

No  
estás  
SOLA



# Plan de Seguridad

para Poblanas y sus Familias



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría de  
Igualdad Sustantiva

# Presentación

La Secretaría de Igualdad Sustantiva busca que todas las poblanas accedan a su derecho a vivir una vida libre de violencia.

Una vida libre de violencia significa una vida en la que estemos sanas y seguras; una vida en la que la paz sea la base de nuestra felicidad y nuestro bienestar.

Trabajamos todos los días para lograr este objetivo mediante el impulso de acciones de prevención, detección y atención de la violencia contra las mujeres así como acciones de empoderamiento.

El documento que tienes en tus manos busca ser una guía para que puedas elaborar un plan de seguridad para ti y tus hijos si están en alguna situación de violencia. Aquí te brindamos consejos básicos para que armes tu plan de seguridad y las opciones de contacto con nosotras para que te apoyemos a salir de esta situación.

Si como mujer vives una situación de violencia, queremos que sepas que no estás sola. La Secretaría de Igualdad Sustantiva está contigo y te acompaña en tu camino a una vida libre de violencia.

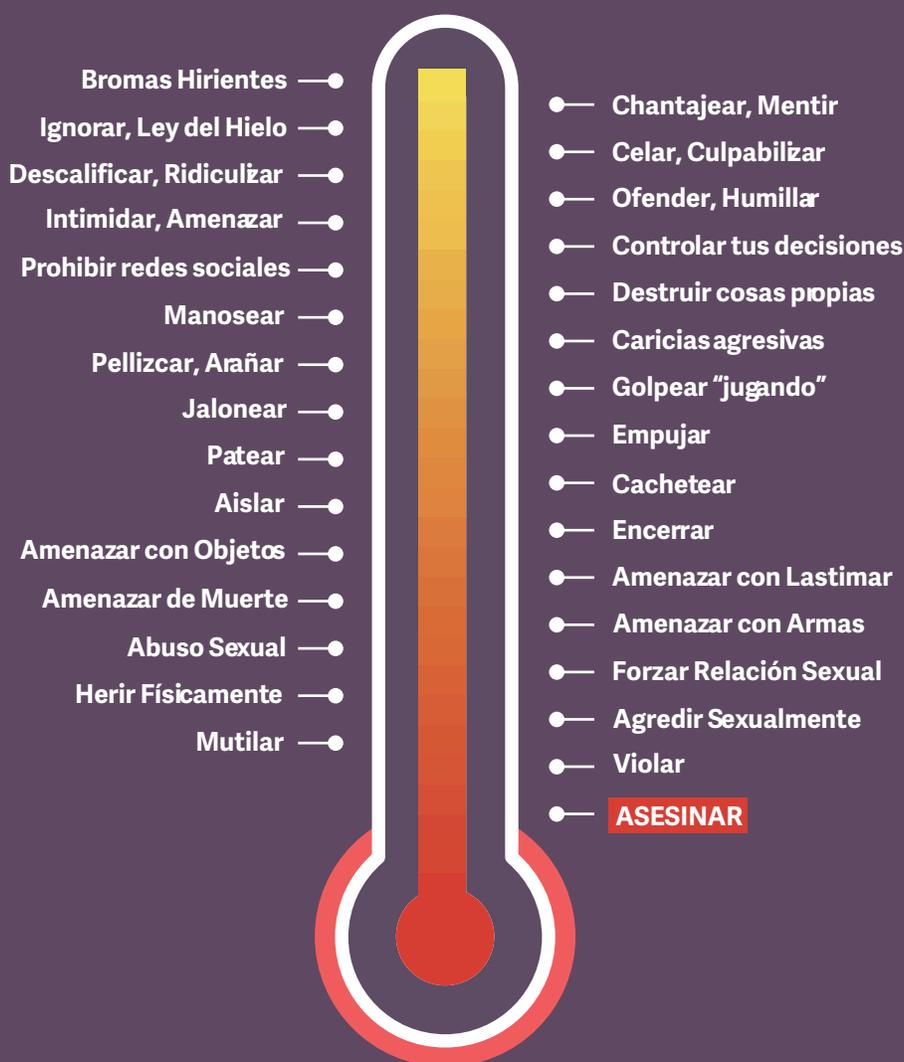
**¡Nunca más sin mujeres!**

**Mónica Augusta Díaz de Rivera Álvarez**  
Secretaria de Igualdad Sustantiva del Estado de Puebla



# ¿Cómo saber si estoy en una situación de violencia?

Para nosotras es de suma importancia que las poblanas sepan identificar si están en situación de violencia, porque la violencia está tan impregnada en nuestra sociedad que muchas veces es difícil de detectar.



Por ello, te compartimos las siguientes preguntas elaboradas por el Instituto Nacional de las Mujeres, que te pueden ayudar a reconocer si estás en una relación violenta.



Por favor, marca las casillas con las que te identifiques.

Tu pareja/novio/esposo:

- Quiere controlar con detalle lo que haces en los tiempos que no pasan juntos.
- Quiere decidir de cualquier manera cómo has de vestirte, pensar o comportarte.
- Te prohíbe hacer varias cosas o relacionarte con algunas personas.
- Se enoja súbitamente.
- Te hace sentir responsable o culpable de todo lo malo que le sucede.
- Se apropia de tus cosas (dinero, objetos).
- No respeta tu intimidad.
- No reconoce tus cualidades, únicamente tus defectos.
- Te ha tratado con crueldad.
- Muestra celos continuamente.
- Te acusa de infidelidad.
- Critica las costumbres y las tradiciones de tu familia.
- Te ha obligado o presionado para tener relaciones sexuales.
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin protección.
- Siempre quiere tener la razón.
- Te ha dado un empujón, un golpe o una bofetada alguna vez.
- Te insulta, se burla de ti o te descalifica públicamente.
- Se enoja, te sientes mal y no puedes decirle nada.
- Cuando se enoja mucho contigo, piensas que podría pegarte.
- Cuando discuten, tienes miedo.
- Cuando no quieres hacer algo que él te pide, sientes que no puedes negarte y no sabes cómo decírselo.
- Cuando has pensado en dejar la relación, piensas que nunca serás feliz y temes por su reacción.

Como mencionamos al inicio, algunas de estas situaciones podrían parecer normales, pero pueden ser peligrosas si se repiten a menudo y son más intensas cada vez.

**¡NO ESTÁS SOLA!**

**En la Secretaría de Igualdad Sustantiva estamos contigo.**



# ¿Qué puedes hacer *si estás en una relación violenta?*

Si reconoces que estás viviendo violencia en casa, es necesario que cuentes con un Plan de Seguridad que te ayude a protegerte a ti y a tus hijas e hijos.

Nosotras te podemos ayudar a armar un plan a tu medida, pero queremos darte algunos consejos en caso que te sea difícil en este momento llamarnos por teléfono, enviarnos un mensaje o visitarnos en nuestras instalaciones.



# Plan de seguridad

dentro de tu hogar.



Memoriza los números de emergencia:

**911 Telmujer**  
**232 37 38**

Identifica el lugar de tu casa que sea más seguro y que tenga un teléfono desde el cual puedas pedir ayuda.

Planea una ruta de escape de casa.

Identifica a las personas que pueden ayudarte y que se convierten en tu red de apoyo, puede ser:

- **Tu mamá**
- **Tu amiga**
- **Tu vecina**
- **Una compañera de trabajo.**

Pide a tus vecinos que llamen a la policía si escuchan ruidos raros en tu casa.

Ten preparada una maleta en caso que necesites abandonar tu hogar, debe incluir:

- **Duplicado de llaves de casa**
- **Dinero en efectivo**
- **Documentos importantes**  
(actas de nacimiento, identificación oficial)
- **Una muda de ropa y zapatos.**

Si el agresor no vive en tu casa, cambia las cerraduras de las puertas y asegura las ventanas.



# Plan de seguridad en casos de emergencia.



Aléjate de la cocina para evitar que tu agresor tenga fácil acceso a armas (como cuchillos).



Ve a una habitación que tenga una puerta o ventana por la que puedas escapar para pedir ayuda.



