

# OFICINA DE LA PROCURADORA DE LAS MUJERES

PERIÓDICO VIRTUAL



SEPTIEMBRE 2020, EDICIÓN 1



## BIENVENIDA

*Como parte de los esfuerzos para erradicar la violencia de género e informar sobre dónde y cómo buscar ayuda, la Oficina de la Procuradora de las Mujeres (OPM) y la Universidad Albizu, recinto de San Juan, han creado este periódico virtual como parte del acuerdo colaborativo entre ambos.*

## MUJER

*Aquí podrás encontrar temas de interés para empoderar a las mujeres, información sobre nuestros servicios e investigaciones pertinentes.*



## UN POCO MÁS DE LA OPM

*La oficina cuenta con cinco divisiones de servicios directos:*

- *Centro de Respuesta Integrada de Apoyo y Servicios para la Mujer (CRIAS)*
- *Procuraduría Auxiliar de Asuntos Legales y Querellas (PAALIQ)*
- *Planificación, Fiscalización y Acción Afirmativa*
- *Desarrollo y Monitoreo*
- *Procuraduría Auxiliar de Educación y Servicios de Apoyo (PAESA)*

# VIOLENCIA DE GÉNERO

En ocasiones, pensamos que la violencia de género es solamente dirigida hacia la **mujer**, pero debemos crear conciencia que el **hombre** también podría ser una posible víctima de violencia. Un dato interesante a destacar es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en el año 1996 que la violencia es un problema de salud pública. Según la OMS, la violencia se divide en tres categorías: autoinfligida, interpersonal y colectiva. Al hablar sobre la violencia interpersonal, podemos resaltar que, las mujeres son más vulnerables al maltrato dentro de una relación de pareja en las sociedades en las que existen importantes desigualdades entre hombres y mujeres, rigidez en los roles de los géneros, normas culturales que respaldan el derecho del hombre a mantener relaciones sexuales sin considerar los sentimientos de la mujer y sanciones poco eficaces para estos comportamientos.



**NO MÁS  
VIOLENCIA  
DE GÉNERO**



## SEÑALES DE VIOLENCIA



## PLAN DE ESCAPE

Toda persona que sienta que su vida está en riesgo, sobre todo aquella que está en peligro inminente, es golpeada o su vida corre peligro, debe tener un plan de escape. Para información detallada sobre el plan, favor de acceder al siguiente enlace:

<http://www.mujer.pr.gov/Educaci%C3%B3nPreve%20nci%C3%B3n/Opusculos/Plan%20de%20Escape%20-%20Aprobado%20CEE.pdf>

## ALBERGUES

Como parte del esfuerzo para salvaguardar la vida de las mujeres, víctimas de violencia, se han construido espacios seguros en Puerto Rico, que pueden atender las necesidades más urgentes. Actualmente, existen **8 albergues** que proveen vivienda, y otros servicios, a las víctimas de violencia doméstica y sus hijos/as. Estos son: Casa de la Bondad, Casa Protegida Julia de Burgos, CAPROMUNI-I, CAPROMUNI-II, Hogar La Piedad, Hogar Nueva Mujer Santa Maria de la Merced, Hogar Ruth y Casa de Todos.

<http://www.mujer.pr.gov/Documents/Directorios%20Re%20cursos%20ONG's%20y%20Agencias%20Gubernamentales%20OPM%20REV%209-13-19.pdf>

# Afrontando los cambios al salir de una relación en donde había violencia de género

Por: Dra. Esther M. Figueroa Ríos

Las mujeres que sufren maltrato psicológico y/o agresiones físicas por parte de sus parejas y logran tomar la decisión de salir de la relación saben que no es una situación fácil. En el camino deberán superar varios obstáculos y enfrentarse no sólo con el agresor, sino con los prejuicios sociales, las dificultades económicas y con ellas mismas. Sólo así podrán reconstituirse como mujeres libres (Díaz, 2014).

Someter a una mujer o a un hombre, día tras día, a la violencia psicológica y física consigue provocar en ella/él muchos síntomas como lo son: la desconfianza en sí misma/o, disminución de su autoestima, sentimientos de minusvalía, confusión, culpas, dudas, tristeza, y una larga lista de efectos sobre su salud mental. Miedo, vergüenza, dependencia económica, las creencias culturales, religiosas y familiares, la ideología del amor romántico, la naturalización del maltrato, la violencia como forma de vida desde siempre, son sólo algunos de los motivos que llevan a una mujer o a un hombre a sostener un vínculo violento.

**PERO**, ¿a qué se enfrenta quien se liberó de una relación violenta?



La psicóloga **Yara Brom**, especialista en *coaching* y atención al trauma, explica en la Revista VIX, que el mayor reto que enfrentan las mujeres al salir de una relación violenta es el **ajuste emocional**. Quien sufrió un abuso llega al mundo con una enorme desorientación. «¿Qué haré con mi vida ahora?», suelen preguntarse. Después de ser manipuladas y aisladas de los demás, estas mujeres no poseen los medios para sostenerse, sobre todo los económicos (Pérez, 2005).

**Se trata de un reajuste emocional complejo, pero siendo uno saludable y en la dirección correcta.**

---

Podemos empezar con pasos pequeños que te llevarán a grandes triunfos...

