



Mineral de la  
**Reforma**  
2024 - 2027  
Ciudad de la Comunidad

Instituto Municipal  
de las Mujeres

# BOTIQUÍN VIOLETA

Promotoras Violeta





## COORDINACIÓN GENERAL DEL PROYECTO:

**Eduardo Medécigo Rubio**  
Presidente Constitucional de Mineral  
de la Reforma, Hidalgo.

**Samantha Esparza Hernández**  
Presidenta Honorífica del Sistema  
Municipal para el Desarrollo Integral  
de la Familia de Mineral de la Reforma,  
Hidalgo.

## CONTENIDOS

**María Guadalupe León Guerra**  
Directora General del Instituto Municipal  
de las Mujeres de Mineral de la Reforma,  
Hidalgo.

**Tania Sánchez Durán**  
Coordinadora de Atención Psicológica y  
Educativa del Instituto Municipal de las  
Mujeres de Mineral de la Reforma,  
Hidalgo.

**Gabriela Alexandra Saavedra Castillo**  
Auxiliar del Instituto Municipal de las  
Mujeres de Mineral de la Reforma,  
Hidalgo.

**Fernando García Ortega**  
Diseño Editorial y Dirección de Arte.

**María Teresa Casañas Meneses**  
Corrección de estilo.

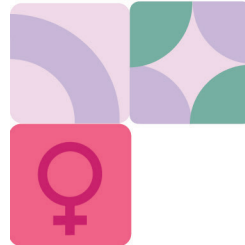
**Instituto Municipal de las Mujeres  
de Mineral de la Reforma, Hidalgo**  
Av. de las Santas S/N, esquina  
con San Nicéforo, Col.  
La Providencia, Mineral de la  
Reforma, Hidalgo, C.P. 42166.

**Primera edición, 2026.**



# Mis notas

Aquí escribe todo lo que escuchaste en la capacitación que te sea útil recordar.



Construir una sociedad en igualdad es importante, pero sabemos que esto no se logra de forma aislada, se crea en colaboración entre la comunidad y las instituciones.

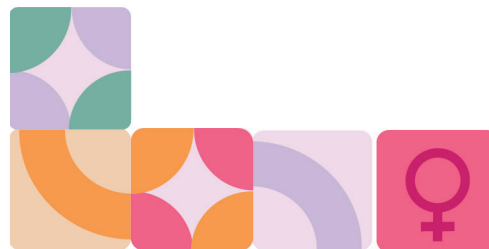
Por eso, hoy les animamos con mucho entusiasmo a ser parte de esta estrategia que llamamos “Botiquín violeta”. Esta acción es un punto de partida para tejer redes de apoyo entre mujeres y fortalecer habilidades para acompañar a otras mujeres en situación de violencia.

La presente cartilla describe las señales de alerta y de riesgo para identificar, prevenir y atender la violencia a tiempo. Aquí encontrarás ejemplos claros de cómo se manifiesta y cómo funciona el ciclo de la violencia.

Tener esta información te brinda herramientas, no solo útiles para ti misma, sino para acompañar a tu vecina, a tu amiga o a tu hija. Ninguna mujer debe enfrentar esto sola. Hagamos alianzas, formemos redes de cuidado para el Mineral de la Reforma que todas y todos merecemos.

Eduardo Medécigo Rubio  
Presidente Constitucional  
de Mineral de la Reforma, Hidalgo.

**Recuerda nada justifica  
la violencia.**





## Mis notas



Aquí escribe todo lo que escuchaste en la capacitación que te sea útil recordar.

**1. Introducción . . . . . 1**

**2. Violencia . . . . . 2**

**3. Señales de Alto Riesgo . . . . . 9**

**4. Violentómetro . . . . . 10**

**5. Ciclo de la Violencia . . . . . 11**

**6. Promotoras Violetas: . . . . . 15**  
**cuidado y acción comunitaria**

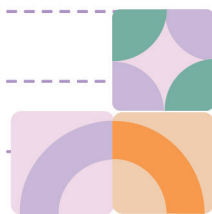
**a. ¿Cómo identificar si una mujer esta en crisis por alguna situación de violencia? . . 15**

**b. Pasos para brindar Primeros Auxilios Psicológicos. . . . . 16**

**c. La importancia del autocuidado de las mujeres que acompaña a otras mujeres. . . . . 20**

**7. Directorio de Instituciones . . . 21**

**8. Técnicas de Contención . . . . . 22**





# Mis notas

Aquí escribes todo lo que escuchaste en la capacitación que te sea útil recordar.



