

## NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TIENEN DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE CUALQUIER TIPO DE VIOLENCIA



### LA VIOLENCIA GENERA SÍNTOMAS



- Perder apetito o comer más
- Morderse las uñas o arrancarse el pelo
- Hacerse pipí en la cama
- Dolor en alguna parte del cuerpo
- Crecimiento insuficiente
- Cansancio
- No dormir bien o tener pesadillas

### FÍSICOS



- Desánimo o tristeza
- Desinterés en lo que antes le gustaba
- Angustia, miedo o ansiedad inusual
- Timidez o falta de confianza en sí
- Culpa, vergüenza o confusión
- Baja autoestima

### EMOCIONALES

- Alejamiento de amistades o actividades
- Actitud desafiante o agresividad
- Negarse a ciertas situaciones
- Cambios en el rendimiento escolar
- Pérdida de habilidades adquiridas

### CONDUCTUALES



VIOLENCIA EN LA PRIMERA INFANCIA (hasta los 5 años)



LA VIOLENCIA EN LA EDAD ESCOLAR (de los 6 a los 11 años)

**UN 25% DE MUJERES  
ENTRE 16 Y 19 AÑOS HAN SUFRIDO  
ESTE TIPO DE VIOLENCIA**

## SINTOMAS FÍSICOS

- Cambios drásticos en el peso corporal
- Conducta desafiante
- Problemas para dormir
- Cambios en la energía
- Dificultad para concentrarse, poner atención o recordar cosas
- Lesiones de rascado en la piel
- Dolores frecuentes
- Lentitud en sus movimientos

## SINTOMAS EMOCIONALES

- Cambios de humor severos
- Llanto sin razón aparente
- Cambios en desempeño escolar
- Baja autoestima, tristeza, desánimo
- Pérdida del interés en sus actividades
- Autocrítica excesiva
- Frustración o sentimientos de ira
- Excesiva necesidad de aprobación
- Ideas de suicidio

## SINTOMAS CONDUCTUALES

- Autolesiones
- Consumo de alcohol, tabaco o drogas
- Higiene deficiente
- Conducta desafiante
- Agresión a otras personas
- Intranquilidad o impulsividad
- Aislamiento social
- Actividades de alto riesgo



**TENER ESTOS SÍNTOMAS NO ES UNA DEBILIDAD  
O ALGO QUE SE PUEDA SUPERAR CON FUERZA DE VOLUNTAD,  
REQUIERE AYUDA Y TRATAMIENTO ESPECIALIZADO**

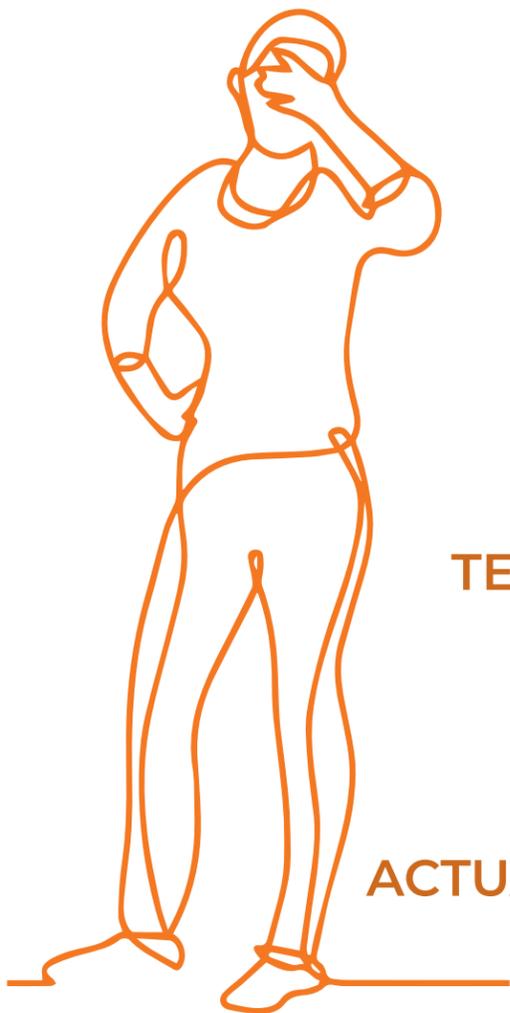
# LA VIOLENCIA EN LA VIDA ADULTA

**7 DE CADA 10 MUJERES HAN EXPERIMENTADO AL MENOS UN INCIDENTE DE VIOLENCIA, QUE PUEDE SER PSICOLÓGICA, ECONÓMICA, PATRIMONIAL, FÍSICA, SEXUAL O DISCRIMINACIÓN. INEGI**