- **Recuerda que, si las cosas no han ido mejorando en la relación, lo más probable es que no vayan a hacerlo nunca.**
- **Rodéate de gente que te quiera y pídeles su apoyo durante el proceso.**
- **Entiende que es normal que te sientas confusa/o: es importante que no esperes dejar de querer a la otra persona para dar el paso.**
- **Cuida de tu salud emocional: las relaciones tóxicas son conocidas por dejar un reguero de secuelas psicológicas como la culpa, la confusión, el cansancio emocional o la vergüenza. Todas estas heridas requieren de tiempo y cariño, y es normal sentir que avanzamos muy lento.**
- **En el caso de relaciones violentas, es fundamental que busques el apoyo de algún servicio en el que puedan atenderte y proporcionarte el espacio adecuado para que puedas dar los primeros pasos de la manera más segura posible.**

Después de que la relación termina, puede ser increíblemente liberador saber que puedes volver a perseguir tus cosas favoritas. La mejor parte es que "cosas favoritas" es sólo eso... lo que más te gusta hacer. Así que, si se trata de pasar tiempo con la familia y amigos, jugar un deporte, aprender a tocar un instrumento musical, ir al centro comercial, el voluntariado, o el baile, las cosas que te dan alegría son útiles para superar una ruptura.

Ante todo, lo más importante, coinciden los expertos, es escuchar las señales del cuerpo, trabajar por tener una buena autoestima y una vida personal rica, y recordar que, **"una relación sana es aquella que te suma y no te resta: la que te hace sentir más grande, más escuchada/o, más respetada/o, más segura/o y tranquila/o, y no lo contrario"**.

Referencias: Díaz, S. (2014). Después de la Violencia... ¿Qué? Clarín.

Pérez, L. (2005). ¿Qué hacer después de terminar una relación violenta? Revista VIX.

# ¿CÓMO PREVENIR EL SUICIDIO?

SEPTIEMBRE 10, DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



## ¿SABÍAS QUE?

*En Puerto Rico, la **Comisión para la Prevención del Suicidio**, adscrita al Departamento de Salud, se encarga de prevenir el comportamiento suicida en toda la Isla. La comisión desarrolla planes para identificar y saber cómo manejar alguna conducta de suicidio en una institución pública o privada. Su meta principal es lograr prevenir el suicidio en el país.*

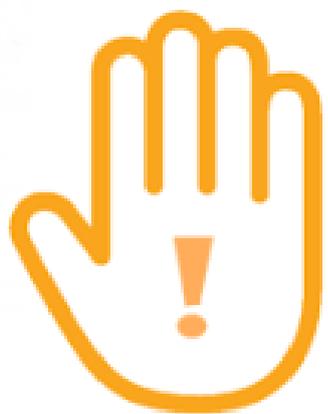
## DATOS

*Según la comisión, para el año 2010, el suicidio en Puerto Rico era la tercera causa de muerte violenta. En Estados Unidos era la décima causa de muerte, y a nivel global era la segunda, ocurriendo entre las edades de 15 a 29 años. En Puerto Rico, hasta junio del 2020, han ocurrido 85 casos de suicidio, 74 de estos han sido hombres y 11 mujeres.*



## ¿CÓMO IDENTIFICARLO?

*En muchas ocasiones, los comportamientos pueden ser diferentes entre las etapas de desarrollo de las personas. Sin embargo, hay ciertos comportamientos que se pueden identificar como: el aislamiento, trastorno del sueño, comportamiento agresivo o pasivo, aumento o pérdida del apetito, abuso de alcohol o drogas, tristeza profunda, hablar sobre muerte o decir que quiere morir y autolesiones.*



Para más información puede acceder a:  
<http://www.salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Comision-para-la-Prevencion-de-Suicidio.aspx>

# Centro de Respuesta Integrada de Apoyo y Servicios para la Mujer (CRIAS)

Se ofrecen servicios de orientación, coordinación de servicios y referidos a mujeres y hombres víctimas/sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, acecho y otras manifestaciones de violencia por razón de género, a través de la línea 24/7.

## También se ofrecen los siguientes servicios psicológicos:



- Terapias psicológicas individuales
- Grupos de apoyo
- Talleres psicoeducativos

**Si eres víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho PODEMOS AYUDARTE. No estás sola.**

**Línea de orientación confidencial 24/7:**

**787-722-2977**



## Acuerdo colaborativo con la Universidad Albizu, recinto de San Juan

Estudiantes del programa graduado de Consejería Psicológica

- Terapia psicológica individual
- Grupos de apoyo virtual
- Redacción de periódico virtual
- Participación de cápsulas informativas en las redes sociales



## Para más información sobre nuestros servicios:

**Teléfono:** 787-721-7676

**Libre de costo:** 1-877-722-2977

**TTY:** 787-725-5921

**Fax:** 787-721-7711

**Página de internet:** [www.mujer.pr.gov](http://www.mujer.pr.gov)

### Redes sociales:

[facebook.com/opm.mujer](https://facebook.com/opm.mujer)

[twitter.com/opmpr](https://twitter.com/opmpr)

**YouTube:** "Procuradora de la Mujer"

Para recomendaciones o temas de interés escríbenos a: [estherm71@hotmail.es](mailto:estherm71@hotmail.es)

*Este periódico virtual fue creado por las estudiantes:*

*Liany Cordero, Valerie Jorge, Valeria Ríos y Anais Valentín,*

*en colaboración con la Dra. Esther M. Figueroa Ríos, psicóloga de la Oficina de la Procuradora de las Mujeres.*