## 1. Introducción

**La violencia contra las mujeres constituye un problema social y de salud pública** que afecta profundamente su bienestar **emocional, físico y psicológico**.

En el mundo, **una de cada tres mujeres** han vivido algún tipo de **violencia física o sexual** (OMS, 2025). En México, los datos muestran que **7 de cada 10 mujeres de 15 años en adelante han sido víctimas de alguna situación de violencia a lo largo de su vida** (INEGI, 2024).

El **normalizar las violencias contra las mujeres sigue siendo un obstáculo para erradicarlas**, por lo anterior, en la primera parte de esta cartilla se describen los tipos de violencias con ejemplos prácticos para identificarlas, indicadores de violencia de alto riesgo, el violentómetro y el ciclo de la violencia, con la finalidad de lograr desnaturalizarlas.

En la segunda parte, encontrarás **herramientas para ser “Promotora violeta”**, las cuales te ayudarán a identificar cuando una mujer se encuentra en crisis por una situación de violencia, conociendo los pasos a seguir para brindar los **primeros auxilios psicológicos y un directorio de instituciones especializadas**.

Finalmente, esta cartilla motiva para que las personas que la lean, **escuchen a las mujeres, de manera empática y respetuosa**, sin minimizarlas, ni ignorarlas; más bien les ayuden a identificar y fortalecer sus recursos internos, toma de decisiones, el autocuidado y **reforzar redes de apoyo, centrándose en las necesidades inmediatas de cada una**.



**Si se puede vivir en un entorno de respeto**



## 2. Violencia contra las mujeres

La violencia contra las mujeres está presente en todos los ámbitos, tales como el trabajo, en el hogar, en la calle y en la comunidad, lo cual impacta en su autonomía, su productividad, educación, salud, capacidad para cuidar de sí mismas y de sus hijas e hijos, y en general de su bienestar.

De acuerdo con la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia**, define la violencia contra las mujeres como: “todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer”.

A continuación se describen los principales tipos de violencia que afectan a un alto porcentaje de mujeres en todo el mundo:

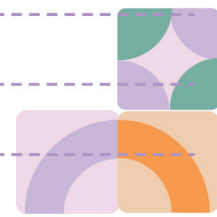


## Mis notas



Aquí escribe todo lo que escuchaste en la capacitación que te sea útil recordar.

Lined area for taking notes, featuring horizontal dashed lines and a yellow pencil icon at the bottom left.







Aquí escribe todo lo que escuchaste en la capacitación que te sea útil recordar.

Area for taking notes with horizontal dashed lines.

 **El primer paso es hablar; el camino lo recorreremos juntas.** 

## 2.1 Tipos de violencias

### Violencia Psicológica

Es todo **acto u omisión** que **daña la estabilidad emocional, la dignidad o la autoestima de una mujer**, abarcando conductas como la humillación, negligencia, control y amenazas.



**Señales que puedes ser víctima de este tipo de violencia:**



**Invalida tus comentarios y/o propuestas.**

**Te ha devaluado y/o descalificado** constantemente tus pensamientos y/o emociones.

**Te ha controlado y criticado** tu forma de **vestir, hablar y comportarte.**

**Te ha culpabilizado y/o responsabilizado** de las acciones o **sentimientos de los otros.**

**Te ceta** constantemente o intenta causarte celos.

**Te ha aplicado la ley del hielo.**

**Te ha hecho bromas hirientes o comentarios burlones** con la intención de ridiculizarte.







# Mis notas

Aquí escribes todo lo que escuchaste en la capacitación que te sea útil recordar.



## Violencia Patrimonial

Es toda **pérdida, transformación, sustracción de objetos de valor, destrucción, retención de documentos** o instrumentos de trabajo para el desarrollo de las actividades profesionales de las mujeres, que limitan o dañan la supervivencia económica, violando sus derechos humanos a la igualdad, a la propiedad y a la vida.



**Señales que puedes ser víctima de este tipo de violencia:**



Te ha corrido o ha cambiado cerraduras de alguna propiedad tuya.

Ha vendido, apostado o embargado alguna de tus pertenencias sin tu autorización.

Te ha obligado a escriturar bienes a tu nombre y/o firmar contratos de compra y venta para beneficio de terceras personas.

Te ha presionado para donar/ceder propiedades y/o herencias.

Te ha escondido o te ha impedido el acceso a tus propios documentos personales (actas de nacimiento, actas de matrimonio, INE).

**Recuerda nada justifica la violencia.**



# Violencia Económica

Es una forma de abuso en la que una persona controla, limita o afecta los recursos económicos de una mujer para generar dependencia, someterla o restringir su autonomía.

**Señales que puedes ser víctima de este tipo de violencia:**

Te ha **presionado** para sacar **préstamos bancarios a tu nombre** para el beneficio de una tercera persona.

Te obliga a **rendir cuentas del dinero** que gastas.

Te ha impedido tener acceso a tu **propio dinero y cuentas bancarias**.

Te ha forzado a **asumir** de forma individual los **gastos de cuidado y manutención** de tus hijas e hijos.

## 3. Respiración diafragmática

- **Descripción:** Inhalar profundo llevando el aire al abdomen, luego exhalar lentamente.
- **Ejemplo:** Colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen, asegurando que se eleve más la del abdomen.

## 4. Técnica de anclaje a tierra

- **Descripción:** Ayuda a equilibrar y calmar la mente en momentos de estrés.
- **Ejemplo:** Tapa una fosa nasal, inhalar por la otra; alternar y exhalar suavemente.

Ten presente que: solo si la persona lo desea y existe confianza se puede realizar lo siguiente:



• **Tomar la mano**



• **Ofrecer una manta**



• **Abrazar**



## 8. Técnicas de Contención Emocional

### 1. Validación emocional

- Ayuda a bajar la sensación de incompreensión o amenaza.

| Frases útiles                                                                                                            | Evita decir                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  "Lo que estás sintiendo tiene sentido." |  "Cálmate."               |
|  "No estás sola en esto."                |  "No es para tanto."      |
|  "Estoy aquí contigo."                   |  "Tienes que ser fuerte." |
|  "No necesitas resolver todo ahora."    |  "Hay gente peor."       |
|  "Podemos ir paso a paso."             |                                                                                                            |

### 2. Respiración 4-4-4

- Sirve para reducir la activación fisiológica.
- Descripción: Inhalar contando 4, mantener el aire 4, exhalar en 4.
- Ejemplo: Repetir 4 ciclos.



## Violencia Digital

Es toda acción realizada mediante el uso de tecnologías que se **exponga, difunda, exhiba, transmita, comercialice, intercambie imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido íntimo** de una persona **sin su consentimiento o autorización**, que le cause **daño psicológico y emocional** en cualquier ámbito de **su vida privada o en su imagen propia**.

### Señales que puedes ser víctima de este tipo de violencia:

Te ha robado o hackeado tu información personal.

Ha difundido fotos o videos privados sin tu consentimiento.

Te ha amenazado con publicar contenido íntimo si no haces lo que te piden.

Ha creado un perfil o cuenta falsa con tus datos, para **dañar tu imagen o engañar a terceros**.

Te ha insistido en enviar fotos o videos privados o te los han enviado de otra persona **sin tu consentimiento**.

Te ha presionado a **compartir tus contraseñas de redes sociales** para acceder a tu información.





NO  
ES  
NO

## Violencia Sexual

Es cualquier **acto que daña el cuerpo y/o sexualidad de una mujer**, que atenta contra su voluntad, dignidad e integridad física.



**Señales que puedes ser víctima de este tipo de violencia:**



Te ha acariciado u obligado a tener un acto erótico o práctica sexual sin tu consentimiento.

Te ha lastimado físicamente por tener una actividad sexual brusca o no consentuada.

Se ha negado a usar condón o te han impedido hacer uso de algún método anticonceptivo.



Existen **instituciones especializadas que puedan acompañarte ante situaciones de violencia.**



## 7. Directorio de Instituciones



| Nombre                                                                                   | Contacto                                              | Horario de Atención            | Dirección                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Instituto Municipal de las Mujeres</b><br>de Mineral de la Reforma                    | 771 376 45 54                                         | Lunes a viernes<br>8:30 a 4:30 | Av. De la santas s/n,<br>esquina San Nicéforo,<br>Col. La Providencia,<br>Mineral de la Reforma,<br>Hidalgo.      |
| Secretaría de<br><b>Seguridad Ciudadana</b><br>de Mineral de la Reforma                  | 771 211 04 31<br>771 211 04 32<br>911 EMERGENCIAS 089 | Lunes a viernes<br>8:30 a 4:30 | Av. Santa Cecilia s/n,<br>Fraccionamiento<br>la Providencia,<br>Mineral de la Reforma.                            |
| <b>Procuraduría Municipal de Niñas, Niños y Adolescentes</b><br>de Mineral de la Reforma | Línea de reportes<br>24 horas:<br>771 438 95 27       | Lunes a viernes<br>8:30 a 4:30 | Av. Hidalgo #32<br>Colonia Centro,<br>Pachuquilla,<br>Mineral de la Reforma.                                      |
| <b>DIF</b><br>Municipal de<br>Mineral de la Reforma                                      | 771 716 06 90                                         | Lunes a viernes<br>8:30 a 4:30 | Av. Hidalgo #32,<br>Colonia Centro,<br>Pachuquilla,<br>Mineral de la Reforma                                      |
| <b>SIPPINA</b><br>Municipal de<br>Mineral de la Reforma                                  | 56 29 83 80 56                                        | Lunes a viernes<br>8:30 a 4:30 | Av. Hidalgo #32,<br>Colonia Centro,<br>Pachuquilla, Mineral<br>de la Reforma.<br>Interior teatro<br>Chicomocoatl. |

## C) La importancia del autocuidado de las mujeres que acompañan a otras mujeres

Al ser Promotora Violeta es importante **realizar acciones para cuidarte y así poder apoyar a otras mujeres**, cuidarse a sí misma no sólo protege tu bienestar, sino que también te permite ofrecer un apoyo más afectivo, empático y sostenido en el tiempo.

**Los cuidados** son la asistencia diaria que se requiere para el bienestar físico, emocional o social de las personas que se cuidan. Buscar equilibrio entre el autocuidado y el acompañamiento a otras mujeres.

**Autocuidarse implica conocerse, reconocer sentimientos, emociones, deseos, aspiraciones** y descubrir las motivaciones e intereses que te impulsan a actuar para estar y sentirte bien.

En otras palabras, es el conjunto de **decisiones y acciones que tomamos las mujeres para cuidar nuestra salud mental, física y emocional**. Identifica en qué condiciones se encuentra tu cuerpo y qué necesita, teniendo presente que existe una relación entre el cuerpo y los estados emocionales.



## 3. Señales de Alto Riesgo



### ¿Cuáles son las señales de alto riesgo que viven mujeres en situación de violencia?

**Los indicadores de la violencia de alto riesgo, son los siguientes:**

- Actos reiterados de violencia física.
- Que la mujer y/o sus hijas e hijos hayan recibido servicios de salud continuamente, debido a eventos de violencia.
- Actos de violencia durante el embarazo.
- Violencia sexual y física.
- Antecedentes de privación de la libertad del agresor.
- Que la persona agresora porte o tenga acceso a armas de fuego o blancas.
- Abuso de sustancias tóxicas y conducta antisocial por parte de quien genera la violencia.
- Restricción y limitación económica.
- Actos que pongan en riesgo la integridad física de la mujer y/o sus hijas(os) por los diferentes tipos de violencia.
- Ser forzada a ingerir sustancias que pongan en riesgo su vida.
- Obligar a la mujer a realizar actos de mendicidad, actos ilícitos o ser víctima de trata con fines de explotación sexual y/o laboral.

**Se tomará en cuenta la presencia de todos los tipos de violencia, en mayor medida la violencia física y sexual.**

En caso de identificar que la mujer se encuentra en alto riesgo, **es importante llamar a Seguridad Pública y solicitar su intervención y/o apoyo en el traslado de la víctima.**

Posteriormente la Institución especializada creará un plan de acción para situaciones de alto riesgo, de acuerdo a las necesidades de cada caso.



## 4. Violentómetro

### Asesinar (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

URGENTE

- Encerrar, aislar
- 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

ALERTA

### Descalificar

- Culpabilizar
- Acechar/Stalkear redes sociales
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir, engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes

CUIDADO

## 3) Vincular

- Ayúdale a identificar redes de apoyo seguras (apóyala a contactar familiares, amigos o servicios de apoyo).
- De manera conjunta **identifiquen una acción concreta conforme a las circunstancias de ese momento**, ya sea con instituciones especializadas o redes de apoyo.
- **Informa sobre los servicios especializados** que encuentras al final de esta guía.
- **Recuerda que la decisión final siempre debe ser de ella.**

Ten presente que cuando se brinda acompañamiento a mujeres en situación de violencia es importante considerar lo siguiente:



### LO QUE SÍ SE DEBE HACER O DECIR



#### Creerle

Escucha y reconoce su experiencia.