- Puedes sentir molestia, miedo o angustia por recuerdos pasados o experiencias estresantes.
- Duermes mal ya que tienes pesadillas de un evento estresante.
- Lloras constantemente por recuerdos de acontecimientos estresantes.
- Evitas situaciones particulares que te recuerdan algún acontecimiento que marcó tu vida

## SINTOMAS FÍSICOS



AUTOEVALUACIÓN  
ANSIEDAD



AUTOEVALUACIÓN  
DEPRESIÓN

- Sientes que ya no disfrutas lo que haces o te sientes muy irritable
- Te sientes muy triste todos los días
- Sientes que no te puedes concentrar en el trabajo o no puedes tomar decisiones
- Has pensado que todo estaría mejor si no existieras o quisieras dormirte y no despertar o desaparecer
- No tienes planes o te sientes sin esperanza
- ¿Has bajado o subido de peso sin razón aparente?
- Sientes que es tu culpa
- Temes hablar con otras personas de lo que ha pasado
- Te sientes confundida o nerviosa constantemente

## SINTOMAS EMOCIONALES

**TENER ESTOS SÍNTOMAS NO ES UNA DEBILIDAD O ALGO QUE SE PUEDA SUPERAR CON FUERZA DE VOLUNTAD, REQUIERE AYUDA Y TRATAMIENTO ESPECIALIZADO**

**ACTUALMENTE HAY MUCHAS OPCIONES PARA QUE PUEDES SENTIRTE MEJOR.**

**NO ESTAS SOLA, ¡PIDE AYUDA!**



**UNA DE CADA DIEZ PERSONAS MAYORES SON VÍCTIMAS DE VIOLENCIA. OMS**

- Sientes latidos del corazón muy fuertes
- Notas que tu respiración es más corta
- Sientes malestar estomacal sin motivo
- Tienes problemas para dormir
- Te enfermas con más frecuencia

## SINTOMAS FÍSICOS

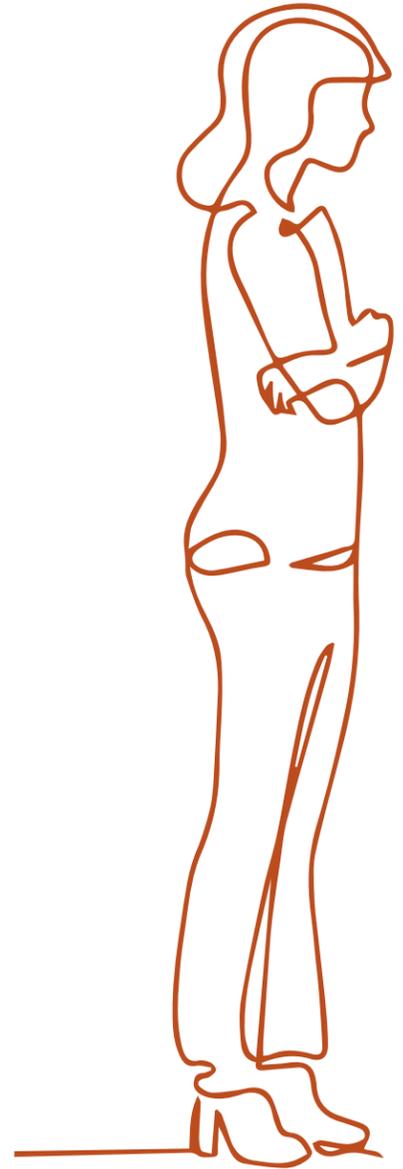
- Tienes miedo de sentir vergüenza
- Tienes sensación que las cosas no son reales o que "esto no puede estar pasando"
- Sientes irritabilidad o enojo
- Sientes que tu memoria falla
- Piensas que algo malo va a suceder
- Sientes miedo a morir o a ser una carga para tu familia
- Has pensado que no tiene sentido tu vida
- Te sientes inútil o que tu familia ya no se interesa en tí
- Has dejado de tener proyectos
- Aslamiento de los demás o preferir estar solo

## SINTOMAS EMOCIONALES

**TIENES DERECHO A UNA VIDA ADULTA MAYOR DIGNA Y LIBRE DE VIOLENCIA**

**ACTUALMENTE HAY MUCHAS OPCIONES PARA QUE PUEDas SENTIRTE MEJOR.**

**NO ESTAS SOLA, ¡PIDE AYUDA!**



AUTOEVALUACIÓN ANSIEDAD



AUTOEVALUACIÓN DEPRESIÓN