

GUÍA DE ATENCIÓN  
PARA LIDERESAS

***Informando  
sobre  
nuestros  
derechos***



# **Informando sobre nuestros derechos**

## GUÍA DE ATENCIÓN PARA LIDERESAS

Hecho en el depósito Legal en la  
Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-07865.

Movimiento Manuela Ramos  
Programa Derecho a una vida sin violencia  
Jr. Cajamarca 808 – Segundo Piso. Puno  
Av. Juan Pablo Fernandini 1550  
Pueblo Libre, Lima 21 – Perú  
[www.manuela.org.pe](http://www.manuela.org.pe)  
[Postmast@manuela.org.pe](mailto:Postmast@manuela.org.pe)  
Teléfono (511) 423-8840

Elaboración y revisión de contenidos  
Gina Yáñez De la Borda  
Belia Quiñonez  
Swamy De León Contreras  
Diseño: Enrique Limaymanta Sulca

Perú 2013



**Publicación realizada en el marco del Proyecto:**  
Promoción del respeto y ejercicio del derecho de las mujeres  
a una vida libre de violencia con el apoyo de Fundación  
Intered y Diputación Foral de Biskai



### ***Mis Datos***

*Mi nombre es:* .....

*Vivo en:* .....

*En la comunidad:* .....

*En el distrito:* .....





## PARA QUIEN Y *para qué es esta guía*

Esta guía está trabajada con dedicación y afecto para las lideresas comunitarias de Puno.

Esta guía ayudará a reforzar los conocimientos en temas como derechos humanos, enfoque de género, derechos humanos de las mujeres, violencia contra la mujer.

Así mismo la guía da un recorrido breve sobre cuáles son las instancias encargadas de garantizar el ejercicio de los derechos de las mujeres y las rutas de atención en caso de violencia.



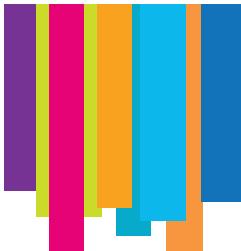


## ***Que te ofrece ESTA GUÍA***

Esta guía te da información básica, sencilla, concreta y clara la cual facilitará y fortalecerá tu intervención. La guía está dividida en tres partes:

- a)** La primera parte te brinda información sobre los temas relacionados a derechos humanos, derechos humanos de las mujeres, género y violencia contra las mujeres.
- b)** La segunda parte te brinda información referente a los pasos a seguir cuando se te presenten situaciones sobre: violencia contra la mujer, filiación y reconocimiento, pensión de alimentos, tenencia.
- c)** La tercera y última parte te brinda información importante sobre la salud mental de las mujeres y una breve orientación de cómo debes de cuidar tu propia salud mental y un glosario básico.

**Recuerda**  
Cuando brindas información y **orientación a las mujeres sobre sus derechos**, les estas brindando la oportunidad de conocer y de **exigir que sus derechos sean respetados**



Los derechos humanos son condiciones esenciales del ser humano, sin distinción de nacionalidad, sexo, lugar de residencia, etnia, color, idioma, religión. Responden a la necesidad de vivir una vida plena, digna y feliz. Los derechos humanos deben estar garantizados por el Estado.

### **Los Derechos Humanos son:**

- Universales: es decir, pertenecen a todas las personas en cualquier tiempo y lugar.
- No pueden dividirse, es decir dependen unos de otros, son integrales y complementarios, todos están relacionados entre sí, no se pueden disolver.
- Son irrenunciable, nadie, ninguna persona puede ser obligada a renunciar a sus derechos.
- Inalienables, es decir son permanentes, forman parte de la persona, no se separan.
- Inviolables, no pueden ser violentados.
- No se pueden suspender, salvo de manera excepcional y temporal y en circunstancias especiales.

Te invitamos hacer un repaso sobre **los derechos humanos**, recordemos que conocer nuestros derechos **nos da las bases para exigir que sean respetados, ejercerlos y hacerlos cumplir.**

### ***En el año 1948 se firmó la Declaración Universal de los Derechos Humanos***

#### **Derechos Civiles**

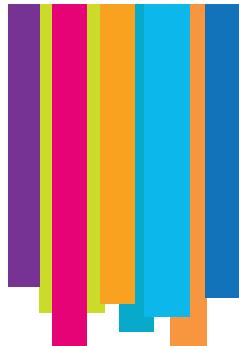
- Integridad personal
- Libertad personal
- Garantías judiciales
- Honra y dignidad
- Libertad de conciencia y religión
- Libertad de pensamiento y expresión
- Igualdad ante la ley
- Elegir y ser elegida
- Acceso en condiciones de igualdad a funciones públicas
- Nacionalidad