#### Respetar su ritmo y autonomía

Permite que tome sus propias decisiones.



#### Validar sus emociones

Reconoce sus sentimientos sin juzgar.



#### Ofrecer opciones

Brinda información y alternativas de apoyo.



#### Respetar los momentos de silencio o llanto

Permite que exprese sus emociones a su manera.



### LO QUE NO SE DEBE HACER O DECIR



#### Interrogar

Evita hacer preguntas insistentes o invasivas.



#### Minimizar

No restes importancia a lo que está viviendo.



#### Presionar para denunciar

La decisión debe ser libre y segura.



#### Emitir juicios o suposiciones

Evita culpabilizar o sacar conclusiones.



#### Evitar el contacto físico sin consentimiento

No la toques si no tienes la certeza de que será bien recibido.

Los PAP deben ser sensibles a las diferencias culturales, respetando las creencias, valores y tradiciones de las mujeres.



## 1) Evaluar y observar

- **Observa y pregunta sobre el estado físico y emocional de la mujer, con preguntas como:**  
¿Cómo te sientes?, ¿tienes alguna herida?, ¿te duele algo?.
- **Evalúa si la persona está en peligro inmediato** (agresión, riesgo suicida, portación de armas, un lugar privado, lejos del alcance del agresor, entre otros).
- En caso de estar en **riesgo físico o si presenta una lesión, llama de inmediato a emergencias.**
- Después de verificar que no se encuentra en riesgo, **pregunta si está dispuesta a platicar contigo.**
- Recuerda que **nuestro cuerpo comunica**, trata de mantener una postura dirigida hacia ella, sin barreras.



## 2) Escuchar y tranquilizar

- **Escucha y permite que la mujer se exprese libremente**, elimina cualquier juicio.
- **No presiones** para saber detalles que no desea contar.
- **Valida sus emociones y sentimientos.** Por ejemplo:  
¡Entiendo que esto es difícil para ti!,  
¡es normal sentirse triste!.
- **Evita dar consejos apresurados** o minimizar la experiencia.
- **Habla con un tono tranquilo**, si es oportuno guía a la mujer para que respire de forma lenta y tranquila (al final de esta guía te enseñamos técnicas de respiración).

## 5. Ciclo de la Violencia

El ciclo de violencia es un modelo que describe cómo la violencia en una relación suele repetirse en fases predecibles, generando una dinámica difícil de romper.

Cuando una mujer se encuentra dentro del “Ciclo de la Violencia” es común que llegue a sentirse responsable del comportamiento de su pareja. Puede experimentar culpa y vergüenza por no poder terminar la relación.



A veces cree que, si guarda silencio, si encubre lo ocurrido o no confronta la situación, logrará evitar el daño. Inclusive puede llegar a tolerar algunas situaciones que la lastiman profundamente, tanto a ella como a sus hijas e hijos. En este sentido, es importante conocer el “Ciclo de la Violencia” para poder reconocer en qué fase del ciclo se encuentran para ayudar, prevenir y anticipar posibles episodios de violencia más graves y tomar medidas de seguridad oportunas.

Una relación abusiva puede adoptar diversas formas y tener distintos grados de daño, cuando la violencia se hace más frecuente y severa, las víctimas desarrollarán síntomas depresivos, angustia, apatía, indefensión y desesperanza. No actuar a tiempo podría causar daños irreparables en su salud y, en un caso extremo, la muerte.

Te invitamos a conocer las fases del ciclo de violencia, propuesto por la **psicóloga Lenore E. Walker (1979)**



## 5.1 Etapas del ciclo de la violencia

¡Rompe el ciclo de  
Violencia contra las Mujeres!



## B) Pasos para brindar los Primeros Auxilios Psicológicos

### 1. Evaluar y observar

Evalúa la seguridad y necesidades urgentes de la mujer que acompañas.



### 2. Escuchar y tranquilizar

Fortalece y da confianza a la mujer que se encuentra en crisis emocional haciéndole saber que no está sola.

