

Guía Popular



**Primeros Auxilios
Psicológicos en Violencia
de Género**

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
¿QUÉ ES VIOLENCIA DE GÉNERO?	4
DENUNCIAR NO ES FÁCIL	13
¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?	15
RESPIRÁ...	19
¿QUÉ DEBO HACER?	23
¿CÓMO LO DEBO HACER?	27
PERSONAS QUE PUEDEN NECESITAR OTRO TIPO DE AYUDA	30
PERSONAS QUE NECESITAN ASISTENCIA ESPECIALIZADA	32
RESPIREMOS...	34
NÚMEROS DE EMERGENCIA	37
LISTA DE ORGANISMOS Y MOVIMIENTOS SOCIALES	44
REFERENCIAS	53



INTRODUCCIÓN

En Nicaragua la Violencia de Género ya no es un delito privado, es un delito público.



¿QUÉ ES VIOLENCIA
DE GÉNERO?

VIOLENCIA DE GÉNERO:

**Según la Ley 779, Violencia de
Género es:**



**Cuando usted NO PUEDE
DISPONER DE SU DINERO o de
SUS BIENES (hogar, ropa,
zapatos, aparatos
electrónicos) ES VIOLENCIA
ECONÓMICA.**



**CUANDO NO TE DAN TRABAJO POR
SER MUJER, CUANDO TE PAGAN
MENOS, TE HUMILLAN o te
ACOSAN EN EL TRABAJO, ES
VIOLENCIA LABORAL.**



**CUANDO TE VIGILAN, CUANDO TE
INTIMIDAN, CUANDO TE
HUMILLAN O TE INSULTAN ES
VIOLENCIA PSICOLÓGICA.**



**CUANDO TE EMPUJAN, CUANDO TE
AGREDEN ES VIOLENCIA FÍSICA.**

**CUANDO NO TE TOMAN LA
DENUNCIA, CUANDO TE DEMORAN
UN PROCESO JUDICIAL O TE
INTERROGAN, ES VIOLENCIA
INSTITUCIONAL.**



Video:

(toque la imagen)



Fuente: Poder Judicial de Nicaragua - AECID



ACOSO SEXUAL CALLEJERO

El acoso sexual callejero es una forma de violencia que afecta a muchas mujeres cada día y en repetidas ocasiones.



**El Código Penal de Nicaragua
(Ley No. 641) lo registra de dos
formas:**

**1. Que TE MOLESTEN
CONSTANTEMENTE por
insistencia de otra persona
con acciones, de palabras o
por escrito **ES ASEDIO** (Artículo
539).**



**2. QUE ALGUIEN SE DESNUDE EN
FRENTE TUYO O EXHIBA SUS
GENITALES en lugares públicos
ES EXHIBICIONISMO (Artículo
540).**



DENUNCIAR NO ES FÁCIL

**Acudir a la jefatura de policía
y buscar ayuda, es un paso
que cuesta normalmente
mucho esfuerzo darlo.**



Para facilitar la toma de
decisión, existe una
herramienta con
conocimientos muy
importantes en los que te
podés apoyar para ayudar a
alguien: los **"Primeros
Auxilios Psicológicos"**.



¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Son un conjunto de acciones como la primera respuesta humana y de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar de tu ayuda.



¿Cómo ayudar?

“ESCUCHÁ CON ATENCIÓN” es lo más importante en los primeros auxilios psicológicos.



**Antes de hablar con la
persona afectada, recordá lo
siguiente:**

**Mantené la calma y demostrá
comprensión.**



**Poné atención a su bienestar,
y aseguráte de que sos capaz
de ayudar a la persona, de
manera física y emocional.**

**Cuidate primero a vos para
poder cuidar de las/los
demás.**



RESPIRÁ...

Antes de apoyar, recordá:

"RESPIRÁ... PROFUNDAMENTE..."



Ejercicio de respiración:

Paso 1: Sentate con los pies apoyados en el piso, relaja los hombros y el cuello.

Paso 2: Respira profundo.... por la nariz, llena tus pulmones lentamente...



Paso 3: Sacá toodo... el aire por la boca con suavidad, hazelo lentamente...

Paso 4: Repetí el ejercicio de respiración hasta que sintás tranquilidad.



**Hace este mismo
ejercicio con la
persona que
necesita apoyo.**



¿QUÉ DEBO HACER?

INFORMATE

- » Informate sobre lo que sucedió.
- » Preguntá sí hay personas brindando apoyo.
- » Preguntá sí hay algún plan de seguridad (policía, hospital, bomberos etc), sino, pensá en uno.