O bien, que tenga un teléfono desde el cual puedas llamarnos al:

**911 Telmujer.**



Evita entrar al baño o a algún clóset donde tu agresor pueda acceder fácilmente.



No tengas miedo: en caso de que llegue una patrulla, pide el nombre de la policía que te está atendiendo y recuerda que quien está haciendo mal es tu agresor.



Si estás golpeada: busca ayuda médica, toma fotos de las heridas y llámanos al:

**911 Telmujer.**

o al

**2 32 37 38**

o envíanos un mensaje vía

**WhatsApp**

**22 23 56 4020**

**22 23 60 5590**



# Plan de seguridad *fuera de casa*

Sabemos que, aunque no vivas con tu agresor, muchas veces puedes estar en peligro también al salir de casa, por lo que te recomendamos.

●  
Cambiar tu rutina de viaje al trabajo o a la escuela.

●  
Realizar tus compras en distintos lugares.

●  
Tener a la mano el número de emergencia

**911 Telmujer**

y el número de las integrantes de tu red de apoyo.



# ¿Qué pueden hacer

## *tus hijas y/o hijos?*

Tus hijas y/o hijos también deben saber cómo actuar al reconocer los episodios de violencia en tu hogar. **La violencia no es normal.** No es tu culpa ni de ellos estar en esta situación. Ustedes como familia pueden salir del ciclo de violencia. Mientras tanto:

- Enséñales a no acercarse a la cocina durante una pelea.
- Enséñales a llamar al **911 Telmujer** y a que se aprendan de memoria tu dirección y número de teléfono para que se lo puedan dar a la policía.
- Enséñales a no intentar involucrarse en medio de una pelea.
- Si el agresor no vive con ustedes: informa tu situación a la Dirección de la escuela de tus hijos para que no permitan que los recoja tu agresor.



# ¿Qué y quién puede ayudarte a salir de una situación de violencia?

Insistimos: **¡no estás sola!**

Sabemos que es difícil reconocer que tu pareja o familiar te violenta, pero es el primer paso para salir de esta situación. Así que:

Habla con alguien en quien confíes (puede ser tu mamá, tu hermana, una amiga, tu vecina o una compañera de trabajo).



Estamos seguras que sabes con quiénes puedes contar.



Sigue intentando que alguien te escuche, si es que no lo hacen a la primera.



## ¡Búscanos!

En la Secretaría de Igualdad Sustantiva contamos con profesionistas que te brindarán orientación jurídica y psicológica de manera gratuita.

También contamos con un refugio en caso de que estés en una situación de riesgo inminente.



## ¡Infórmate!

*La violencia no es normal.*

*La violencia no la provocas.*

*La violencia no se resuelve con el tiempo, al contrario, estas situaciones tienden a agravarse.*



# ¿Cuál es el papel

## de la Secretaría en este proceso?

Te reiteramos que la Secretaría de Igualdad Sustantiva trabaja para ti, para que todas las poblanas sean dueñas de sus cuerpos, de sus recursos, de su tiempo y de su intelecto y para que accedan a una vida libre de violencia.

Te compartimos nuestras líneas de atención **“No estás sola”**:



Atención telefónica 24/7:

**911 Telmujer**

o

**222 232 37 38**



[noestassola@puebla.gob.mx](mailto:noestassola@puebla.gob.mx)



Atención vía

**WhatsApp**

(lunes a viernes de  
9:00 a 18:00 horas):

**22 23 56 4020**

**22 23 60 5590**

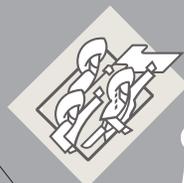


Atención vía Facebook:

**NoestassolaPue**

Además puedes visitarnos en nuestras instalaciones, ubicadas en 2 Sur 902, Col. Centro (de lunes a viernes, de 9:00 a 18:00 horas), donde te brindamos de manera presencial asesoría jurídica y psicológica gratuita.





**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría de  
Igualdad Sustantiva

**Contacto:**

Edificio Ejecutivo. Primer Piso.  
Atlixcáyotl #1101,  
Reserva Territorial Atlixcáyotl,  
Puebla, Pue.

Teléfono: 303.46.00  
ext. 3227,3228 ó 3202.