#### **Derechos Sociales Económicos y Culturales**

- Salud
- Educación
- Cultura
- Trabajo
- Salario digno
- Seguridad social
- Alimentación
- Participar de la vida cultural

#### **Derechos de los Pueblos**

- Existencia
- Autodeterminación política
- Derechos económicos
- Cultura
- Medio ambiente y a los recursos comunes
- Derechos de las minorías



Recuerda que **no basta que los derechos humanos sean reconocidos**, hay que crear las condiciones necesarias para ejercerlos, para que se respeten, si se violan los derechos de una persona **tenemos que hacerlos respetar**. ¡Exige!

Los hombres y las mujeres somos iguales ante la Ley, pero ello no se cumple en la realidad, por eso es necesario realizar acciones y contar con normas o leyes específicas que garanticen los derechos de las mujeres.

## **LOS DERECHOS HUMANOS *de las Mujeres***

Desde hace muchos años, el movimiento de mujeres ha venido trabajando para que se tenga en cuenta las diferencias y particularidades de la vida de las mujeres. En respuesta a estas demandas, las Naciones Unidas y otros organismos internacionales como la Organización de Estados Americanos (OEA), han desarrollado un conjunto de tratados, convenciones y declaraciones que toman como punto de partida la histórica desigualdad y discriminación que han sufrido las mujeres en el ámbito público y privado, y se dirigen específicamente a la protección, promoción y garantía de los derechos de las mujeres.

Entre los convenios firmados a nivel internacional destacan la Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer, CEDAW (1979) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer "Convención Belem do Para" (1994) y sus correspondientes mecanismos de vigilancia.

En las leyes peruanas destacan la Constitución Política del Perú, (1993) que reconoce a la mujer con los mismos derechos que el hombre. La Ley 26260 Ley de protección frente a la violencia familiar, el Plan Nacional de Igualdad de Género (2012-2017), El Plan Nacional Contra la Violencia hacia la Mujer (2009-2015), la Ley 27942 Ley de Prevención y Sanción del Hostigamiento Sexual, la Ley 28983 la Ley de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.



## **Los Derechos Humanos de las Mujeres incluyen:**

- Condiciones dignas de trabajo; sin acoso de ningún tipo y con sueldos justos.
- Acceso a una educación de calidad, capacitación e información.
- Participación en la gestión pública y en la política de nuestro país. Tenemos derecho a elegir y también a ser elegidas como autoridad.
- Vivir una vida libre de todo tipo de violencia.
- Gozar de salud y bienestar integral.
- Ejercer con libertad y seguridad nuestra sexualidad y reproducción



Es importante realizar nuestra **labor con una mirada de género**. Veamos de manera breve a que nos referimos:

### **Género**

Al momento de nacer se establece la primera diferencia entre las personas, y es por medio del sexo con el que se nace, las personas preguntan con entusiasmo: ¿y qué sexo es?, es decir se desea saber si quien nace es hombre o mujer. A partir de esta primera diferenciación, se nos va enseñando a las personas desde pequeñas, como debemos de comportarnos, es decir se nos ensaña que tipo de actividades, roles y actitudes se debemos de tener.

**Mientras crecemos se nos ensaña como debe ser una mujer y un hombre.**

Mientras vamos creciendo se nos va enseñando cuales son los roles y las responsabilidades que se suponen corresponden a cada sexo, es así que dependiendo si nacimos mujeres o si nacimos hombres, la sociedad nos va asignando roles específicos, nos dirá como debemos actuar, que podemos y debemos de hacer y qué es lo que no debemos de hacer, veamos algunos ejemplos:

#### **A las niñas se les dice**

- No le pegues a los niños debes comportarte como mujercita siendo delicada y gentil.
- Las niñas no pegan.

- Las niñas no deben estar hablando.
- Las niñas ayudan en la cocina.
- Hija sírvete la comida a tu papá y a tus hermanos que son hombres.
- Las niñas no juegan en la calle.
- Quédate en casa como buena niña.

#### **A los niños se les dice**

- No llores que pareces niña.
- Pega duro como un hombre.
- Estudia, tienes que ser alguien en la vida.
- Anda a jugar a la calle que tu hermana y yo vamos a limpiar la casa.
- Mejor anda a patear la pelota.
- Los niños no entran a la cocina.



Estas diferentes formas de trato a las niñas y a los niños van creando normas sociales que se vuelven costumbres y marcan inequidades entre hombres y mujeres. A este proceso de enseñanza de cómo debe de ser un hombre o una mujer se le llama "Construcción social del Género". Esta construcción va marcando las grandes diferencias entre hombres y mujeres que llevan a la exclusión, desvalorización y discriminación contra las mujeres. Ya que esta manera de construir el género va a definir las relaciones entre mujeres y hombres.

La construcción social del género condiciona la forma en que se relacionan hombres y mujeres, y la valoración y distribución de poder, también define el acceso y el control inequitativo

a recursos y oportunidades de desarrollo y la distribución de responsabilidad, esta forma de construcción de género ha legitimado históricamente la opresión de las mujeres, y colocándonos en una situación de discriminación y desventaja dentro de la sociedad.

Reconocer el género como una construcción social nos permite cuestionar los roles establecidos de mujeres y hombres, las relaciones de poder, y trabajar para transformarlas.

**Revisemos como se construye el Género y los roles que se asignan:**

	<b>Sexo Femenino</b>	<b>Sexo Masculino</b>
<b>Atributos que se asignan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Son tiernas, delicadas, reservadas y es así la personalidad.</li><li>• Su misión en la vida es ser madre y criar.</li><li>• Debe cuidar su apariencia física.</li><li>• Debe aprender todo los oficios domésticos.</li><li>• Son seres emocionales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Son rudos, firmes, fuertes, violentos pueden decir todo lo que piensan.</li><li>• Su misión en la vida es trabajar y estudiar.</li><li>• No es importante el cuidado de su apariencia.</li><li>• Deben de estudiar y desarrollar su inteligencia.</li><li>• Son seres racionales.</li></ul>
<b>Roles de Género</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Son las que cuidan a la niñez, a las personas enfermas y adultas mayores.</li><li>• Deben de reproducirse es decir ser madres, deben limpiar y cocinar.</li><li>• Usualmente se les dice que deben estar en casa. O estar colaborando en espacios públicos que conlleven el cuidado de otras personas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Son los que deben proveer en la casa, es decir traer la comida a la mesa.</li><li>• Son los que deben trabajar fuera de casa. Traer el dinero.</li><li>• Se les dice que pueden estar en espacios públicos, salir, viajar, participar en política.</li></ul>
<b>Espacios de desarrollo</b>		

Estos son roles, espacios y atributos que se establecen a los hombres y las mujeres creando injusticias y desigualdades.

**Debemos trabajar juntas** para que en nuestras familias compartamos las responsabilidades familiares.

**Las desigualdades de género son costruidas desde una sociedad machista**, en donde el poder está asignado a los hombres y esto nos **trae como consecuencia la violencia contra las Mujeres**.

## **VIOLENCIA** ***contra la mujer***

La violencia contra las mujeres es un problema que vivimos en nuestras comunidades, la violencia limita el desarrollo e impide el avance social, la participación social y política, disminuye la capacidad ciudadana de las mujeres, reproduce la subordinación y reduce su acceso a recursos materiales y bienes culturales. Ninguna mujer que vive violencia puede ser feliz.

El término violencia contra la mujer, ha sido definida por la Declaración de las Naciones Unidas, como:

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada” .

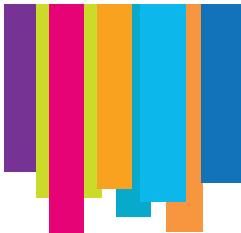




## Estas son algunas formas de violencia contra las mujeres

- Violación sexual
- Hostigamiento sexual
- Pornografía
- Piropos y miradas lascivas
- Tocamientos indebidos
- Abortos clandestinos
- Maternidad forzada
- Actos contra el pudor
- Feminicidio
- Infanticidio femenino
- Feminización de la pobreza
- Tráfico de mujeres
- Trata de personas
- Violencia intrafamiliar
- La forma de presentar la imagen de la mujer en medios
- Acoso sexual laboral

La violencia siempre es una forma de ejercicio del poder e implica la existencia de una relación de desigualdad. La violencia tiene por finalidad imponer la propia voluntad anulando la voluntad de la otra persona, es decir, ejercer control.



## Las formas de violencia y sus efectos en la vida de las mujeres:

### **Violencia física**

Es el uso intencional de la fuerza física que causa daño o sufrimiento físico inclusive la muerte.

#### **Manifestaciones**

- Empujones,
- Tirones, pellizcos
- Bofetadas, jalones de pelo.
- Apretones que dejan marcas.
- Puñetazos, patadas.
- Lanzamientos de objetos.
- Golpes en diversas partes del cuerpo.
- Mordidas,
- Asfixia,
- Ahorcamiento.

