

¿Qué son las relaciones de pareja?

Son relaciones afectivo - eróticas entre personas, hay una gran diversidad de ellas y pueden ser entre dos personas o ser poliamorosas.



¡Ojo! Todas las personas involucradas deben estar de acuerdo en los tipos de relaciones que van a establecer.

- ¿Te aplica la ley del hielo por no hacer lo que quería?
- ¿Revisa, te exige tus contraseñas o vigila tus redes sociales?
- ¿Se divierte lastimándote y dice que está "jugando"?
- ¿Te chantajea o presiona para tener relaciones o prácticas sexuales que te resultan incómodas?
- ¿Te amenaza con dañarse o dañarte si pretendes terminar la relación?

¿Contestaste algunas de estas preguntas con un "SÍ"? NO ES AMOR, ES VIOLENCIA.

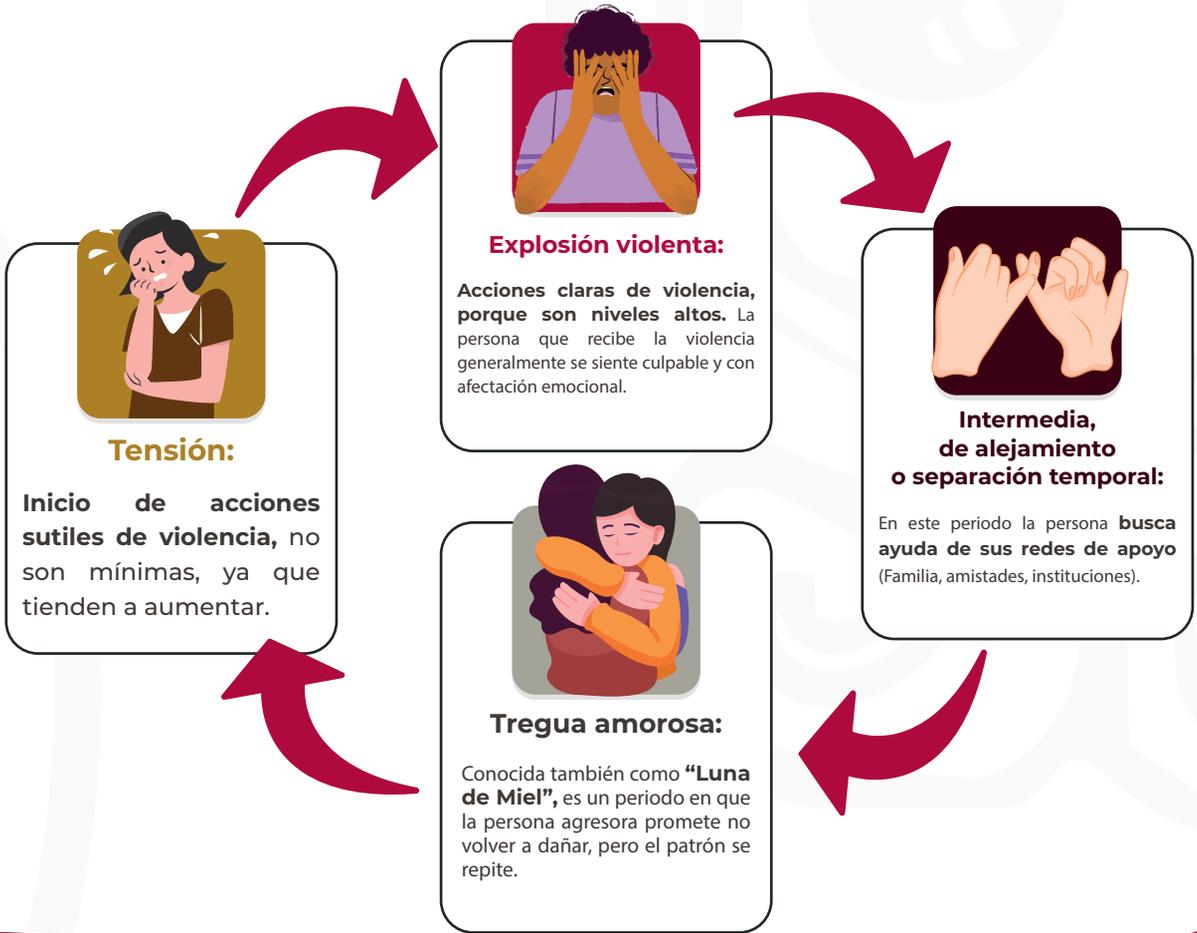
Algunas fases de la violencia en las relaciones de pareja:

¿Es romántico o es Violencia?

Descubrámoslo...

¡Contesta las siguientes preguntas!

- ¿Te genera daño emocional, físico o sexual?
- ¿Limita tu forma de vestir, tus gustos o intereses?
- ¿Te cela o busca causarte inseguridades?
- ¿Actúa de forma explosiva y te responsabiliza por ello?
- ¿Se enoja porque tengas amistades o cercanía con otras personas?



¿Cómo construyo relaciones de pareja que me ayuden a crecer?

Comunicando mi sentir.

Expresando qué tipo de relación quiero tener (noviazgo, free, amigos con derecho u otra).

Siendo honesta/o para decir si deseo o no un compromiso, evitando ilusionar a otras personas.

Respetando mis límites y los de las demás personas.

Reconociendo mi derecho a sentir emociones y haciéndome responsable de cómo las expreso.

Dialogando y escuchando.

Respetando la diversidad de las personas.



UNIDADES DE ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA

OTHÓN P. BLANCO

Av. Benito Juárez # 49 entre Av. Othón P. Blanco y Av. Álvaro Obregón. Col. Centro, C.P. 77000. Chetumal, Quintana Roo. e-mail: mujerqroo@iqm.gob.mx
Tel: (983) 833 1323 y 129 3071

BENITO JUÁREZ

Av. Nader Sm 05 Lt 4-A, Núm. Interior 101, Edificio Planta Baja. Col. Centro. C.P. 77500. Cancún, Quintana Roo. e-mail: benito.juarez@iqm.gob.mx
Tel: (998) 892 0033 y 892 0034

SOLIDARIDAD

Av. 30 Norte, Mz 128, Lt 18 entre calle 40 y 42 Norte. Col. Zazil-Ha, C.P. 77720. Playa del Carmen, Quintana Roo. e-mail: solidaridad@iqm.gob.mx
Tel: (984) 147 2209

TULUM

Av. Satélite Lt 15 y 16 entre calle Kiis y Bubul-Ek. Col. Maya Pax, C.P. 77780. Tulum, Quintana Roo. e-mail: tulum@iqm.gob.mx
Tel: (984) 871 2005

COZUMEL

Calle 4 norte, entre 40 y 45, Col. 10 de abril, No. 865, C.P. 77622 Cozumel, Quintana Roo. e-mail: cozumel@iqm.gob.mx
Tel: (987) 869 0807

LÁZARO CÁRDENAS

Calle Javier Rojo Gómez entre Rafael E. Melgar. Col. Centro. C.P. 77300. Kantunilkin, Quintana Roo. e-mail: lazaro.cardenas@iqm.gob.mx

JOSÉ MARÍA MORELOS

Calle Santiago Pacheco Cruz S/N, entre calle Constituyentes y Noh-Bec. Col. San Antonio Tuk, C.P. 77890. José María Morelos, Quintana Roo. e-mail: jmm@iqm.gob.mx
Tel: (997) 978 0053

FELIPE CARRILLO PUERTO

Av. Benito Juárez S/N por calle 81 y 83. Col. Jesús Martínez Ross. Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo. e-mail: fop@iqm.gob.mx
Tel: (983) 267 1184

"Este material se realizó con recursos del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas (PAIMEF) pertenecientes a la Comisión Nacional para prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, "CONAVIM" no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los y las autoras del presente trabajo"

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA