realizan como parte de las labores del cuidado y recaen generalmente en la madre o personas cuidadoras, más aún si la madre está en un proceso de denuncia y separación, es probable que no se compartan estas responsabilidades con el padre. Esto supone para las mujeres una gran recarga de trabajo, desgaste de energía, dedicación en tiempo y preocupación constante. Por ello, para darle soporte a las mujeres que están en este proceso se debe compartir los diversos servicios de cuidado, de atención accesibles que puedan serles de utilidad.

INSTITUCIONES QUE BRINDEN PROGRAMAS PARA MADRES Y PADRES

◆ **Las municipalidades** desarrollan programas, escuelas, talleres, club de familias y otras actividades que aportan a la formación de madres y padres de familia para fomentar una convivencia sana, educación positiva, nutrición, uso del tiempo libre, etc.

◆ **Las ONG,** también ejecutan actividades educativas y de encuentro, con el interés de aportar a la formación de madres y padres de familia, educar en derechos, otras trabajan por la infancia y como parte de sus estrategias desarrollan diversas actividades con la familia.



- ◆ **Las asociaciones de madres y padres de familia de los colegios** también desarrollan talleres y abordan diversos temas para fortalecer el aporte de las madres y padres en la educación integral de sus hijas e hijos.

INSTITUCIONES QUE BRINDAN SERVICIOS DE CUIDADO

- ◆ **Guarderías municipales**, algunas cuentan con servicios de guardería que cuidan por horas a bebés, niñas y niños. Por ejemplo, la Municipalidad de Lima cuenta con Centros Infantiles Municipales y atienden hijas e hijos (a partir de 6 meses a 5 años) de familias en situación de vulnerabilidad que no tienen posibilidad de cuidarlas/os mientras trabajan.

- ◆ **Programa Nacional Cuna Más del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS)**, tiene como objetivo mejorar el desarrollo de niñas y niños menores de 3 años de edad en comunidades en situación de pobreza y pobreza extrema. Brinda atención en alimentación, nutrición, salud y desarrollo del aprendizaje.





INSTITUCIONES QUE BRINDAN SERVICIOS DE APOYO ESCOLAR Y/O PROBLEMAS DE APRENDIZAJE O DE ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

- ◆ **Programas de refuerzo escolar**, existen municipalidades que desarrollan talleres de refuerzo escolar en coordinación con los centros educativos.
- ◆ **Programas de ONG**, que trabajan en diferentes áreas, entre ellas, apoyan a escuelas para mejorar sus servicios, realizan talleres con estudiantes para apoyarlos en el desarrollo de sus tareas,

ayudan a niñas y niños con dificultades en el aprendizaje, brindan terapias de lenguaje, de psicomotricidad, sensorial, ocupacional. En este caso se debe indagar en cada ámbito donde se reside para ubicar que organizaciones e instituciones públicas y privadas brindan este tipo de servicios.

- ◆ **El Ministerio de Salud**, brinda atención en el cuidado de la salud mental a través de los centros de salud, para ello, cuenta con profesionales de psicología y psiquiatría. También puede consultarse en los Centros de Salud Mental Comunitaria que tiene equipos multidisciplinarios.



- ◆ **Las municipalidades,** desarrollan talleres o actividades recreativas, artísticas, en la época de vacaciones.
Otras brindan academias de preparación para estudiantes jóvenes o formación en actividades técnicas o bolsas de trabajo.

INSTITUCIONES QUE BRINDAN SERVICIOS DE ASESORÍA LEGAL

- ◆ **DEMUNA,** es la Defensoría Municipal de la Niña, Niño y Adolescente, brinda atención gratuita y confidencial de casos de alimentos, régimen de visitas, maltrato, abuso sexual, violencia familiar,

reconocimiento voluntario de filiación y, en general, situaciones que afecten los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Además de proteger y promover sus derechos.

- ◆ **Programa Alegra del MINJUS,** en la página 112 se explicó su labor.





LAS INSTITUCIONES QUE BRINDAN PROGRAMAS SOCIALES

◆ **Comedores populares**, son servicios que brindan asistencia alimentaria a familias en condiciones de pobreza o pobreza extrema. Gracias a la labor solidaria y capacidad de organizaciones de mujeres de la comunidad se tiene un sistema de preparación de los alimentos, los cuales se entregan según un padrón de familias asociadas. Son de mucha ayuda para abaratar los costos de la alimentación, pues muchos de ellos cuentan con apoyo municipal o del ejecutivo.

◆ **Vaso de leche**, es un programa que se basa en el trabajo solidario y cooperativo de las familias de menos recursos, brinda una ración diaria de alimentos (desayunos, leche, avena u otros complementos). Se benefician niñas, niños entre 0 a 6 años, madres gestantes y en periodo de lactancia, personas en estado de desnutrición o con tuberculosis.

◆ **Qali Warma**, un programa del MIDIS que brinda servicio alimentario a niñas y niños matriculados en instituciones educativas públicas del nivel inicial y primaria a nivel nacional, y de secundaria de la Amazonía peruana, a fin de contribuir



a mejorar la atención en clases, la asistencia escolar y los hábitos alimenticios, promoviendo la participación y la corresponsabilidad de la comunidad local.

Fuente: <https://www.gob.pe/4472-programa-nacional-de-alimentacion-escolar-qali-warma-que-hacemos>

- ◆ **Programa Juntos**, este programa del MIDIS consiste en transferencias económicas a las familias en situación de pobreza, busca contribuir a la salud preventiva materno infantil

y a la escolaridad sin deserción. Para ello, se cuenta con el compromiso de las familias beneficiadas. Los incentivos monetarios están condicionados a que las madres y padres envíen a sus hijas e hijos al colegio, que acudan al centro de salud para realizar sus controles oportunamente. Y en el caso de las madres gestantes, se espera que ellas asistan a sus controles prenatales.





RECURSOS PARA LAS VISITAS 26 Y 27

- ◆ Afiche sobre instituciones que brindan programas para madres y padres



- ◆ Afiche sobre instituciones que brindan servicios de atención de la salud mental



- ◆ Afiche sobre instituciones que brindan servicios de cuidado



- ◆ Afiche sobre instituciones que brindan servicios de asesoría legal

- ◆ Afiche sobre instituciones que brindan servicios de apoyo escolar y/o problemas de aprendizaje



- ◆ Afiche sobre instituciones que brindan programas sociales





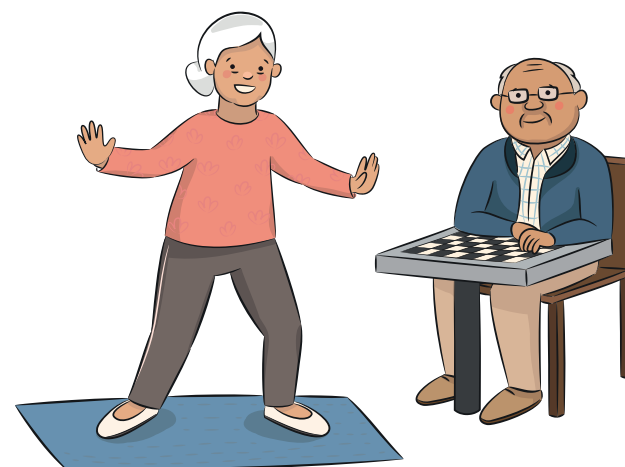
VISITA N.º 28

INFORMACIÓN DE APOYO PARA LA ATENCIÓN DE PERSONAS ADULTAS MAYORES

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen estar cómodas al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
- ◆ Precisa que en esa visita vas a dialogar sobre las necesidades de las y los adultos mayores y si fuera el caso de personas con discapacidad, brindándole información para apoyar las labores del cuidado.
- ◆ Dialoga sobre las necesidades de las personas adultas mayores y cómo las está atendiendo.
- ◆ Comparte los diversos servicios locales pertinentes previamente ubicados que creas que le pueden ser de utilidad.
- ◆ Puedes pasarle la infografía de tipos de servicios de apoyo para el cuidado y atención de las

personas adultas mayores.

- ◆ Consúltale si visitó o está visitando alguna de las instituciones u organizaciones mencionadas y si tienen alguna duda que puedas absolver.
- ◆ Cierra la visita o llamada señalando que la llamarás pronto.





VISITA N.º 29

ATENDIENDO LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DE LA FAMILIA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?, ¿pudiste avanzar con la atención a las necesidades de tus hijas e hijos?
 - ◆ Comparte con la usuaria que en esta actividad va a precisar las acciones que realizará para atender mejor la salud emocional y física y otras necesidades de las personas adultas mayores, puede tratarse de sus padres o de sus abuelos, puede ser que conviva con ellos o no.
 - ◆ También es importante señalar que la responsabilidad del cuidado de su madre, padre, abuela o abuelo, no debe recaer solo en ella, en caso tenga hermanas/os, estas actividades
- deben compartirse de manera justa, desterrar la idea de que por ser mujer se tiene que hacer cargo.
- ◆ Ahora bien, si la persona adulta mayor vive con ella también pueden compartirse algunas labores del cuidado con las hijas e hijos, y considerar el apoyo de los familiares.
 - ◆ Como se vio en la visita anterior las necesidades de las personas adultas mayores son diversas y la idea es cómo hacer para procurarle mayor bienestar.

Compartimos un ejemplo de una usuaria que convive con su madre:

Mamá Juana Rosa de 75 años.	¿Qué hacer para atender mejor sus necesidades?
Es diabética y toma medicina diariamente.	Ayudarla a ordenar su medicina en un pastillero para que pueda tomarla diariamente, sin confundirse.
Tiene dificultades para su movilidad, le han sugerido que camine más, que desarrolle más actividad física.	<p>Salir todos los días al parque con mi hijo mayor a dar una vuelta, cuidando que no se caiga. Si hace frío cuidar que esté abrigada para que evite enfermarse.</p> <p>Inscribirla en los talleres de taichi que brinda el Programa Adulto Mayor de la municipalidad.</p> <p>Si tiene interés, inscribirla en el Centro Integral del Adulto Mayor, donde asisten algunas de sus amigas vecinas del barrio.</p>
Necesita contar con chequeos regulares de salud.	Inscribirla en el Programa de Atención Domiciliaria - PADOMI de EsSalud para que la atiendan en la casa y le envíen su medicina.
Se siente sola y se aburre cuando todos estamos ocupados en casa.	<p>Integrarla más en las actividades del cuidado en casa, en tareas sencillas que pueda realizar. Por ejemplo, ayudar a cocinar, ordenar la casa, cuidar las plantas, ayudar con las compras, actividades que le gusten y la hagan sentir que aporta a su familia.</p> <p>Si es de su interés y puede hacerlo, comprarle lana para que teja o materiales para que haga manualidades. Consultarle qué le gustaría hacer.</p>
Necesita reconocimiento y afecto de la familia pues a veces percibe que no es querida.	<p>Promover visitas de la familia y llamadas de sus otras hijas e hijos o nietas, nietos que le demuestren preocupación y afecto.</p> <p>Realizar actividades sociales (almuerzos familiares, paseos o lonches los fines de semana), invitando a la familia para que compartan con la abuela.</p>

Cierra la visita o llamada, señalando que te vas a comunicar con la usuaria para saber cómo le va con la búsqueda de ayuda para atender las necesidades de las personas adultas mayores.

IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar la información sobre los derechos y necesidades de las personas adultas mayores.



LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES TIENEN LOS SIGUIENTES DERECHOS:

- ◆ Derecho a una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación.
- ◆ Derecho a un trato digno.
- ◆ Derecho a la salud, alimentación y nutrición.
- ◆ Derecho a tener una familia.
- ◆ Derecho a la educación, recreación.
- ◆ Derecho a ser protegida/o.
- ◆ Derecho a un trabajo digno y bien remunerado.
- ◆ Derecho a la participación ciudadana y política.

SERVICIOS DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

- ◆ **Programa Pensión 65**, el Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65 protege a las y los adultos mayores de 65 años a más que se encuentran en condición de pobreza extrema, brindándoles una subvención económica de 250 soles de manera bimestral.
- ◆ **Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM)**, es el espacio municipal de servicios básicos integrales y multidisciplinarios, que aporta al bienestar y promoción social de las personas adultas mayores. Se promueven una serie de actividades para atender las demandas sociales y de recreación, de salud mental,



ocupacional, entre otras, que promueven un mejor desarrollo personal, participación e integración a la sociedad de las y los adultos mayores.

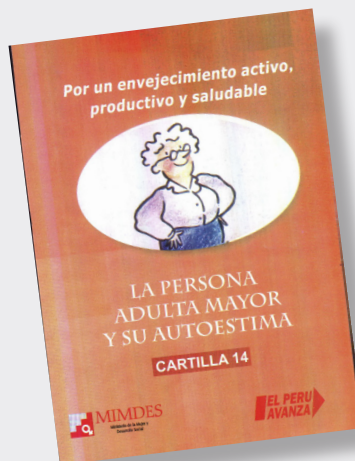
- ◆ **Programas de atención al adulto mayor del sector salud,** cuenta con atención multidimensional a través de un equipo interdisciplinario. Se satisfacen las necesidades de salud a través de la prestación continua y con calidad de los cuidados esenciales de las personas adultas mayores, considerando las acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en salud.

- ◆ **PADOMI de EsSalud,** se trata de un servicio de atención domiciliaria a sus aseguradas y asegurados mayores de 70 años con el objetivo de acercar los servicios de salud (atención médica, laboratorio, enfermería, entrega de medicamentos, entre otros) a la comodidad de su hogar. Las y los asegurados que quieren recibir los servicios pueden inscribirse a través de la página **web www.essalud.gob.pe**



RECURSOS PARA LAS VISITAS 28 Y 29

- ◆ Cartilla informativa n.º 14: Por un envejecimiento activo, productivo y saludable. La persona adulta mayor y su autoestima. MIMP, 2008.



- ◆ Flyer con los servicios mencionados con una breve reseña, similar al sgte:





VISITA N.º 30

IDENTIFICACIÓN DE SERVICIOS Y PROGRAMAS QUE APOYEN LA REINSERCIÓN LABORAL Y ACCESO A RECURSOS

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
 - ◆ Precisa que en esta visita vas a compartir información sobre diversos servicios a los cuales ella puede acudir para acceder a créditos, capacitación laboral, asistencia, y orientación sobre sus derechos laborales.
 - ◆ Refuerza en ella la seguridad para retomar o continuar realizando actividades económicas.
 - ◆ Coméntale acerca de la importancia de la autonomía económica de las mujeres.
- ◆ Comparte los diversos servicios pertinentes, que previamente has identificado.
 - ◆ Luego, pásale la infografía de tipos de servicios de apoyo para el desarrollo de las actividades económicas.
 - ◆ Consúltale, ¿has visitado o estas visitando alguna de las instituciones mencionadas?, ¿tienes alguna duda?
 - ◆ Cierra la visita o llamada señalando que la contactarás pronto.



VISITA N.º 31

PARA MEJORAR EN LA GESTIÓN DE LA ECONOMÍA FAMILIAR

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Precisa que en esta actividad de acompañamiento van a realizar una actividad importante que consiste en la elaboración de un presupuesto familiar para que ella pueda manejar mejor sus recursos económicos.
- ◆ Puedes diseñar un ejemplo con datos de una familia peruana.

Consejos para elaborar un presupuesto familiar:

1. Precisa todos los ingresos mensuales.
2. Debe anotar todos sus gastos diarios durante un mes.
3. Que ordene sus gastos por rubros, por ejemplo: alimentación, pago de servicios, educación, salud y otros gastos.
4. Teniendo claridad de todos los ingresos y gastos, se compara para ver si el dinero alcanza o no.
5. Si necesita reducir gastos, porque los ingresos no alcanzan, entonces debe analizar sus gastos. Por ejemplo, puede sustituir alimentos por otros de igual valor nutritivo, pero más económicos. También debe cuidar el consumo del agua, luz, teléfono, con ello disminuirá el costo de estos servicios.

6. Si se va a comprar un bien al crédito es momento de evaluar si es muy urgente o puede esperarse a poder comprarlo al contado y no pagar intereses. Buscar otra fuente de financiamiento más económica.
7. La idea es gestionar el presupuesto familiar y gastar de manera medida, buscar hacer las compras en lugares más económicos, ahorrar y no endeudarse en bancos o tiendas que cobren en exceso el crédito.

- ◆ Explícale que contando con un presupuesto cada mes podrá ordenar mejor su economía familiar y hacer ahorros, ello va a influir en su tranquilidad, pues generalmente la economía es un tema que preocupa.
- ◆ Despidete con cordialidad.



VISITA N.º 32

ORIENTACIÓN PARA LA REINSERCIÓN LABORAL

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Precisa que en esta actividad de acompañamiento van a realizar una actividad importante para su re inserción laboral.
 - ◆ Primero conversarás sobre la búsqueda de empleo. Para ello, la usuaria necesita elaborar una hoja de vida y saber los requisitos que solicitan para acceder a empleos.
 - ◆ Bríndale información para hacer su hoja de vida y oriéntala en el acceso a información virtual de instituciones que apoyan en este aspecto, como el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo o la municipalidad.
 - ◆ Considera los siguientes consejos:
 - Ubica tus cualidades para el trabajo, experiencia y disposición para colocar en la referencia.
- Precisa la formación educativa con los datos de cada estudio, centro de estudio y tiempo de duración del estudio.
 - Indica tu experiencia laboral en orden (año a año), recuerda todos los trabajos que has tenido.
 - Piensa en personas que te puedan recomendar porque han trabajado contigo o saben de tus cualidades como trabajadora.
- ◆ Igualmente, enséñale como ingresar al Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo de manera virtual para que saque su certificado único laboral.
 - ◆ Entren juntas a este link:
<https://www.empleosperu.gob.pe/CertificadoUnicoLaboral/>
 - ◆ Explícale que en la siguiente visita de acompañamiento van a revisar información sobre el acceso a recursos.
 - ◆ Despidete con palabras de aliento.



VISITA N.º 33


PARA AVANZAR EN EL ACCESO A RECURSOS ECONÓMICOS Y ASISTENCIA TÉCNICA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Si tiene interés en un crédito para contar con un capital, entonces orientala para identificar que instituciones pueden prestarle dinero, refiere que debe saber el monto del préstamo, cuánto le van a cobrar de interés, en qué plazo pagará el préstamo, y si está en condiciones de pagarlo sin afectar su economía familiar.
 - ◆ Si desea aprender un oficio o estudiar o acceder a capacitación laboral, ayúdala a buscar información de instituciones públicas y privadas que brindan las capacitaciones, el tiempo de duración, el costo y las condiciones para estudiar.
- ◆ Si está interesada en reactivar su emprendimiento y desea tener asistencia técnica, bríndale orientación para que busque entidades que puedan darle este servicio.
 - ◆ La idea es que ella pueda realizar acciones concretas para reinsertarse laboralmente, acceder a recursos y volver a ser una persona productiva, así como fortalecer su autonomía económica.
 - ◆ Despidete de manera amable y señala que estás con disposición a acompañarla si desea visitar alguna institución o hacer alguna gestión.

IDEAS FUERZA :



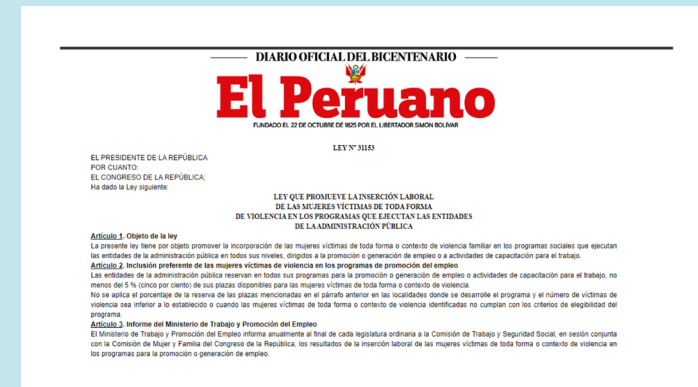
Te invitamos a revisar la información sobre servicios que apoyan la reinserción laboral y acceso a recursos.



El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables y el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo han suscrito un convenio con el fin de que los programas y servicios orientados a fortalecer la empleabilidad incluyan el trabajo con mujeres que han sido víctimas de violencia, así como para sus hijas e hijos jóvenes. Se trata de que las mujeres fortalezcan su autoestima, accedan y/o mejoren sus ingresos y tengan independencia económica.

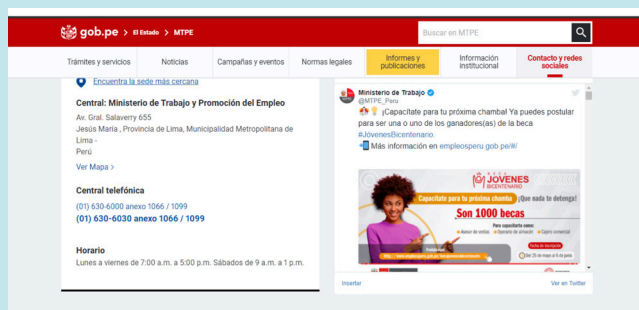
Además se cuenta con una Ley N.º 31153, Ley que

promueve la inserción laboral de las mujeres víctimas de toda forma de violencia en los programas que ejecutan las entidades de la administración pública.



PROGRAMAS Y/O SERVICIOS

El Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, tiene becas para que las personas jóvenes se capaciten en diversos oficios técnicos.

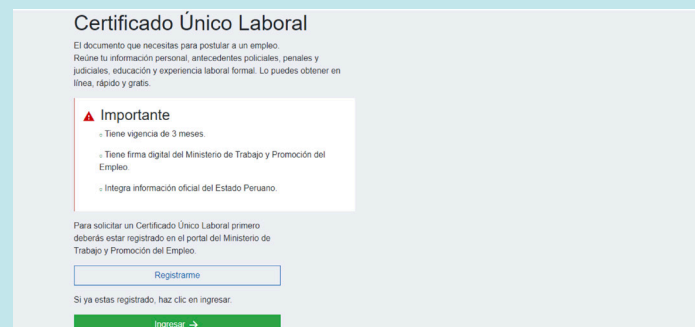


También puede consultarse acerca de ofertas laborales en:



El Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, permite sacar el certificado único laboral. Este documento es útil si se postula a un trabajo. En el se ingresa información personal, antecedentes policiales, penales, judiciales, educación y experiencia laboral. Se puede acceder a través del siguiente link:

[https://www.empleosperu.gob.pe/
CertificadoUnicoLaboral/irIndex.
html;jsessionid=SUHRcptFIKokfC8D
4n9Xxdp40wkMr7Dq1jkc4VGy.srv-cjl](https://www.empleosperu.gob.pe/CertificadoUnicoLaboral/irIndex.html;jsessionid=SUHRcptFIKokfC8D4n9Xxdp40wkMr7Dq1jkc4VGy.srv-cjl)





El MIMP impulsa actividades educativas para fortalecer a las mujeres que tienen algún emprendimiento y fomenta en asocio con los gobiernos regionales, la formación de redes regionales de mujeres empresarias y emprendedoras. En caso la persona a la que acompaña tenga un emprendimiento puede serle de utilidad conectarse con esta red para fortalecerse en el manejo de herramientas de apoyo para la gestión de su emprendimiento.

La Municipalidad de Lima ofrece apoyo para la búsqueda de empleo y capacitaciones, se puede llamar a consultar si se están impulsando iniciativas similares. También se puede consultar en las municipalidades provinciales o distritales del ámbito donde se realiza el acompañamiento.

Igualmente, hay que consultar en las diversas municipalidades por las oportunidades que se ofrecen para las mujeres.

La Municipalidad de Lima ofrecerá más de 250 oportunidades de trabajo a ciudadanos entre los 15 y 29 años a través de la I Feria de Empleabilidad Virtual Empléate Joven. Gracias a esta iniciativa, y con el apoyo de más de 10 empresas privadas aliadas, jóvenes con o sin experiencia laboral podrán acceder a puestos técnicos.

CONADIS

El CONADIS (Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad) posee servicios y programas sociales de salud, educación, protección social, empleo y negocios y emprendimiento que aportan a la lucha contra la violencia de género. Trabajando de manera coordinada con el Programa AURORA: Programa Nacional de prevención y erradicación de la violencia familiar del Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (MIMP).

Web: <https://www.conadisperu.gob.pe/>
Línea gratuita: 0800-00151



RECURSOS PARA LAS VISITAS 30, 31, 32 Y 33

◆ Formato de Presupuesto familiar:

PRESUPUESTO

1. MIS INGRESOS:
Sueldo: 2000
Total de ingresos: 2000

2. MIS GASTOS:
Gastos obligatorios:
Alquiler de vivienda: 400
Préstamo personal (cuota mensual): 200

Gastos necesarios:
Alimentación: 500
Recibo de luz: 115
Recibo de agua: 55
Transporte: 230
Higiene personal: 70
Mantenimiento del hogar: 50
Gastos escolares: 40

Gastos ocasionales:
Teléfonos: 40
Ocio: 30
Otros: 20

Ahorros:
Objetivo auto (mensual): 80
Total de gastos: 1830

Estructura básica de un presupuesto familiar

Ejemplo: Familia Pérez Palma
Nº de integrantes: 03

1. Ingresos

Sueldo mensual:
• Madre: 2 000
• Ingreso por venta de miel: 200
• Incluir ingresos extra, si los hubiera
TOTAL: 2 200

2. Gastos

- Recibo de luz: 115
- Recibo de agua: 55
- Recibo de teléfono fijo e internet: 120
- Pago del teléfono celular: 400
- Gastos de alimentación: 400
- Gastos en transporte: 180
- Gastos en mantenimiento del hogar: 80
- Gastos en cuidado personal: 60
- Mensualidad escolar: 120
- Otros gastos escolares: 60
- Gastos en entretenimiento: 40
- Gastos en vestuario: 150
- Otros gastos

3. Pago de deudas

- Pago de hipoteca (o alquiler de casa): 500
- Cuota de préstamos personal: 300
- Pago de tarjeta de crédito: 1.250

TOTAL: 2 480

4. Ahorros
Ninguno por ahora

5. Déficit
280

◆ Formato de hoja de vida

Ejemplo de Hoja de vida para conseguir empleo (CV)

Técnica en enfermería con 3 años de experiencia cuidando personas adultas mayores, con capacidad de trabajo en equipo, responsable y con disposición de tiempo completo.

Datos personales
Nombre y apellido _____
Fecha de nacimiento _____
Dirección _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Formación y Estudios
Curso _____
Institución donde estudió _____
Años de estudio _____
Fecha _____

Experiencia laboral
Fecha _____
Empresa _____
Cargo _____
Tiempo de servicio _____

Referencias
(colocar personas que la conocen y la pueden recomendar).

ETAPA

3



*ENCAMINÁNDOSE
AL FUTURO*



n esta última etapa como mentora reforzarás la autoestima, autonomía y capacidad de agencia de la mujer que acompañas, buscando que se reconozca como una persona con derechos. La orientarás en la colaboración de su plan de vida, que incluye el autocuidado, seguridad y ampliación de sus relaciones familiares y sociales. Fortalecerás la continuidad y avance en su proceso de denuncia.

Esta etapa comprende 15 visitas, que en el contexto de la emergencia sanitaria se harán empleando el teléfono o el medio virtual de haber mejores condiciones más adelante, pueden ser visitas semipresenciales o presenciales. La duración de estos encuentros es de una hora como máximo, pudiendo dividirse en más de una llamada e intercambio de mensajes. Consensua los horarios y fechas de acuerdo a la disposición de la usuaria y la tuya.

Durante el acompañamiento también se dispone de salidas para apoyar en la gestión de servicios, acudir a las instituciones para canalizar la denuncia, acceder a oportunidades laborales y atender otras necesidades de las familias de las mujeres usuarias. Este acompañamiento en las salidas es igualmente virtual o telefónico mientras dure la emergencia sanitaria.



La beneficiaria del acompañamiento en esta etapa, podrá:

- ✓ Proyectarse al futuro y elaborar un plan de vida, que incluyan prácticas de autocuidado y de seguridad.
- ✓ Desarrollar su capacidad de agencia.
- ✓ Identificar medios que mejoren su autoestima y autonomía.
- ✓ Evaluar el acceso a recursos y redes (personales, familiares, sociales e institucionales) con los que cuenta.

- ◆ Si la usuaria necesita que la acompañes para realizar una gestión en una entidad pública, coordina con ella.
- ◆ Pídele que te comparta el objetivo de la salida.
- ◆ Averigüen juntas donde queda la institución y el horario de atención.
- ◆ Coordinen cuándo, dónde y a qué hora van a encontrarse y con qué medio de transporte irán.
- ◆ Acompáñala y aliéntala. Luego de realizar la gestión, felicítala por su constancia en el proceso de denuncia si fuera el caso o por realizar la gestión ante la institución pública o privada.
- ◆ Si las restricciones por la emergencia sanitaria continúan, entonces la salida será acompañada de manera telefónica.

- ◆ Necesitas ubicar la misma información señalada sobre la institución.
- ◆ Ponte de acuerdo a qué hora la llamarás para orientarla o apoyarla en su gestión. Una vez que concluya, puedes llamarla y preguntarle, ¿Cómo te fue?, ¿qué has podido avanzar con esta gestión?, ¿cómo te sentiste?
- ◆ Felicítala por dar continuidad a su proceso de denuncia y encaminarse en su proyecto de vida.



VISITA N.º 34

PLAN DE VIDA, AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD PERSONAL

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
- ◆ Comparte que en esa visita vas a dialogar con ella acerca de su plan de vida y cómo poder avanzar en concretar sus proyectos o sueños.
- ◆ Inicia mostrándole un video corto. En la sección de recursos está el material a compartir.
- ◆ Luego conversen acerca de lo que quiere hacer, ser y tener en esta etapa de su vida y en cómo se proyecta a futuro.
- ◆ Refuerza en la usuaria que es una persona con derechos, y que haber salido del círculo de la violencia le dará la posibilidades de tener otras expectativas, mirará la vida de otra manera, con más esperanza.

- ◆ Envíale o entrégale una ficha sencilla donde ella escribirá su plan de vida.
- ◆ Cierra la visita o llamada señalando que para la próxima vez podrán revisar juntas su plan de vida.
- ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despídete de manera cálida.

“RECUERDA:

Coméntale que le enviarás mensajes por el WhatsApp, que se comunicarán por ese medio y que antes de la próxima visita la estarás llamando para ver cómo está.

”





VISITA N.º 35

ANÁLISIS PARA PROYECTAR EL PLAN DE VIDA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Recuerda brevemente lo que trataron en la visita anterior.
 - ◆ Comparte que durante esta actividad ella elaborará su plan de vida y conversarán acerca de cómo poder avanzar en concretar sus proyectos o sueños.
 - ◆ Envíale o entrégale una ficha sencilla donde ella escribirá ideas en relación a sí misma y a lo que quiere lograr en su vida y la de su familia. Esta pauta se encuentra en la sección de recursos.
 - ¿Quién soy?, ¿cuáles son mis fortalezas? , ¿cuáles son mis debilidades?
 - ¿Qué quiero lograr en mi vida y la de mi familia?, ¿por qué quiero lograr eso?
- ¿Qué haré para lograr esas metas o proyectos que tengo?
 - ¿Quién me puede apoyar?, ¿con quiénes o con qué institución tengo que coordinar?
 - ¿Cuándo conseguiré mis metas?
 - ¿Cómo me sentiré cuando las logre?
- ◆ Indícale que puede comentarte lo que va escribiendo y si es pertinente aporta en su análisis.
- ◆ Cierra la visita o llamada señalando que para la próxima vez podrán revisar juntas cómo avanza en su plan de vida.
- ◆ Menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despidete de manera amable y felicítala por su esfuerzo.

IDEAS FUERZA :



A continuación, te compartimos brevemente algunas ideas sobre el plan de vida para que las tomes en cuenta al momento de dialogar con la mujer que vienes acompañando.



¿QUÉ ES UN PLAN DE VIDA?

El plan de vida es el proyecto a través del cual, ya sea a nivel individual o con nuestra familia. Aquello que queremos lograr a lo largo de la vida.

IMPORTANCIA DEL PLAN DE VIDA

1. Le da sentido a la vida y permite tener siempre anhelos, metas, motivaciones y razones para seguir viviendo y para vencer las dificultades que se presentan, para dejar atrás todo aquello que hace daño, que es nocivo.

2. Permite aprovechar fortalezas y todos los recursos que la vida ofrece y que ayudarán a conseguir las metas planificadas.
3. Permite proyectarse, soñar, anima a la persona a esforzarse a cumplir sus sueños para mejorar las condiciones de vida propias y de sus familias.

Las ideas fuerza se basan en el material producido por la ACS Calandria para el programa “Mujeres que emprenden, familias que progresan”, realizado en coordinación con la Escuela Mayor de Gestión Municipal en el proyecto “Reconstrucción con desarrollo”, Piura, 2020.

UTILIDAD DE TENER UN PLAN DE VIDA

Nos permite valorar el tiempo y nuestras energías para el logro de nuestros sueños.

Nos orienta hacia un futuro que nos dará satisfacción y bienestar.

Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima.

Nos ayuda a tomar decisiones de manera autónoma, es decir por nosotras mismas, somos más reflexivas y no actuamos por impulsos.

Brinda una visión esperanzadora del propio futuro.

Promueve el ejercicio de nuestra libertad, porque nosotras mismas elegimos que queremos ser, hacer, tener, con quien queremos estar y compartir la vida.

¿CÓMO ELABORAR UN PLAN DE VIDA?

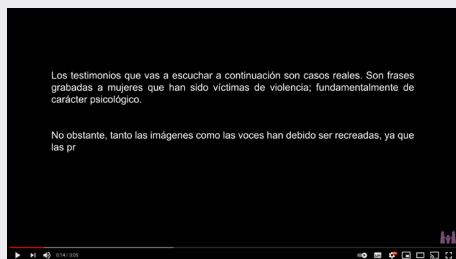
Dibujar en una hoja una cruz grande de tal forma que, tienen 4 espacios para escribir. En un lado se coloca las fortalezas, al costado las debilidades personales.

En el otro espacio se escribe las oportunidades y recursos que se tiene. Finalmente, se escribe lo que quiere lograr la persona en su vida.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 34 Y 35

- ◆ Video:
Testimonio de una mujer que salió de la violencia



Mi plan de vida

Las preguntas para motivar la reflexión son:

- ✓ ¿Quién soy?
- ✓ ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ✓ ¿Cuáles son mis debilidades?
- ✓ ¿Qué quiero lograr en mi vida y la de mi familia?, ¿por qué quiero lograr eso?
- ✓ ¿Qué haré para lograr esas metas o proyectos que tengo?
- ✓ ¿Quién me puede apoyar?, ¿con quiénes o con qué institución tengo que coordinar?
- ✓ ¿Cuándo conseguiré mis metas?
- ✓ ¿Cómo me sentiré cuando las logre?

- ◆ Stickers:





VISITA N.º 36

PLAN DE VIDA, AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD PERSONAL

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
 - ◆ Señala que en esta oportunidad van a revisar su plan de vida. Menciona que le brindarás consejos tomando en cuenta el análisis que ella hizo y las proyecciones que tiene para sí misma y su familia.
 - ◆ Pueden ver ambas el análisis que hizo y pídele que te comparta sus reflexiones. Refuerza los aspectos positivos.
 - ◆ Luego, pasen a ver la hojita de trabajo donde están las ideas centrales respecto a su plan de vida. Brinda consejos de ser pertinente.
- ◆ Considerando lo que se propone ayúdala a ubicar a organizaciones, instituciones, o personas que puedan apoyar el logro de sus sueños.
 - ◆ Cierra la visita o llamada señalando que la contactarás durante la semana para ver cómo le va con la gestión de su plan de vida.
 - ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despidete de manera afectuosa.

Las ideas fuerza y los recursos en relación al plan de vida ya se explicaron en la sesión anterior. Esta sesión da continuidad al tema y se trabaja sobre lo que la usuaria propone.

Agrega la reflexión sobre el tema de autocuidado y seguridad para que también lo incluya como parte de sus metas. Para recordar el tratamiento de estos aspectos puedes retomar las reflexiones que se desarrollaron en la visita n.º 9, 10, 11 y 12.



RECURSOS PARA LA VISITA 36

◆ *Stickers* motivadores

**EN LA FAMILIA COMPARTIMOS
LOS ROLES Y LAS
RESPONSABILIDADES
POR IGUAL**



**SI PUEDES
SOÑARLO
PUEDES
LOGRARLO**

◆ Cartilla sobre el plan de vida



◆ Video sobre el logro de los sueños





VISITA N.º 37

CAPACIDAD DE AGENCIA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
 - ◆ Señala que en esta visita o llamada van a conversar sobre la toma de decisiones y su influencia en la conducción de su vida.
 - ◆ Comparte los audios de las breves historias de vida de mujeres que han logrado salir de la violencia. Se encuentran en la sección de recursos. En la sección de recursos está el material a compartir.
 - ◆ Luego, conversen acerca de lo que significa la capacidad de agencia, destacando que esto supone actuar con libertad, con autonomía, con responsabilidad y voluntad para generar cambios en su vida y en su entorno familiar.
- ◆ Comparte algunos tips para fortalecer y desarrollar la capacidad de agencia.
 - ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despidete de manera amable.

IDEAS FUERZA :



A continuación, se comparten algunos conceptos para que los tomes en cuenta al momento de dialogar con la usuaria.



Amartya Sen define agencia como “lo que una persona es libre de hacer y alcanzar en la búsqueda de la realización de las metas o los valores que esa persona considere como importantes”¹³ (Sen, A.K. (1985) *Well-being, Agency and Freedom: The Dewey Lectures 1984, The Journal of Philosophy*, 82 (4), pp. 169-221.)

Reflexionemos

La agencia es la capacidad de una persona para transformar su vida, para concretar acciones significativas que se propone. A través de ello se puede modificar el destino, las condiciones materiales de vida, construir el futuro que se quiere.

• Ser una mujer con capacidad de agencia es poder actuar con intención para lograr los sueños que se quieren en la vida, para procurarnos bienestar para sí mismas y la familia.

• Tomar decisiones de forma autónoma, interpretar el entorno en el que vivimos y relacionarnos con las otras personas es parte de esta capacidad de agencia que todas las personas pueden desarrollar.

• La capacidad de agencia supone actuar en libertad, con voluntad y responsabilidad respecto a nuestros actos.



PARA FORTALECER Y AMPLIAR ESTA CAPACIDAD SE PUEDE:

- ◆ Enfocar bien en las metas, tener claridad de lo que se quiere lograr. No tener muchas metas ambiciosas, sino pocas y viables. Conforme se avanza se puede proyectar otras metas.
- ◆ Informarse lo mejor posible.
- ◆ Escuchar a otras personas para contar con mas información y opinión y poder tomar mejores decisiones.
- ◆ observar el entorno, para ubicar quiénes pueden apoyarte con el logro de esas metas o de qué te puedes valer para conseguirlas. Por ejemplo, una compañera del instituto puede darte información que se necesita para retomar los estudios. Las municipalidades cuentan con programas que pueden ayudarle en la creación de su emprendimiento. En su localidad existen instituciones que pueden apoyar a las

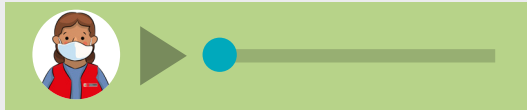
niñas y niños con sus problemas de aprendizaje.

- ◆ Analizar las acciones que conducirán al logro de las metas, evaluar los pro y sus contra y no distraer el tiempo en otras acciones que harán que se pierda energía, tiempo, recursos. No tomar el camino más largo o más corto, sino el más seguro para llegar a concretar lo que una/o propuso.
- ◆ Recordar que si se equivoca no importa, es parte del aprendizaje, así poco a poco se ganará confianza en una misma y en sus decisiones. Todo puede enmendarse. Y debe sentirse orgullosa de que está conduciendo su vida.
- ◆ Evaluar los resultados de sus acciones para aprender y mejorar. Reconocer que se está avanzando, disfrutar los logros.



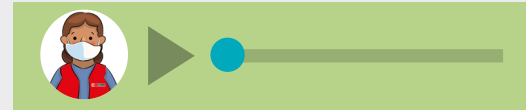
RECURSOS VISITA 37

AUDIO 1 - CASO LUCÍA



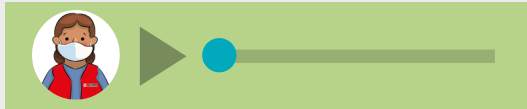
Mi nombre es Lucía, tengo 32 años, he vivido por mucho tiempo violencia en mi hogar, pero eso se acabó, me costó mucho salir de esa vida. Ahora, tengo otros planes para mí y mis hijos. Estoy empezando a trabajar otra vez con un emprendimiento que siempre quise hacer, por las noches estoy aprendiendo a usar la computadora, porque quiero comunicarme y vender mis productos por las redes. Mi hijo me está enseñando.

AUDIO 2 - CASO ROSALÍA



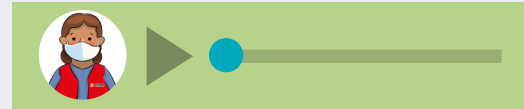
Yo soy Rosalia, tengo 54 años y logré salir de la violencia. Con mis vecinas en el barrio hemos creado una red para ayudar a otras mujeres que quieren cambiar sus vidas. Me siento feliz por eso. Mi hija Sonia está estudiando una carrera y yo estoy muy orgullosa de ella. Ambas nos divertimos mucho viendo televisión y saliendo a caminar. Ambas nos apoyamos en casa. Y si se trata de ir a las marchas contra a violencia, pues allí estaremos.

AUDIO 3 - CASO VICENTA



Hola soy Vicenta, tengo 45 años y dos hijos, cuando me di cuenta que esa no era vida y dije hasta aquí nomás, fue la mejor decisión que tomé. Ahora poco a poco estoy retomando las cosas que yo quiero, ahora mi casa tiene más color, se ve mejor porque la hemos arreglado con mis hijos. Yo misma me veo más bonita, porque sonrió, me arregló y me siento en paz.

AUDIO 4 - CASO IRENE



Estamos pasando unas vacaciones visitando a la familia. Hace mucho que no veía a mi mamá y a mi papá. Mis hijas e hijos están felices porque la casa tiene muchas plantas y animalitos. Me llamo Irene y tengo 29 años, me fui de mi pueblo muy pequeña, no todo fue malo en la ciudad, pero si la violencia que viví con el papá de mis hijas e hijos. Yo logré cortar con eso. Ahora quiero retomar mis estudios y trabajar en lo que me gusta.



VISITA N.º 38

APLICANDO LA CAPACIDAD DE AGENCIA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo has estado esta semana?
 - ◆ Señala que en esta visita van a continuar conversando sobre la aplicación de su capacidad de agencia en base a su plan de vida.
 - ◆ Revisen punto por punto el plan de vida y pídele que te comparta cómo piensa avanzar en cada meta que se ha propuesto, si es pertinente dale información u orientación.
- ◆ Luego pídele, si así lo desea, que cree su propio audio cortito de lo que quiera compartir con otras mujeres para motivarlas.
 - ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despidete de manera amable.

IDEAS FUERZA :



A continuación, compartimos brevemente algunas ideas para que las tomes en cuenta al momento de la visita o llamada.



Ubicar en el plan de vida las diferentes esferas de mejora o crecimiento. Por ejemplo: lo referido a la salud física, a la educación propia y de las hijas e hijos, al aspecto económico, a la mejora de la vivienda y de los equipos o aspectos materiales de la casa, al acceso a los servicios, recreación. Pero también precisar aspectos asociados al cuidado de la salud emocional, a las relaciones con la familia y amigas, la parte social y prestar especial atención al cierre del proceso de la denuncia u otros trámites asociados.

Una vez que ubican la meta en ese campo, profundizar en, ¿qué quiero lograr?, ¿para qué? y luego ahondar en, ¿cómo lo haré?

Evalúen los pro y contra de las decisiones más importantes respecto a cada meta y en ese momento brindar información u orientación.

Es importante organizar las acciones en base a un cronograma sencillo que ayude a medir el tiempo que se necesita para cada actividad.

Otro aspecto a reforzar es la seguridad en las relaciones con las otras personas, muchas mujeres que han sido violentadas pierden seguridad en sí mismas y desconfían de las personas. Por ello, hay que fortalecer esa seguridad para que puedan vincularse y desenvolverse en las gestiones con las instituciones o personas.



VISITA N.º 39

MEDIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Comparte que en la reunión de hoy conversarán un poco más sobre la autoestima y la autonomía. Recuérdale que en la primera visita hablaron de la importancia de tener una autoestima positiva.
 - ◆ Pregúntale, ¿cómo se siente respecto a ella misma, habiendo avanzado en su proceso personal?, ¿cómo se siente con el acompañamiento?
 - ◆ Luego, pídele que identifique las cosas positivas que ha aprendido a valorar de ella misma durante el proceso que ha vivido.
- ◆ Ya en la primera sesión se precisaron las cualidades y capacidades, aspectos positivos generales. Ahora incidir en que pueda valorar como su capacidad de tomar decisiones; el sostenerse firme a lo largo de su proceso de denuncia hasta culminarlo; la perseverancia y la búsqueda de justicia; la capacidad de sobreponerse al dolor, a las conflictos, a los efectos de la violencia en ella y en sus hijas e hijos; la determinación para buscar ayuda no abandonar los procesos de acompañamiento legal, psicológico, médico si fuera el caso.
 - ◆ Luego, invítala a reflexionar sobre los aspectos positivos que ha desarrollado respecto al control de su vida. El hecho de que se proyecte

y planifique su futuro y tenga la seguridad de que va a lograr cumplir sus sueños.

- ◆ La confianza que ha ganado en sí misma y la percepción de valía que ha ido aumentando en ella, el quererse y valorarse es un indicador de que su autoestima es positiva y que aprendió a ser más autónoma, es decir a decidir y actuar según su propio criterio, y saberse capaz de hacer las cosas por sí misma.
- ◆ Anota las reflexiones que te comparte en la hoja usando los plumones de diversos colores. Luego, toma foto y envíaselo a la usuaria.

- ◆ Luego cierra la visita.
- ◆ Igualmente, menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despidete de manera amable.



VISITA N.º 40

REFLEXIONES SOBRE LA AUTONOMÍA

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Comparte que en esta oportunidad conversarán sobre la autonomía.
 - ◆ La idea es recoger la experiencia y reflexiones de la usuaria. Complementa con otras ideas sobre la autonomía y la importancia de desarrollarla como mujer.
 - ◆ La autonomía es la capacidad de las personas de tomar libremente, decisiones que afectan sus vidas. Las mujeres somos libres, responsables y capaces de tomar decisiones por nosotras mismas. La opinión de las otras personas es importante, pero no debe influir o determinar las decisiones propias.
 - ◆ Las mujeres deciden y actúan según su propio criterio.
- ◆ La autonomía se puede aplicar respecto a las actividades económicas, al cuidado del cuerpo, salud sexual y reproductiva, participación en espacios de toma de decisiones y a los diferentes campos del desarrollo de las personas.
 - ◆ Para desarrollar la autonomía se necesita tener información, analizar, desarrollar una opinión propia, tomar decisiones, experimentar, evaluar las consecuencias de las decisiones y fortalecer capacidades para hacer las cosas por una misma.
 - ◆ En la medida que la mujer usuaria desarrolla su proyecto de vida, su autoestima y autonomía se va a fortalecer cada vez más.
 - ◆ Luego de la comunicación, agradécele y cierra la reunión.