### 3. Vincular

Ayúdala a acceder a información, redes de apoyo y/o servicios especializados a las mujeres que viven violencia.

Reconstruir tu vida es posible,  
acércate a tu red de apoyo.

**Los Primeros Auxilios Psicológicos son la ayuda inicial** a una persona que **vivió un acto de violencia**, buscando restablecer la estabilidad emocional.

**Se brindan por cualquier persona capacitada** de la comunidad que esté presente en el momento que surge la crisis.

**Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** se centran en la **empatía, la escucha activa y proporcionar un espacio seguro** para que las mujeres expresen sus emociones, sin sentirse juzgadas.

Una crisis emocional es un estado temporal en el que una persona se siente sobrepasada por sus emociones y pierde, en cierta medida, su capacidad para manejar la situación.

**Los Primeros Auxilios Psicológicos sirven de escucha y contención para poder tomar decisiones seguras.**



## A) ¿Cómo identificar la crisis en mujeres en situación de violencia?

**Algunos elementos que se pueden explorar para identificar la crisis en mujeres:**

**Físicos:** Cansancio, agotamiento, náuseas, sequedad en la boca, temblor, sudoración en manos, taquicardia, dolor en alguna parte del cuerpo, problemas para dormir y/o comer.

**Cognitivos:** Confusión de pensamientos, desorientación, impotencia o creencia que nada se puede hacer para salir de la situación, culpa y/o vergüenza.

**Psicológicos:** Ansiedad, falta de concentración, pensamientos catastróficos, pánico, tristeza y angustia.

**Conductuales:** Llanto incontrolable, desorganización de actividades laborales y familiares, aislamiento social y familiar, parálisis o impulsividad.

## 1. Acumulación de tensión

Es la fase más difícil de reconocer. Aquí no hay golpes, pero sí daño emocional conocido como **violencia psicológica**.

El agresor se vuelve más irritable, se enoja con facilidad y se frustra por todo.

Puede **insultar, humillar, criticar todo el tiempo, ponerse celoso, aislar a la pareja, y/o dejar de hablarle**.

En esta situación, la mujer puede pensar cosas como: **“yo tuve la culpa”** o **“me cela porque me quiere”** tratando de justificar lo que está pasando, también suele intentar **“evitar problemas”** para calmar la situación.



## 2. Episodio de violencia o agresión

Es el resultado de la **tensión acumulada**. La comunicación se rompe y el agresor descarga su enojo mediante **agresiones de cualquier tipo**.

Es el momento más visible y peligroso. La persona que vive violencia siente miedo intenso, angustia, confusión o sensación de que no puede controlar la situación.





### 3. Reconciliación o luna de miel

En esta fase se inicia un periodo de reconciliación donde se genera una aparente calma.

El agresor se muestra arrepentido, no por el hecho de haberla agredido sino por **haberse excedido**, pide disculpas y promete que el incidente no volverá a pasar, le da regalos o cumple promesas que aparentemente favorecen a la mujer; sin embargo, puede dar paso a una repetición constante entre la acumulación de tensión y los episodios de violencia, que **intensifican las agresiones hacia la mujer**.



Las mujeres que viven situaciones de violencia pueden atravesar momentos de **confusión, inestabilidad emocional y dificultad para pensar con claridad**.

Esto puede desencadenar una crisis, por lo que el primer apoyo emocional que reciben es muy importante para acompañarlas a tomar decisiones y reconocer la fortaleza y recursos personales con los que cuentan.



**Reflexiona: ¿Cómo ayudarías a una mujer que se encuentra en situación de violencia?**



14

### 6. Promotoras violeta:

#### Cuidado y acción comunitaria



Las **Promotoras Violetas** son mujeres que se capacitan para tener habilidades básicas en **Primeros Auxilios Psicológicos**, con el fin de ayudar a otras mujeres que estén pasando por una crisis generada por una situación de violencia.

La crisis se manifiesta por un hecho o suceso repentino, es decir, hay una situación que causa inestabilidad,

por ejemplo: cuando una mujer ha sido agredida, generando sentimientos de **ansiedad, desesperación e inseguridad**.

Por lo anterior, ser Promotora Violeta es de gran ayuda ya que al capacitarse podrán brindar apoyo emocional a mujeres que se encuentren sobrepasadas emocionalmente por el evento de violencia, contribuyendo a mejorar su estado emocional, su integridad y seguridad.



15