Al llegar al lugar al lugar de los hechos:

OBSERVÁ

- » Comprobá tu seguridad y de las/los demás.
- » Comprobá si hay personas que necesitan ayuda urgente.
- » Comprobá si hay personas angustiadas; en estado de shock, taquicardia, problemas para respirar, estresadas o preocupadas (practicá ejercicio de respiración).



ESCUCHÁ

- » Acercate a la persona.
- » Presentate: "Buenas, me llamo...."
- » Preguntale qué necesita o qué le preocupa.
- » Escuchala, ayude a que se calme.



CONNECTÁ

- » Ayudá a atender las necesidades básicas de las personas (agua, comida, ropa y un lugar donde estar) y a que tengan la posibilidad de acceder a los servicios médicos (Centro de Salud, Hospital etc).
- » Ayudá a la personas a enfrentar sus problemas.
- » Brindá información, sino la sabés, buscála.
- » Conectá a las personas con sus seres queridos y con el apoyo social.



¿CÓMO LO DEBO HACER?

Tratá de encontrar un lugar tranquilo para platicar.

Mantenete cerca de la persona, pero recordá guardar una distancia respetuosa dependiendo de su edad y sexo.



Hacele saber que estás escuchando, por ejemplo, moviendo la cabeza de arriba hacia abajo y diciendo "mjm".

Tenga paciencia y tranquilidad.



Compartí información que le pueda ayudar, sí la tenés.

Se una persona honesta acerca de lo que sabés y lo que no sabes: "No lo sé, pero te lo puedo averiguar".



PERSONAS QUE
PUEDEN NECESITAR
OTRO TIPO DE
AYUDA

**Algunas personas pueden
tener otras necesidades
aparte del apoyo psicológico.**



Conocé tus límites y pedí ayuda a profesionales que puedan dar asistencia especializada (médicos-psicólogas/os-psiquiatras).



PERSONAS QUE NECESITAN ASISTENCIA ESPECIALIZADA

»» **Personas con lesiones graves que pongan en riesgo la vida y que necesiten atención médica inmediata.**



»» Personas que están tan angustiadas que no pueden cuidar de sí mismas o de sus hijos.

»» Personas que pueden herirse a sí mismas.

»» Personas que pueden herir a otras personas.



RESPIREMOS...

Repetí este ejercicio con la persona afectada emocional y físicamente:

RECORDÁ: Respirá... lentamente... esto calma la mente y el cuerpo.



Ejercicio de respiración:

Paso 1: Sentate con los pies apoyados en el piso, relaja los hombros y el cuello.

Paso 2: Respira profundo.... por la nariz, llena tus pulmones lentamente... "Muy bien..."



Paso 3: Sacá todooo... el aire por la boca con suavidad, hazelo lentamente... "Muy bien..."

Paso 4: Repetí el ejercicio de respiración completo hasta que te relajés. "Otra vez..." "Una vez más..."



NÚMEROS DE EMERGENCIA

En la siguiente parte vas a encontrar números de emergencia de cada departamento del país:



Managua

Cruz Roja: 128 ☎ 2265-2081

Bomberos: 115 ☎ *911

Benemérito Cuerpo de bomberos: 120

Policía: 118

Boaco

Cruz Roja: 2542-2200

Bomberos: 2542-1471

Policía: 118 ☎ 2542-2274 ☎ 2542-2276

Hospital: 2542-2301

Chontales

Cruz Roja: 2512-2233

Bomberos: 2512-2387

Policía: 2512-2727

Hospital: 2512-2332



Jinotega

Cruz Roja: 2782-2222

Bomberos: 2782-2468

Policía: 2782-2398

Hospital: 2782-2626

Masaya

Cruz Roja: 2522-2131

Bomberos: 2522-2313

Policía: 11842522-4854

Hospital: 2522-4166 4 2522-2778

Nueva Segovia

Cruz Roja: 2732-2485

Bomberos: 2732-2390

Policía: 118

Hospital: 2732-2491



Estelí

Cruz Roja: 119 ☚ 2713-2330

Bomberos: 115 ☚ 2713-2413

Policía: 118

Hospital: 2713-6305

León

Cruz Roja: 128

Bomberos: 115 ☚ 2311-5181 ☚ 2311-2323

Policía: 118 ☚ 2311-4925

Hospital: 2311-6980

Matagalpa

Cruz Roja: 2772-2059

Bomberos: 2772-3167

Policía: 2772-2382 ☚ 2772-3511 ☚ 2772-3085

Hospital: 2772-2082



Río San Juan

Bomberos: 2583-0149

Policía: 2583-0350

Hospital: 2583-0244

Chinandega

Cruz Roja: 2341-3132

Bomberos: 2341-3221

Policía: 2341-3456

Hospital: 2341-4646

Carazo

Bomberos: 120

Policía: 2532-2855 ⚡ 2532-2992

Hospital: 2532-2611 ⚡ 2532-2612 ⚡ 2532-2613



Granada

Cruz Roja: 2552-2711

Bomberos: 115

Bomberos voluntarios: 2552-8014 ⚡ 2552-9291

Policía: 118 ⚡ 2552-2929

Hospital: 2552-7049 ⚡ 2552-7050

Matriz

Cruz Roja: 2722-2285

Bomberos: 115⚡2722-2776

Policía: 118

Hospital: 2722-2247

Rivas

Cruz Roja: 128⚡2563-3415

Policía: 2563-3732

Hospital: 2563-3301



RAAN

Bomberos: 2792-2255

Policía: 2792-2256

RAAS

Cruz Roja: 2572-2582

Bomberos: 2572-2298

Policía: 2572-2448

Hospital: 2572-2621



LISTA DE ORGANISMOS Y MOVIMIENTOS SOCIALES

En la siguiente parte vas a encontrar una lista de algunos organismos y movimientos en contra de la violencia de género:



Nota: Esta lista solo pretende conectarle con algunas de las muchas organizaciones y movimientos del país.

Red de Mujeres contra la Violencia - RMCV Nicaragua

- <https://www.facebook.com/rmcv.nicaragua>

Red Mujeres Matagalpa

- <https://www.facebook.com/RedMujeresMatagalpa>

Centro de Prevención de la Violencia

- <https://www.facebook.com/CentroDePrevencionDeLaViolencia>

AMCC – Condega

- <https://www.facebook.com/AMCC-Condega-268265886547998>

Centro Nicaragüense de Derechos Humanos – Cenidh

- <https://www.facebook.com/cenidh>

Queremos Vivir Sin Violencia

- <https://www.facebook.com/vivirsinviolencianic>

Voces Caribeñas Bilwi ⚡ Bluefields

- <https://www.facebook.com/vocescaribenas>

Centro de Derechos Humanos, Ciudadanos y Autonómicos.

- <https://www.facebook.com/CEDEHCABluefieds>



Radio Vos

- <https://www.facebook.com/radiovos.org>

Colectivo de Mujeres 8 de Marzo

- <https://www.facebook.com/Colectivo-de-Mujeres-8-de-Marzo-168158320025240>

Mujeres de Liderazgo

- <https://www.facebook.com/MujeresdeLiderazgo>

Red Conmetas Nicaragua

- <https://www.facebook.com/redconmetasnicaragua>

Mujeral en Acción – León

- <https://www.facebook.com/Mujeral-en-Acci%C3%B3n-Le%C3%B3n-425239504247193>

SI Mujer – Nicaragua

- <https://www.facebook.com/SiMujerNicaragua>

Fundemuni – Ocotal

- <https://www.facebook.com/Fundemuni-Ocotal-382109521919689>

Jóvenes Redlac

- <https://www.facebook.com/JovenesRedLac>

Coordinadora de Mujeres Rurales

- <https://www.facebook.com/coordinadorademujeresrurales>



Feministas Paiweñas

- <https://www.facebook.com/feministaspaiwenas>

Fundación Entre Mujeres FEM

- <https://www.facebook.com/FundacionEntreMujeres>

CRECE Nicaragua

- <https://www.facebook.com/CreceNicaragua>

Católicas por el derecho a decidir de Nicaragua

- <https://www.facebook.com/CDDNICARAGUA>

Movimiento Autónomo de Mujeres (MAM) – Nicaragua

- <https://www.facebook.com/MAMNicaragua>

Movimiento María Elena Cuadra

- <https://www.facebook.com/MEC.Managua>

Grupo Venancia

- <https://www.facebook.com/centroculturalgvanuca>

Bajate De Esa Nube

- <https://www.facebook.com/bajatedeesanube>

Alianza de Centros de Mujeres

- <https://www.facebook.com/Alianza-de-Centros-de-Mujeres-324095787635636>



Acciones por la Vida de las Mujeres

- <https://www.facebook.com/AccionesPorLaVidaDeLasMujeres>

Congreso de Mujeres Líderes Nicaragüenses

- <https://www.facebook.com/CongresodeMujeresLideresNicaraguenses>

Fondo Centroamericano de Mujeres (FCAM)

- <https://www.facebook.com/fcmujeres>

Enredadas, por el arte y la tecnología

- <https://www.facebook.com/EnRedadasNi>

Red De Mujeres Ana Lucila

- <https://www.facebook.com/reddemujeres.analucila.7>

Rompiendo La Etiqueta

- <https://www.facebook.com/rompiendolaetiqueta>

CEPRESI

- <https://www.facebook.com/cepresinicaragua>

Puntos de Encuentro

- <https://www.facebook.com/puntosdeencuentro>

Programa Feminista La Corriente

- <https://www.facebook.com/programafeminista.lacorriente>

Las Queremos Vivas

- <https://www.facebook.com/LasQueremosVivas>



Andecu

- <https://www.facebook.com/andecunicaragua>

ATC Nicaragua

- <https://www.facebook.com/atc.nicaragua>

Movimiento Feminista de Nicaragua

- <https://www.facebook.com/movimientofeministanicaragua>

Asopiecad

- <https://www.facebook.com/Asopiecad-1427534097563186>

Mujer Autónoma

- <https://www.facebook.com/mujer.autonoma>

Fundación Mujer y Desarrollo Económico Comunitario (FUMDEC)

- <https://www.facebook.com/Fundaci%C3%B3n-Mujer-y-Desarrollo-Econ%C3%B3mico-Comunitario-FUMDEC-126103600872011>

Observatorio Contra el Acoso Callejero Nicaragua

- <https://www.facebook.com/ocacnic|>

Movimiento Comunal Nicaragüense

- <https://www.facebook.com/ComunicacionMcN>

ASODEL

- <https://www.facebook.com/asodelchinandega>



The Lily Project

- <https://www.facebook.com/thelilyprojectnicaragua>

Movimiento de jóvenes Lidia Espinoza

- <https://www.facebook.com/Movimiento-de-j%C3%B3venes-Lidia-Espinoza-1417180248577786>

Adic Matagalpa

- <https://www.facebook.com/adic.matagalpa>

Centro Acción Ya

- <https://www.facebook.com/centro.accionya>

El Poder de las Niñas

- <https://www.facebook.com/girlpowernic>

Colectivo de Mujeres de Matagalpa

- <https://www.facebook.com/colectivodemujeresdematagalpa>

Diálogo Generacional Nicar-agua

- <https://www.facebook.com/Di%C3%A1logo-Generacional-Nicar-agua-1681460745451009>

ONU Mujeres

- <https://www.facebook.com/onumujeres>

Onda Local

- <https://www.facebook.com/ondalocalnicaragua>



Política-Mente Incorrecto

- <https://www.facebook.com/polmincorrecto/>

Historia Contemporánea Mujeres Nicaragüenses

- <https://www.facebook.com/mujeresnicasenlahistoria/>



**REPETÍ ESTE
MANUAL CON CADA
PERSONA QUE
NECESITE AYUDA**



REFERENCIAS

- Poder Judicial Central Managua, página oficial en Facebook (2017). 25 de Noviembre: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer. Ley 779.
 - Video:
<https://www.facebook.com/429283830480011/videos/1762412073833840/>
- Poder Judicial de Nicaragua. Código Penal. Ley No. 641.
 - https://www.poderjudicial.gob.ni/pjupload/noticia_reciente/CP_641.pdf
- María José Garrido Antón (2010). Primeros Auxilios Psicológicos en Violencia de Género. Fundación Guardia Civil.
 - https://www.fundacionguardiacivil.es/wp-content/uploads/2012/02/Guia_Basica_Primeros_Auxilios_Psicologicos_en_Violencia_de_Genero.pdf
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (2004). Controlar el estrés sobre el terreno.
 - <http://www.ifrc.org/Global/Publications/Health/managing-stress-sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2012). Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo.
 - http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44837/1/9789243548203_spa.pdf



**Zavaleta Wanderley, Fernando.
Primeros Auxilios Psicológicos en
Violencia de Género. Guía Popular.
1a. ed. Managua, Nicaragua. 2018**

Diseño y Diagramación: Rodrigo Rodríguez

Algunos Derechos Reservados



**Esta obra está protegida por la Licencia de Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional**

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>)

fernando.zavaleta@productiva-mente.com