VISITA N.º 41

DINÁMICA CUIDANDO NUESTRA AUTOESTIMA

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Empieza con una técnica de relajación con música suave, invitando a la usuaria a cerrar los ojos por unos minutos.
- ◆ Pídele que piense en los aspectos positivos de sí misma, puede iniciar diciéndose para sí misma, "Yo soy ...".
- ◆ Luego, invítala a pensar en aquellos aspectos en los que quiere trabajar para fortalecer su autoestima. Igualmente, no tiene que hablar, solo pensarlo.
- ◆ Señálale que abra los ojos y muéstrale el árbol de la autoestima, puedes ubicar el dibujo en la sección de recursos. Envíale por WhatsApp si estás realizando una llamada o de ser presencial, llévale una cartulina u hoja de papel blanco y

plumones de colores. Pídele que elabore un árbol, similar al del ejemplo.

- ◆ Dile: recuerda lo que has pensado hace un momento, ahora vamos a colocar por escrito lo que harás para fortalecer tu autoestima en cada círculo del árbol.



Por ejemplo:

- Voy a arreglarme más, cuidaré mi cabello, mi piel y mis pies.
 - Si fallo en algo, no me rendiré y volveré a intentarlo.
 - Soy una mujer fuerte, pero si siento que flaqueo buscaré ayuda.
 - Saldré a caminar para relajarme todos los días.
 - Yo me merezco ser feliz y tener una vida buena.
 - Voy a ser más ordenada y tendré mi casa linda.
 - Confiaré en mis capacidades, yo sí puedo.
 - Si tengo ganas de llorar, lloraré porque es bueno expresar nuestros sentimientos.
- ◆ La usuaria colocará con sus propias palabras lo que hará, la actitud que tendrá frente a sí misma y a la vida. Eso es lo importante, que se trata de una reflexión personal.

- ◆ Pídele que coloque algunas "piedras" que dificultan y logre mejoras en su vida y las dibuje y escriba de que se trata.
- ◆ Invítala a pensar como remover esos obstáculos para que no dañen su autoestima.
- ◆ Luego cierra la visita, diciéndole que puede colocar su árbol en un lugar visible para que le recuerde que compromisos tiene consigo misma.
- ◆ Menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despidete de manera cálida.

IDEAS FUERZA :



A continuación, te compartimos brevemente algunos conceptos para que los tomes en cuenta al momento de dialogar con la persona que vienes acompañando, considerando que ya el tema de autoestima se desarrolló en la primera visita.



Vamos a complementar con algunas ideas para “regar” el árbol que es la autoestima para que crezca positivamente.





Repitamos frases positivas sobre nosotras mismas:

- ✓ No nos comparemos, salvo para inspirarnos de las cosas buenas de la otra persona.
 - ✓ No nos digamos cosas negativas de nosotras mismas.
 - ✓ Mantengamos un actitud positiva para guiar nuestros actos.
 - ✓ Tomemos decisiones propias.
- ✓ Cuidemos nuestra salud física y emocional.
 - ✓ Hagamos deporte y actividades de recreación.
 - ✓ Arreglémonos, sonriamos, somos hermosas.
 - ✓ Lo que pasa afuera puede afectarnos, pero somos fuertes y sabemos lo que valemos.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 39, 40 Y 41

◆ Stickers

**LAS MUJERES CON
AUTONOMÍA
FORTALECEN EL
LIDERAZGO EN SU
FAMILIA Y COMUNIDAD**

**LA AUTONOMÍA
ES PODER PARA
TOMAR DECISIONES
FRENTE A LA VIDA**

◆ GIF Concepto de Autonomía



◆ Árbol del autoestima





VISITA N.º 42

DUELO Y PÉRDIDA EN EL CONTEXTO DE LA RUPTURA DE LA VIOLENCIA Y CÓMO AFRONTARLO

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Comparte que en las próximas tres sesiones del acompañamiento las dedicarán a tratar el tema del duelo, la ruptura y la gestión de las emociones.
- ◆ Inicia conversando acerca de cómo se siente respecto a ella misma, habiendo concluido su relación con su expareja.
- ◆ Pregúntale, ¿en tu familia hubo alguna pérdida?, ¿cómo te sientes frente a ello?
Escucha y valora sus opiniones, presta mucha atención a sus emociones.
- ◆ Como acompañante muestra una actitud positiva

y esperanzadora, que reconforte a la usuaria.

- ◆ Explicale qué es el duelo, las etapas del duelo y la pérdida y cómo podemos ayudarnos en la familia.
- ◆ Menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despidete de manera afectuosa.



VISITA N.º 43

PROCESANDO EN FAMILIA EL DUELO O PÉRDIDA POR EL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Comparte que en esta actividad vas ahondar en el tratamiento del duelo por la partida de un ser querido, también conversarán sobre la gestión de las emociones y el trabajo en familia para apoyarse mutuamente.
 - ◆ En caso quiera abordar el tema de cómo procesar una pérdida por el fallecimiento de un familiar, amiga o amigo cercano puedes conversar basándote en las ideas fuerza.
 - ◆ Acoge sus opiniones y emociones. Recuerda la idea es escucharla y como acompañante mantener una actitud positiva y esperanzadora que la reconforte.
 - ◆ Menciona lo que conversaron en la visita anterior las etapas del duelo por la pérdida y desarrolla cómo podemos ayudarnos en la familia.
- ◆ Menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despidete de manera amable.



VISITA N.º 44

PROCESANDO EN FAMILIA EL DUELO POR LA PÉRDIDA EN EL CONTEXTO DE LA SEPARACIÓN

- ◆ Saluda con amabilidad.
 - ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
 - ◆ Como han pactado previamente esta actividad involucra también la opinión de los hijos e hijas. Para ello, pídele que antes de la sesión converse con sus hijos e hijas acerca de cómo se sienten en este momento.
 - ◆ Comparte que en esta actividad vas a ahondar en el tratamiento del duelo por la separación, también conversarán sobre la gestión de las emociones y el trabajo en familia.
 - ◆ Puedes pasar el siguiente video para recuperar lo que se ha ido conversando en las visitas anteriores. <https://www.youtube.com/watch?v=HSWApxPu8Y>
 - ◆ Primero pregúntale a ella, ¿cómo te sientes respecto a la separación? Escúchala con mucha atención.
 - ◆ Luego, a ahondar en su reflexión y decisión.
 - ◆ Posteriormente, pregúntale, ¿cómo se sienten tus hijos e hijas?
- ◆ Puedes conversar basándote en las ideas fuerza y en lo que explica el video.
 - ◆ Escucha lo que quiera compartirte. Ahonda en la reflexión sin juzgar.
 - ◆ Ahora pasa a ver cómo ha cambiado la dinámica familiar. Pídele que te comparta cómo era su dinámica antes de la separación y cómo es ahora. Destaca los aspectos positivos del cambio.
 - ◆ Desarrolla cómo pueden colaborar todas y todos en la familia para gestionar mejor las emociones y construir relaciones positivas, que ayuden a superar la separación.
 - ◆ Luego cierra la actividad, pidiéndole que la próxima visita se ponga ropa deportiva o cómoda ya que van a hacer una serie de ejercicios físicos y de relajación.
 - ◆ Menciona que cualquier duda o necesidad de información u orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
 - ◆ Despidete de manera afectuosa.



VISITA N.º 45

TÉCNICAS PARA TRABAJAR CON LOS HIJAS E HIJOS EN LA GESTIÓN DE SUS EMOCIONES

- ◆ Saluda de manera amable.
- ◆ Pídele que se ponga cómoda.
- ◆ Refiere que esta visita le va a permitir aprender algunas técnicas para ayudar a sus hijas e hijos a canalizar sus emociones y sentirse mejor.
- ◆ Se explicarán dos técnicas y la idea es que en la semana las ponga en práctica.

Técnica 1: para reconocer y comunicar nuestros sentimientos ¿cómo me siento?

- ◆ Esta técnica ayuda a visualizar las emociones, sirve para niñas y niños pequeños y permite que ellos puedan reconocer sus propias emociones y comunicarlas.
- ◆ Para elaborar esta cartilla solo necesitas una hoja o cartulina, hacer las caritas y colocar una flecha con un gancho de ropa. Te puedes guiar de la ilustración que está en la sección de recursos.

- ◆ Lo importante es explicarle las características de cada emoción y que la pueda asociar con la carita pertinente.
- ◆ La idea es motivar a la niña o niño a hablar sobre lo que siente.
- ◆ Sugiere a la usuaria que busque un espacio oportuno, tranquilo afectuoso para dialogar con sus hijas e hijos sobre sus emociones.
- ◆ Si así lo desean, cada persona puede tener su propia cartilla en su espacio personal y colocar cómo se siente.
- ◆ Así, la usuaria y la familia tendrá en cuenta cómo se están sintiendo. La idea es generar empatía con los sentimientos de los demás miembros de la familia y ayudar a las hijas e hijos a expresar sus sentimientos.

Técnica 2: para gestionar la ira

- ◆ Primero ayuda a las niñas y niños a identificar cuando sienten ira, explícales que pueden sentir como si se le quemara la carita, el corazón palpita más rápido, pueden sudar las manos, sienten mucha cólera, su respiración es más rápida.
- ◆ Explícales que cuando una persona actúa con rabia e ira difícilmente puede solucionar o conseguir lo que desea. Es mejor calmarse para dialogar y resolver lo que causa la ira.
- ◆ Luego, aplica la técnica del semáforo, donde el rojo significa que la niña o niño está sintiendo emociones y los cambios físicos descritos. Por tanto, necesita reconocerlos y parar. Para poder parar necesita respirar. Entonces hay que enseñarle a respirar profundamente y varias veces para ayudarlo a calmarse. El color naranja significa que necesita reflexionar y que tiene capacidad para hacerlo. En ese momento hay que preguntarse, ¿por qué estoy sintiéndome así? y reflexionar. Y el color verde, que significa que puede expresar lo que siente y encontrar una mejor manera de solucionar el conflicto que lo llevo a sentir ira.
- ◆ La idea es enseñarle a reconocer y gestionar las emociones de manera constructiva, positiva y evitar que se dañe o dañe a otras personas o rompa cosas.

Técnica 3: Expresar lo que pensamos y sentimos respecto a nuestra familia (técnica de *sándwich*)

- ◆ Para eso, se hace un círculo en familia, también pueden sentarse alrededor de una mesa.
- ◆ Uno dice algo bueno de la otra persona, por ejemplo: me gusta cuando te expresas de manera tranquila. Luego dirá algo malo, por ejemplo: cuando levantas la voz me da mucho miedo y no comprendo lo que quieres. Luego prosigue diciendo algo constructivo: yo sé que tú puedes hablar bonito porque nos quieres.
- ◆ Otro ejemplo puede ser: me gusta que hagas muchas actividades en tu cuarto, pero me da mucho trabajo cuando lo dejas desordenado. Podrías ordenar tus juguetes. Tu cuarto estará mejor.
- ◆ Otro ejemplo: tú eres muy trabajadora mamá, pero me dejas mucho tiempo sola, yo quisiera que hagamos más cosas juntas. Pienso que si todos ayudamos en casa tú tendrás más tiempo para jugar y estar con nosotras.
- ◆ Este “juego” puede acabar con un abrazo a cada uno para expresar afecto y dar el mensaje de que comunicar lo que una persona siente y desea de su relación familiar es importante y positivo.
- ◆ Cierra la visita y despídete.

IDEAS FUERZA :



Se presentan algunas reflexiones puntuales para orientarte en el tratamiento de los temas de la visita.



DUELO, ETAPAS DE DUELO Y PÉRDIDA

DUELO

“El duelo es la respuesta a una pérdida o separación. El duelo es una respuesta personal, normal y natural ante el dolor que nos produce la ausencia de la persona querida o que fue importante en nuestra vida.

El duelo es un proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida significativa de la vida, no solamente a la muerte, y cuya finalidad es salir de la pena de manera íntegra, enriquecida, con el menor dolor posible.¹

La familia que ha perdido o está en proceso de despedir a un ser querido suele requerir comprensión y apoyo. La participación de la familia en el cuidado del enfermo es muy importante no sólo para éste

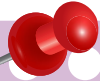
sino para todos los que intervienen en este proceso porque los ayuda a asumir la realidad de la muerte como parte de la experiencia de vida, facilita la aceptación de la pérdida”.

Etapas de duelo y pérdida

- 1. Etapa de la negación:** ayuda a amortiguar el golpe de la muerte de un ser querido y aplazar parte del dolor, no es indefinida, defensa temporal.
- 2. Etapa de la ira:** sentimientos de rabia y resentimiento o búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible.
- 3. Etapa de la negociación:** involucra la esperanza de posponer o retrasar la muerte. Usualmente, la negociación es realizada con un poder superior a cambio de algo.

Fuente: MIMP. (2020) GUÍA DE CAPACITACIÓN PARA LAS MENTORAS EN LA PROVISIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA A CARGO DE MUJERES DE LA COMUNIDAD.

¹ Vianey, K. (2014) Utilidad de la tanatología en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. Asociación mexicana de tanatología A.C.



4. Etapa de la depresión: la tristeza profunda y la sensación de vacío ante la pérdida de un ser querido.

5. Etapa de la aceptación: una vez aceptada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional.

6. Equilibrio emocional: con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y placer.

Duelo y violencia contra la mujer

El duelo es producido por cualquier tipo de pérdida, y no sólo es aplicable a la muerte de una persona. Por lo tanto, el proceso de duelo se realiza siempre que tiene lugar una pérdida significativa, siempre que se pierde algo que tiene valor, real o simbólico, consciente o no, para quien lo pierde.

Cuando hablamos de pérdida nos referimos a la privación de algo que hemos tenido o ha sido importante en nuestras vidas.

Las personas podemos tener múltiples formas de pérdidas en nuestras vidas, estas pueden ser provocadas por muerte, enfermedad y/o

discapacidad. Por destrucción de nuestro hogar, propiedades, por disolución de vínculos afectivos significativos (matrimonio, amistades y otras relaciones íntimas).

En el caso de la violencia de género la pérdida es múltiple. Podríamos afirmar que las mujeres violentadas viven duelos que pueden ser crónicos, enmascarados.

Lo importante, considerando que ya la mujer salió del círculo de la violencia, decidió terminar con una relación destructiva, tóxica, es reforzar la idea de que esa ruptura con la pareja le está permitiendo a ella y a sus hijas e hijos una nueva vida. Y que será difícil afrontar los retos de la familia sola, pero que es lo mejor para tener paz, alegría, tranquilidad.

Duelo en el contexto de pandemia ²

En el contexto de la pandemia es difícil vivir el duelo porque se pierde a un ser querido de manera súbita, no hay posibilidad de despedirse de esa persona.

No se puede compartir el dolor, ni realizar un velorio con la familia, no se pueden expresar los sentimientos.



Abordaje del duelo en la familia

Para ayudar a que la familia responda positivamente frente a estos momentos difíciles tengamos en cuenta lo siguiente:

- ◆ Si en la familia se tiene un familiar enfermo o cercano a la muerte, hay que ayudarlo a morir en paz y acompañarlo hasta el final, aliviando su dolor físico y emocional y acompañándolo en el proceso de morir.
- ◆ Si se produjo una muerte que afecta a la familia, los integrantes deberán realizar un proceso activo de duelo, para ello, las tareas que las y los deudos debe realizar son:³
 - ◆ Aceptar la realidad de la pérdida.
 - ◆ Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
 - ◆ Adaptarse a un medio en el que la persona está ausente.

- ◆ Recolocar emocionalmente al fallecido (encontrarle un lugar en nuestro interior) y continuar viviendo.

Frente a la experiencia de muerte de un ser querido, las personas necesitamos de ciertos actos que permitan a la familia canalizar las pérdidas, buscar formas de expresarlas para sanar nuestros pensamientos y emociones. El duelo requiere tener un “cierre” que permita despedirse para lograr la aceptación y recuperar la tranquilidad. Así como rendirle un homenaje a la persona que se va. Por ejemplo: escribirle una carta, prender velas, hacer una misa, una ceremonia de despedida, un acto simbólico.

² Tomado de: Larrotta, R., Méndez, A., Mora, C. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud UIS vol. 52(2), abril-junio de 2020

³ Worden (2010).

Es importante reflexionar sobre la comprensión y el sentido que se le da a la muerte.

Algunos mensajes que expresan un sentido positivo de la muerte son:

- ◆ Tenemos la tarea de entender y aceptar la muerte como una etapa más de la vida.
- ◆ Vida y muerte son dos caras de una misma moneda.
- ◆ La experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento.
- ◆ Es un nacimiento a otra existencia.
- ◆ La muerte no es más que un pasaje hacia otra forma de vida. (Fuente: Elisabeth Kübler Ross)



RECURSOS PARA LAS VISITAS 42, 43, 44 Y 45

◆ Stickers



◆ Técnica 1



◆ Técnica 2





VISITA N.º 46

CUIDANDO LA SALUD

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Explícale que en esta actividad la puedes acompañar a visitar una entidad de salud para poder hacerse un chequeo integral o iniciar su atención .
- ◆ Es importante, que la mujer usuaria que acompañas sepa que debe atender su salud y hacer descartes de enfermedades oportunamente.
- ◆ Si cuida su salud física, mayores posibilidades de conducir su vida y la de su familia en mejores condiciones. Cuidar y valorar su salud es expresión de una buena autoestima.
- ◆ En la visita, puedes socializar los siguientes consejos para el cuidado de la salud de la usuaria:
 1. Chequea tu presión arterial para descartar hipertensión.
 2. Igualmente, un examen de sangre ayudará a saber cómo está tu hemoglobina para descartar anemia, evaluar tu colesterol, triglicéridos y si están altos. Consulta al especialista cómo debe ser tu alimentación y las medicinas que debes tomar para evitar complicaciones.
 3. Chequea el nivel de azúcar para descartar la diabetes.
 4. Anualmente, debes hacerte un examen de mamas (ecografía, mamografía) y útero (papanicolaou, ecografía), de acuerdo a la edad. En el centro de salud le precisarán los exámenes a realizarse para descartar cáncer de mamas y de útero.
 5. Un chequeo de la dentadura también es importante.
 6. Igualmente, una revisión a los pulmones si hay dolencia en la espalda.
 7. Cuida tu alimentación, consumiendo verduras, frutas, menestras, y evitar el consumo de alimentos con mucha sal y bebidas azucaradas, incluye un mayor consumo de agua.
 8. Incluye actividad física (caminar, hacer ejercicio en casa, taichi, bicicleta, baile, lo que desees).
 9. En esta visita se debe pedir un producto (ver página 178).
- ◆ Si en caso la usuaria no tuviera seguro puedes proporcionarle información sobre cómo inscribirse al seguro integral de salud.
<https://www.gob.pe/133-afiliarte-al-sis-gratuito-afiliacion-al-sis-gratuito>
- ◆ Despídete y animala a continuar con sus chequeos de salud.



VISITA N.º 47

EJERCICIOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO

- ◆ Saluda con amabilidad.
- ◆ Busquen comodidad al momento del encuentro y comunicación.
- ◆ Invita a la usuaria a ponerse cómoda en su casa para poder realizar ejercicios. Pídele que saque una colchoneta, o estire unas toallas o frazadas al suelo para poderse sentar y luego echarse.
- ◆ Explícale la secuencia de ejercicios que van a realizar y acompaña la actividad con mensajes positivos y música apropiada.
- ◆ Inicia con respiración profunda repitiendo cinco veces el ejercicio de respiración profunda que ya conoce.
- ◆ Pasa a realizar estiramientos de brazos y piernas, cuello, cabeza.

- ◆ Explícale algunas poses de yoga para estirar el cuerpo.
- ◆ Luego realizar ejercicios físicos para estirar la columna, los brazos y piernas.
- ◆ Proceder a echarse y escuchar la música y aprender a meditar.
- ◆ Menciónale que cualquier duda o necesidad de orientación que tenga se comunique contigo por teléfono.
- ◆ Despidete de manera amable.

Las orientaciones para los ejercicios están en las ideas fuerza y en los recursos que se comparten. Practicar previamente.

IDEAS FUERZA :



Te invitamos a revisar esta información sobre técnicas para gestionar las emociones y cuidar la salud física y psicológica.



TÉCNICAS BÁSICAS DE MINDFULNESS (AUTOCONTROL)

El *mindfulness* es definido como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

“No podríamos vivir sin la capacidad de estar en el presente: es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos. Sin Mindfulness sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia y vivir en este mundo. Sin embargo, y aunque creemos tener control consciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente

atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto, algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar nada más es lo que la práctica de mindfulness permite”⁴

⁴_ Concepto tomado de la siguiente dirección electrónica: sociedad *mindfulness* y salud. Ver: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>



DESARROLLO DE TÉCNICAS: ⁵

1. Respiración pausada relajante:

Frente a estados de ansiedad, miedo o cólera, resulta beneficioso la práctica de técnicas de respiración pausada. Está comprobado que la respiración diafragmática favorece la oxigenación cerebral, es una técnica muy efectiva para reducir la ansiedad, la tensión física y mental. Puede ofrecer sensación de bienestar, además favorecer la atención y concentración.

Se trata de hacer una pausa para respirar en forma pausada.

1. Identifica las tensiones que pueda haber en tu cuerpo.

2. Coloca la mano sobre el vientre. Inspira (toma aire) lentamente por la nariz y llena el vientre de aire, te darás cuenta que éste se eleva.
3. Espira (expulsa el aire) también por la nariz de forma suave y lenta. Procura que tus respiraciones sean largas y lentas que hagan subir y bajar tu vientre.
4. Concéntrate solo en la sensación de respirar. Repite el ejercicio varias veces durante cinco o diez minutos. Puedes hacer esta respiración de manera regular por las noches o por las mañanas, o en cualquier otro momento del día, cada vez que lo necesites.

Los otros ejercicios se pueden apreciar en los videos colocados en los recursos.

⁵ Se toma de referencia la guía para mentoras MIMP Programa Aurora.



RECURSOS PARA LAS VISITAS 46 Y 47

- ◆ Video de respiración (1:35 min)



- ◆ Explicación de la meditación de *Mindfulness* (10:40 min)



- ◆ Meditación (12 min)



- ◆ Música para meditar (se sugiere meditar acorde a tu tiempo disponible).





VISITA N.º 48

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO Y DESPEDIDA

En esta última visita reforzarás un tema de interés de la usuaria que acompañas, para lo cual, tienes que haberle preguntado antes si desea que conversen o complementen información sobre algunos de los temas que han visto a lo largo del acompañamiento.

De ser así, prepárate previamente para que des información novedosa y útil.

Luego, inicia la evaluación del proceso de acompañamiento y cierre del mismo.

Invita a la usuaria a compartir sus reflexiones sobre la utilidad del proceso de acompañamiento.

Aplica estas preguntas motivadoras:

- a. ¿Qué aprendiste a lo largo de este proceso de acompañamiento?
- b. ¿Cómo te sientes luego de haber participado en este proceso de acompañamiento?
¿Qué compromisos asumes contigo misma y tu familia en este momento?
- c. Pídele que comparta contigo el producto que hizo, en ello deberá plasmar un mensaje contra la violencia hacia las mujeres desde su propia experiencia personal y la fortaleza que ahora tiene. El producto puede ser: un mensaje en audio, un letrero motivador, una foto con textos, una carta a una amiga, una canción u otra forma libre que ella elija.

¹⁰ Concepto tomado de la siguiente dirección electrónica: sociedad *mindfulness* y salud. Ver: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

¹¹ Los contenidos de este punto son tomados de la guía para mentoras desarrollados por Carmen Ravello, consultoría elaborada por ACS Calandria para el Programa Aurora MIMP. Se adaptan los ejemplos al grupo de Coordinadoras mentoras.

En ese producto deberá plasmar un mensaje contra la violencia hacia la mujer desde su propia experiencia personal y la fortaleza que ahora tiene.

En la visita 46 debes explicar esta actividad. De tal forma, que la usuaria tenga tiempo para preparar su producto.

- d. Cierra la sesión de manera afectuosa, valorando y felicitándola por todo el esfuerzo que ha hecho y el

cambio en su vida y la de su familia. Comparte tus sentimientos de satisfacción y alegría con ella por haber culminado este proceso de acompañamiento. Envíale, si estás hablando por teléfono, una linda medalla virtual con la siguiente frase: "¡Felicitaciones por este paso en tu vida!". También, puedes enviarle otro tipo de mensaje alentando su reconocimiento.



RECURSOS PARA LA VISITA 48

◆ *Stickers*



**TE MERECE
SER FELIZ**



**FELICITACIONES POR
ESTE PASO EN TU VIDA**

VIII. Kit de recursos y herramientas

Este kit de recursos y herramientas está organizado por visitas.

IX. Relación con la coordinadora mentora y fichas a emplear

- ◆ Quincenalmente, elaborarás reportes de las visitas y contactos con las usuarias a tu cargo.
- ◆ Participarás en reuniones de intercambio de experiencias, donde a su vez fortalecerás tu autocuidado.
- ◆ Periódicamente, te reunirás de forma presencial o virtual para compartir cómo te va en el proceso de acompañamiento e informarás sobre el avance de tus casos.
- ◆ Tres veces al año la coordinadora mentora te convocará a reuniones de evaluación.

Las fichas a emplear en el proceso de acompañamiento se encuentran en el kit de recursos y herramientas. Tu coordinadora te indicará el momento apropiado para usarlas.

Para ser aplicados en la 1ra reunión con las usuarias:

- ◆ Primer instrumento: detección de la violencia.
- ◆ Segundo instrumento: cuestionario para evaluar síntomas depresivos.

Para el registro:

- ◆ Ficha de registro de usuaria
- ◆ Ficha de registro de mentora
- ◆ Carta de compromiso y consentimiento informado

Para la derivación:

- ◆ Ficha de notificación de caso

Otras:

- ◆ Ficha de reporte quincenal
- ◆ Ficha de alertas

Ante cualquier duda o necesidad de orientación sobre el proceso de acompañamiento, los casos que están apoyando, el uso de las herramientas, formatos, reportes comunícate con confianza con tu coordinadora.



BIBLIOGRAFÍA

- ◆ (2016) MIMP. Plan Nacional contra la Violencia de Género 2016-2021
- ◆ (2018) MIMP. Rotafolio educativo de la estrategia Hombres por la Igualdad.
- ◆ (2020) MIMP. Protocolo de trabajo de intervención de acompañamiento a víctimas de violencia.
- ◆ (2020) MIMP. Guía de capacitación para coordinadoras mentoras en la provisión de acompañamiento a mujeres víctimas de violencia a cargo de mujeres de la comunidad.
- ◆ (2020) MIMP-Programa Nacional Aurora. Propuesta de jornada de capacitación a profesionales del producto 15A: Provisión de acompañamiento a mujeres víctimas de violencia por mujeres de la comunidad capacitadas y articuladas, cuyos casos fueron previamente detectados en servicios y espacios comunitarios. Documento de trabajo.
- ◆ (2017) Ley N.º 30364: Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar. Lima, Perú, 22 de noviembre de 2015. Diario Oficial El Peruano. Recuperado de: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-para-prevenir-sancionar-y-erradicar-la-violencia-contra-ley-n-30364-1314999-1/>
- ◆ (2014) Organización Panamericana de Salud (OPS). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Consecuencias para la salud, en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/20184-Panorama.pdf>
- ◆ Otros: https://oig.cepal.org/sites/default/files/20184_concecuencias.pdf
- ◆ <https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/effects-domestic-violence-children>



Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables
Jr. Camaná 616, Piso 9, Cercado de Lima
Teléfono: 419-7260

www.gob.pe/aurora