### **Violencia sexual**

Es cualquier acto de tipo sexual que un hombre, en una relación de poder, realiza para forzar a la mujer a efectuar determinadas actividades sexuales no deseadas. el acoso sexual, los actos contra el pudor y la violencia sexual.

#### **Manifestación**

- Acusación de infidelidad.
- Exigencia para ver material pornográfico.
- Ignorar o negar sus necesidades y sentimientos sexuales.
- Criticar su cuerpo y su manera de "hacer el amor".
- Tocar de manera no consentida, forzar a tocarlo o mirar lo que ella no desea.
- Forzarla a desvestirse.
- Salir con otras personas y contar sus aventuras amorosas.
- Impedir el uso de métodos de planificación.
- Violar.
- Forzar a la mujer a tener sexo con otras personas.

### **Violencia Psicológica**

Es todo acto que tiene como fin destruir la autoestima de la mujer, limitando o negando los estímulos que le producen bienestar, así como todas aquellas acciones que limiten el libre desarrollo de su personalidad.

#### **Manifestaciones**

- Burlas, ridiculización, humillaciones, insultos.
- Indiferencia y poco afecto.
- No valora el trabajo de la mujer.
- Culpabilizarla de todos los problemas.
- Amenazas, control.
- Impedir satisfacción de sus necesidades y deseos.
- Amenaza con quitarle a los hijos e hijas.
- No dejarle salir a estudiar, trabajar, tener amistades, visitar a la familia, etc.
- Amenazas de suicidio o de matarla a ella o a los niños/as.
- No dar dinero
- La abandona y la expulsa del hogar.



Recordemos que la **violencia contra la mujer** no se da como un hecho aislado y único.

### **Efectos de la violencia**

La violencia genera problemas en las relaciones interpersonales, comportamientos extremos y provoca hasta la propia muerte; la violencia contra la mujer es generadora de pobreza e injusticia.

- Temor
- Inseguridad
- Culpa
- Vergüenza
- Aislamiento
- Falta de empoderamiento
- Baja autoestima
- Depresión
- Dependencia emocional
- Sentimientos ambivalentes
- Enfermedades de transmisión sexual
- Embarazos no deseados
- Abortos espontáneos o provocados
- Desarrollo de conductas nocivas para la salud como alcoholismo, tabaquismo, drogadicción.

## EL CICLO DE LA *la violencia*

La violencia se presenta a manera de un ciclo en el que la intensidad va en aumento pero luego disminuye significativamente, esta disminución de la violencia alimenta la esperanza de que la violencia vivida no se repita. Sin embargo, al principio es probable que los períodos de tiempo entre un episodio de violencia y otro resulten más o menos largos, pero suelen ir acortándose y manifestándose con mayor frecuencia.



El ciclo de la violencia se inicia con el periodo de **tensión**. En este momento surgen pequeños actos violentos, humillaciones, insultos y/o gritos frente a diversas situaciones y que son interpretados por la persona agredida como expresión momentánea de un enojo por parte del agresor.

En el segundo periodo denominado de **crisis**, se produce la descarga de la tensión física, psicológica o sexual que daña a la otra persona.

La última etapa en este ciclo es la de **arrepentimiento** o también conocida como reconciliación o "luna de miel", y se caracteriza porque la tensión y la violencia desaparecen y el agresor se arrepiente, pide perdón por sus acciones y jura no volver a hacerlo, se muestra cariñoso y amable. El aparente arrepentimiento ocasiona dificultades para terminar la relación y el ciclo se inicia nuevamente.

Este ciclo se repetirá numerosas veces, poco a poco la última etapa será más corta y las agresiones serán cada vez más violentas.

La **negación** estará siempre presente en el ciclo de la violencia. Las personas que agreden no aceptan que están haciendo algo malo. Por el otro lado, las personas que son agredidas aceptan el hecho como algo aislado y tratan de convencerse de que no se volverá a repetir.



Ahora revisaremos con detalle  
cómo podemos orientar y  
apoyar a las mujeres que  
han sido violentadas.

## UNA MUJER VIOLENTADA TIENE *derecho a ser protegida*

### Leyes de protección a la mujer:

- Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer (CEDAW)
- Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la Mujer. (Belém do Pará)
- Constitución Política del Perú, (1993) año 1993, artículo 2, inciso, 24, literal h.
- La Ley 26260 Ley de protección frente a la violencia familiar,
- el Plan Nacional de Igualdad de Género (2012-2017),
- El Plan Nacional Contra la Violencia hacia la Mujer (2009-2015),
- la Ley 27942 Ley de Prevención y Sanción del Hostigamiento Sexual,
- la Ley 28983 la Ley de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.

