

INSTITUTO ESTATAL  
DE LAS MUJERES  
TABASCO



QUERERME  
a mí misma

es mi  
Revolución

# ¿Te gustaría responder este Test?



¿Te sientes segura al estar con tus compañeros y maestros?

A) SÍ      B) No

¿Has sentido miedo o inseguridad con algún compañero o maestro?

A) SÍ      B) No

¿Te has sentido triste o preocupada durante los últimos días?

A) SÍ      B) No



Si respondiste sí a una de estas preguntas.

**¡ALERTA! PUEDES ESTAR EN PELIGRO**

Continúa con el test...



¿Has recibido por parte de algún compañero, maestro u otra persona insinuaciones de contenido sexual que te hicieron sentir miedo o incomodidad?

A) SÍ      B) No

¿Has recibido por parte de algún compañero, maestro u otra persona, contactos físicos que te hicieron sentir incomoda?

A) SÍ      B) No

¿Has recibido por parte de algún compañero, maestro u otra persona mensajes por alguna red social con contenido inapropiado?

A) SÍ      B) No

¿Alguien te ha hecho bromas pesadas con contenido íntimo o comentarios sexualizándote que te incomoden y o dañen tus emociones?

A) SÍ      B) No

**¡NO, ES NO!  
BUSCA AYUDA**





# ¿SABÍAS QUE ESTO ES UN DELITO?

## Acoso Sexual

Si alguien te insiste en insinuaciones sexuales, tocamientos, mensajes o comentarios lascivos sin tu permiso, en persona o por internet, especialmente en lugares públicos o transporte, eso es acoso sexual y es un delito

## Abuso Sexual

Si te tocan de forma sexual o te obligan a tocarte sin tu permiso, o si lo hacen con alguien que no entiende lo que está pasando o no puede defenderse, eso es abuso sexual y es un delito grave

## Hostigamiento Sexual

Si alguien con poder sobre ti en el trabajo, escuela, iglesia o en casa te insinúa cosas sexuales o te presiona para algo, aprovechándose de que tiene autoridad sobre ti, eso es hostigamiento sexual y es un delito, y es aún más grave si eres menor de edad o no puedes comprender o resistirte

## Sexting

Si alguien te envía fotos o videos íntimos y tú los compartes con otros sin su permiso (por mensajes, redes sociales, etc.), eso es un delito llamado sexting y puede meterte en serios problemas.

## Violación

Si te obligan a tener sexo usando la fuerza o amenazándote, introduciendo su pene o cualquier otro objeto en tu vagina, ano o boca, sin importar si eres hombre o mujer, eso es violación y es un delito muy grave.

# ¿Conoces estos términos de violencia digital?



## Cyberbullying

Acoso psicológico que se ejerce a través de medios digitales, como redes sociales, mensajes de texto, correos electrónicos y plataformas de juegos.



# grooming

Si un adulto trata de ganarse tu confianza por internet o en persona, haciéndose tu amigo y pidiéndote cosas inapropiadas o que te incomodan, con la intención de abusar de ti sexualmente después, eso se llama 'grooming' y es un delito muy peligroso



## VIOLENTÓMETRO VIRTUAL



- TRATA VIRTUAL DE PERSONAS
- DIFUSIÓN DE CONTENIDO ÍNTIMO SIN CONSENTIMIENTO
- SEXTORSIÓN
- CIBER PERSECUCIÓN
- DIFAMACIÓN VIRTUAL
- SUPLANTACIÓN VIRTUAL
- HOSTIGAMIENTO VIRTUAL
- DOXING (RECOPILAR Y PUBLICAR INFORMACIÓN PERSONAL DE ALGUIEN O DE UN GRUPO, SIN SU CONSENTIMIENTO)
- ACECHO / STALKING
- VIOLACIÓN DE DATOS PERSONALES
- INSULTOS ELECTRÓNICOS
- EXCLUSIÓN VIRTUAL



# VIOLENTÓMETRO

¡TEN CUIDADO!  
LA VIOLENCIA AUMENTARÁ

¡REACCIONA!  
NO TE DEJES DESTRUIR

¡NECESITAS AYUDA  
PROFESIONAL!



- ASESINAR (HOMICIDIO/FEMINICIDIO)
- MUTILAR
- VIOLAR
- ABUSO SEXUAL
- FORZAR A UNA RELACIÓN SEXUAL
- AMENAZAR DE MUERTE
- DIFUNDIR CONTENIDO ÍNTIMO SIN CONSENTIMIENTO POR MEDIOS DIGITALES
- AMENAZAR CON OBJETOS O ARMAS
- SEXTORSIÓN
- ENCERRAR, AÍSLAR
- PATEAR
- CACHETEAR
- EMPUJAR, JALONEAR
- PELLIZCAR, ARAÑAR
- GOLPEAR "JUGANDO"
- CARICIAS AGRESIVAS
- MANOSEAR
- DESTRUIR ARTÍCULOS PERSONALES
- CONTROLAR, PROHIBIR (AMISTADES, FAMILIARES, DINERO, LUGARES, APARIENCIA, ACTIVIDADES, CELULAR, MAILS Y REDES SOCIALES)
- INTIMIDAR, AMENAZAR
- HUMILLAR EN PÚBLICO
- RIDICULIZAR, OFENDER
- DESCALIFICAR
- CULPABILIZAR
- ACECHAR / STALKEAR REDES SOCIALES
- CELAR
- IGNORAR, LEY DEL HIELO
- MENTIR, ENGAÑAR
- CHANTAJEAR
- BROMAS HIRIENTES



**MARtha ALICIA tronco ROSAS**

Investigadora mexicana inventó el violentómetro. Ella es doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación.



# ¿Qué puedo hacer si he sido víctima de alguno de estos delitos?



- 1 Cuéntaselo a una persona adulta de tu confianza.
- 2 Infórmaselo a tú maestra(o) quien sabrá seguir el protocolo.

## ¿A Dónde acudir?



### **Dirección de Atención a las Mujeres del Centro**

Tel. (993)3103232 Ext.1011, 1017 y 1018  
Prolongación de Paseo Tabasco 1401  
Col. Tabasco 2000 C.P. 86035,  
Villahermosa, Tab.

### **Policía Estatal Preventiva con Perspectiva de Género**

Tel. (993)3581200, Ext. 2608 o **911**

### **Fiscalía de Víctimas en Situación de Vulnerabilidad**

Tel. (993) 3136550  
Av Paseo Usumacinta No 608, Gil y Sáenz  
C.P. 86080 Villahermosa, Tab.



# LÍNEA MUJERES SEGURAS

993 316 68 13

993 689 31 08

993 316 64 88

Calle Abelardo Reyes 201-B,  
Fracc. Arboledas, Colonia Centro.

**Nada** justifica  
la violencia

Si eres víctima o conoces a  
alguien que sufre algún tipo de  
violencia solicita ayuda



SI VIVES EN  
ALGÚN MUNICIPIO  
DE TABASCO Y  
¿NECESITAS AYUDA?  
DESCARGAR AQUÍ LA INFORMACIÓN



LAS NIÑAS  
NO SE TOCAN

TU VOZ PUEDE  
CAMBIAR AL  
MUNDO



CALLADITA  
NO TE VEZ  
MÁS BONITA

NO ESTÁS SOLA

SI DIGO  
QUE NO  
ES PORQUE  
NO  
QUIERO

NACIMOS PARA  
SER LIBRES