### Una mujer que ha sido violentada puede acudir a:

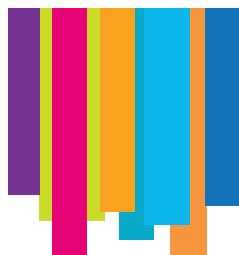
- Centro de Emergencia Mujer (CEM) del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP)
- Defensorías Municipales del Niño y Adolescente (DEMUNA)
- Servicios Legales ALEGRA
- Establecimientos de salud.
- Fiscalía Civil y de Familia.
- Comisarías
- Oficina del Movimiento Manuela Ramos

### Una mujer que ha sido violentada debe realizar su denuncia en:

- En las Comisarías de la Policía Nacional del Perú.
- En la Fiscalía Mixta del módulo básico de tu distrito.
- En el Juzgado de Paz de tu distrito.

**Recuerda: Los trámites son gratis, no se necesita de una abogada para realizar la denuncia.**





# FILIACIÓN Y reconocimiento

Lamentablemente, en nuestra comunidad existe muchos padres que niegan la paternidad de sus hijos e hijas, no quieren reconocerles; frente a ello, existen las leyes que protegen a nuestros hijos e hijas.

El reconocimiento de paternidad voluntario es un acto personal que expresa una declaración formal de paternidad. El reconocimiento se realiza en el registro de Nacimientos de la RENIEC.

## Las personas que pueden reconocer a su hija o hijo son:

- La madre o el padre, en forma conjunta o separada.
- Las abuelas o abuelos en caso de fallecimiento de la madre o del padre.
- Quienes hayan cumplido 14 años.

## Medios probatorios de la filiación matrimonial:

### Se debe presentar:

- La partida de nacimiento de la hija o el hijo
  - La partida de matrimonio entre la madre y el padre
- Cuando el padre no quiere reconocer voluntariamente a su hija o hijo se debe de iniciar un proceso judicial para obtener la declaración judicial de paternidad, esto se conoce como el juicio de filiación.

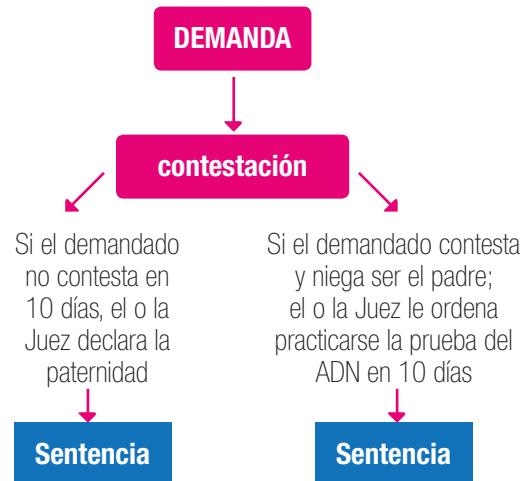
La filiación es la relación parental que vincula a los padres y madres con sus hijos o hijas. Significa que tenemos derechos y obligaciones para con los hijos e hijas.

La declaración judicial de paternidad se inicia con un juicio a través de una demanda interpuesta ante la o el Juez de Paz Letrado, casi siempre es la madre quien actúa en representación del hijo o hija.

### Para realizar la prueba de filiación se requiere de:

- La partida de nacimiento de la hija o del hijo.
- Copia del DNI de la madre que solicita el reconocimiento.
- Dirección exacta del supuesto padre.
- Contar con una abogada o abogado

### Para iniciar este proceso, se necesita de asesoría legal.



### ¿Qué es la prueba del ADN?

La prueba de ADN es una prueba que demuestra con certeza científica la paternidad. Se realiza a través de una muestra de sangre, saliva o cabello de la madre, la hija/o y del supuesto padre.

Si la prueba resulta positiva la jueza o juez declara la paternidad y el demandado paga los costos del proceso.

Si la prueba resulta negativa la jueza o juez NO declara la paternidad y la demandante paga los costos.

### Recuerda que:

- Los hijos o hijas reconocidas o declaradas judicialmente tienen los mismos derechos que el hijo o hija nacida dentro del matrimonio.
- El padre que no reconoce a su hija o hijo no tiene derecho a solicitar la tenencia, régimen de visitas, ni ningún otro derecho.

### Lugares en donde se inicia el proceso de filiación:

- En los Juzgado de Paz Letrados de tu localidad.

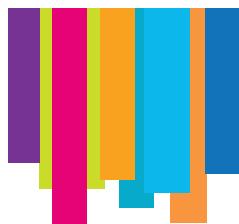
Habrá otras ocasiones que **tendrás que informar sobre el derecho alimentario** y recordar que cuando no se cumple con esta obligación, **se recurre al juicio de alimentos**, donde debes tomar en cuenta la siguiente información:

### Pensión de Alimentos

Es el derecho de una persona a ser alimentada, tener ropa, asistencia médica, casa, educación, y recreación.

### Las personas que tienen derecho a pedir una pensión de alimentos son:

- Todas las hijas e hijos menores de 18 años.
- Las hijas e hijos que estudian y cumplen con éxito su carrera hasta que cumplen 28 años, las hijas e hijos que no pueden trabajar y mantenerse a sí mismos por tener una incapacidad mental o física, sin límite de edad.
- La mujer que no puede mantenerse así misma o no tiene posibilidades de trabajo.
- La mujer embarazada que ha obtenido reconocimiento judicial de su embarazo, tiene derecho de alimentos para los 60 días antes y 60 días después del parto.
- Conyugues o ex conyugues que acrediten estado de necesidad.
- Hijas e hijos no reconocidos serán beneficiados hasta los 18 años.



## Documentos necesarios a presentar al momento de solicitar la pensión de alimentos:

- Copias del DNI de la persona que demanda
- Partidas de nacimiento actualizadas de las hijas e hijos para quien se pide los alimentos.
- Partida de matrimonio (si corresponde)
- Documentos que acrediten la necesidades

## EXISTEN DOS VÍAS PARA SOLICITAR *pensión de alimentos*

### 1. Vía extrajudicial

En este caso hay dos lugares a los que se puede solicitar la pensión.

- a) En la DEMUNA
- b) En un Centro de Conciliación

Se convoca a una reunión en la que participan ambas partes esperando llegar a un acuerdo sobre la pensión de alimentos. No es necesario contar con abogada o abogado.

### 2. Vía Judicial

Este proceso se realiza por medio del Poder Judicial.

En el Juzgado de Paz Letrado del distrito en donde vive la demandante.

Para este proceso la demandante debe presentar un formulario el cual le entregan de forma gratuita en el Poder Judicial.

Si las hijas o hijos son menores de edad, inicia el proceso la madre o la persona responsable de sus cuidados. Si las hijas o hijos son mayores de edad, ellas o ellos son quienes directamente o mediante una persona apoderada inicia el proceso. Las conyugues o ex conyugues también pueden solicitar la pensión de alimentos

No es necesario contar con una abogada o abogado para este proceso.

### El Proceso





## PATRIA POTESTAD y *tenencia*

### La Patria Potestad

Es el conjunto de deberes y derechos que tienen los padres y madres respecto de sus hijas e hijos; derechos ejercidos por parte del padre y de la madre de manera conjunta. La patria potestad es el derecho a ser madre o padre y decidir sobre las y los hijos, este derecho les asiste a los dos partes por igual y resulta no negociable, ni renunciable.

Solo se puede suspender por hechos muy graves y debidamente acreditados en un proceso judicial.

La tenencia es uno de los atributos de la patria potestad, consisten en el derecho que tiene mamá, papá, e hijas o hijos a vivir juntos.

- Cuando la madre y el padre conviven en la misma casa el derecho de la tenencia de sus hijos e hijas es para mamá y papá.
- Cuando la madre y el padre viven por separado la tenencia la ejerce quien vive con la hija o hijo, la otra persona debe regirse a un régimen de visitas.

### La tenencia

Es una institución que tiene por finalidad poner a la o al menor bajo el cuidado de la madre o del padre cuando se separan, en atención a consideraciones que le sean más favorables a la niña o al niño y en busca de su bienestar, esto es, teniendo como principio el interés superior del niño o la niña.

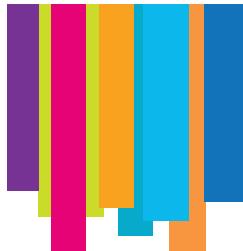
En el juicio de alimentos, la sentencia será fijada en un monto de dinero o porcentaje.

### Qué pasa cuando el demandado no cumple:

- Si adeuda 03 cuotas sucesivas. Puede ser inscrito en el Registro de Deudores Alimentarios Morosos - REDAM
- Se le denuncia penalmente por el delito de omisión a la asistencia familiar, que tiene pena privativa de libertad.
- Se puede embargo su sueldo, beneficios o propiedades que posea para cobrar la pensión.

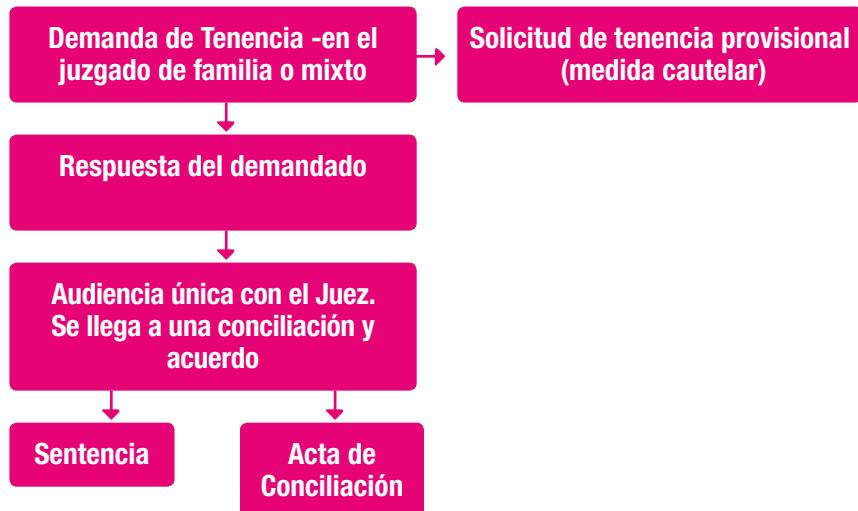
Recuerda que el juzgado puede otorgar una pensión provisional de alimentos. El juez puede ordenar que el demandado otorgue dicha pensión antes de sentenciar.

Si nos piden **orientación respecto a la Patria Potestad o a la Tenencia de las hijas e hijos**, la información que debemos de manejar es la siguiente:



**La tenencia compartida** es aquella en la que los hijos viven de manera alternativa y temporal con la mamá y el papá. Esta modalidad tiene éxito cuando hay buena comunicación entre la madre y el padre.

Veamos cual es el proceso para realizar una Demanda Judicial por Tenencia o Patria Potestad:





Cuando orientamos a una mujer que ha vivido violencia, **debemos recordar que ella está pasando por un momento difícil en su vida** y estará experimentando diversas emociones. Es por eso que debemos atenderla tomando en cuenta su salud mental:

Es importante que nosotras comprendamos el proceso por el cual las mujeres a las que orientamos están pasando y saber cómo apoyarlas.

Veamos algunas de las emociones y actitudes de la mujer que vive violencia:

1. Perdida de la autoestima
  2. Confusión ante los sentimientos por el agresor, es decir puede sentir miedo, rabia, cariño.
  3. Agresividad hacia la persona que la atiende.
  4. Expresa todo de manera negativa, pesimista.
  5. Ansiedad y miedo a que debe de llevar la situación sola.
  6. Tener la familia y amistades que la culpan por la situación que vive, y que la presionan para que no denuncie.
  7. Dificultades y problemas económicos por la separación de la pareja.
  8. Temor permanente y desconfianza a la familia, amistades, al sistema.
  9. Malestar, tristeza, incomodidad, vergüenza
  10. Silencios, retraimiento.
  11. Desvalorizarse y culpabilizarse a sí misma.
  12. Aislamiento, desolación, llanto.
  13. Temor a denunciar, desconoce a dónde acudir.
- 

Durante nuestra experiencia hemos visto que existen algunas mujeres que no quiere denunciar. Para evitar juzgarlas debemos comprender algunas de las razones por las cuales las mujeres no denuncian o las razones por las cuales continúan viviendo en una relación de violencia:

1. Sienten vergüenza, se siente de menos, tiene baja autoestima
2. Dependen económicamente del agresor y no cuenta con un trabajo.
3. Ha crecido con la creencia que debe soportarlo todo.
4. La mujer ha crecido en una sociedad que la enseña a estar callada.
5. La mujer tiene miedo a que el agresor aumente su violencia contra ella o su familia ya que no confían que el sistema pueda protegerla.
6. Desconfianza al sistema, ya que es lento y con una mirada machista, un sistema que la culpa a ella por la agresión que sufrió y pone en duda lo que la mujer expresa.
7. La mujer cree que necesita aferrarse a una relación por sus hijas e hijos.



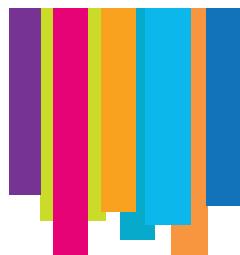


### **Cuando orientamos a una mujer es importante que tomemos en cuenta lo siguiente:**

1. Debemos de atenderlas en un lugar agradable, limpio y ordenado, esto ayudará a que ella se sienta cómoda y en confianza.
2. Debemos preguntarle si ella cuenta con un espacio seguro para ella y sus hijas e hijos. (si nos dice que no, debemos derivarla a un lugar en donde le puedan brindar un espacio seguro.)
3. Pedirle de manera moderada y en tono cordial que nos cuenten lo que ha pasado.
4. Facilitar que se exprese, es decir permitirle y promover que valore y nombre sus sentimientos.
5. Se le debe apoyar en la decisión que vaya a tomar. No juzgarla.
6. Darle información breve y precisa.
7. No debemos sobre protegerla.

### **Para contribuir a la salud mental de las mujeres debemos de tomar en cuenta:**

- Aceptar sus emociones
- Respetarla y valorarla
- Ayudar a que la mujer confíe en sí misma y se valore a sí misma, que busque orientación
- Promover a que la mujer identifique sus propias capacidades y motivarla a que utilice sus cualidades y aptitudes.
- Reforzar sus derechos, esto contribuirá a fortalecer su autoestima.
- Explicarle el ciclo de la violencia, para que comprenda que no es un hecho aislado.
- Explicarle que no existe motivo alguno ni razón que justifique la violencia. (así evitaremos que se culpen o responsabilice a sí misma)
- Construir conjuntamente con la mujer estrategias de seguridad y protección para ella y para sus hijas e hijos.
- Permitir y promover que la mujer tome una decisión de manera libre.
- Una vez que la mujer tome su decisión explicarle de forma sencilla el procedimiento a seguir.
- Promover que la mujer active el apoyo necesario desde su familia, amistades y en la comunidad.



# ***Mi Salud Mental***

Es una tarea difícil orientar a mujeres que han vivido situaciones de violencia, con el tiempo escuchar tantas experiencias de violencia tendrá un efecto en nuestra vida. Es por eso que es necesario tomar en cuenta las expresiones físicas, emocionales, y los sentimientos que nos genera nuestra labor.

Que puedo hacer para cuidarme a mí misma:

- 1.** Darme y concederme a mi misma lo que quiero y lo que necesito.
- 2.** Buscar ayuda cuando lo crea necesario.
- 3.** Mantener el área en la que trabajo limpia y ordenada.
- 4.** Evitar acumular muchas cosas en los espacios en lo que paso la mayoría del tiempo (son fuente de polvo, humedad y quitan espacio y libertad).
- 5.** Permitir que otra persona me ayude y me brinde su apoyo.
- 6.** Debo contar con un plan de seguridad, es decir, identificar a una persona que me pueda escuchar, orientar y acompañar en caso que lo requiera.
- 7.** Debo cuidar mi cuerpo
  - a. Debo caminar al menos 15 minutos diarios
  - b. Debo tomar unos minutos diarios para realizar respiraciones largas y profundas
  - c. Debo de cuidar de tener una dieta balanceada, alta en frutas y verduras.
  - d. Debo evitar el consumo excesivo de azucarés, grasas y sal.
  - e. Debo ingerir al menos 4 vasos de agua al día.
- 8.** Debo obtener las horas necesarias de sueño.
- 9.** Realizar algunas actividades que promuevan que me relaje.
  - a. Tomar una ducha con agua calientita.
  - b. Colocar aromas naturales y suaves en la habitación (eucalipto, menta)
- 10.** Debo aprender a decir que NO.
- 11.** Debo tener contacto continuo con mis sentimientos y emociones.
  - a. Nombrar lo que siento (estoy triste, contenta, enojada, feliz, frustrada, desdichada, confundida, rechazada, herida, traicionada, abatida, humillada, emocionada, temerosa, entusiasmada, etc.)
- 12.** Soy responsable de mi misma, debo confiar en mis decisiones.



## **Manuela Ramos, una apuesta por la equidad**

Las mujeres de Puno, trabajando por una vida libre de violencia





Movimiento Manuela Ramos  
Programa Derecho a una vida sin violencia  
Jr. Cajamarca 808 – Segundo Piso. Puno  
Teléfono (051) 36-3895  
Av. Juan Pablo Fernandini 1550 Pueblo Libre, Lima 21 – Perú  
[www.manuela.org.pe](http://www.manuela.org.pe)  
[Postmast@manuela.org.pe](mailto:Postmast@manuela.org.pe)  
Teléfono (511) 423-8840

