

En el Estado de Nuevo León existen diferentes instancias a las cuales puedes acudir en busca de ayuda y apoyo, el silencio perpetúa la acción, rompamos el silencio.



**UDM.**

CESADE SAN PEDRO  
Av. Lic. Verdad 1007, entre Vasconcelos y  
Lázaro Garza Ayala Teléfono.- 8338 1183  
y 8336 4173



COMISIÓN ESTATAL  
**DERECHOS  
HUMANOS**  
NUEVO LEÓN

Morones Prieto 2110 Pte. Edificio Manchester  
Local 2, Col. Loma Larga, Monterrey, N.L.  
C.P. 64710 Teléfono: (81) 8345 8645, 8345 8968  
(81) 8344 9199 Lada sin costo: 01800 822 9113  
cedhnl@cedhnl.org.mx  
www.cedhnl.org.mx



Morelos Oriente No. 877 entre Diego de Montemayor  
y Dr. Coss, Monterrey N.L.  
Teléfono: (81) 2020 9773 al 76, 8345 7771  
instituto.mujeres@nuevoleon.gob.mx



Programa de Prevención y Atención a la Violencia  
Familiar y de Género  
Matamoros 520 Ote. Zona centro, Monterrey, N.L.  
Teléfono: (81) 81307000 ext. 7169  
Y 8130 7067



EN MÉXICO 2 DE 5 NOVIAZGOS SUFREN DE VIOLENCIA.  
YA NO PODEMOS PERMITIRLO.

El noviazgo es el inicio de una relación amorosa entre dos personas, marcada por el descubrimiento de sentimientos, gustos, sueños e intereses en común; sin embargo, en el noviazgo también puede existir violencia.

**EN MÉXICO 2 DE 5 NOVIAZGOS SUFREN DE VIOLENCIA. YA NO PODEMOS PERMITIRLO.**

La violencia es un problema social que se puede presentar en las relaciones de pareja sin distinción de sexo, edad, nacionalidad o situación económica, afectando los derechos humanos de las víctimas.

### ¿CÓMO SÉ SI ESTOY VIVIENDO VIOLENCIA?

Si tu novi@:

- Te indica cómo vestirse.
- Tiene celos excesivos, o actitud posesiva.
- Revisa tus pertenencias, correos, o mensajes personales.
- Te devalúa, denigra, insulta o agrede verbalmente.
- Te ha amenazado con dejarte o hacerse algún daño físico si le dejas.
- Ha sustraído o destruido alguna de tus pertenencias.
- Te presiona para hacer cosas que no deseas.
- Te da empujones, jalones, bofetadas, etc.
- Te ha hecho sentir miedo de sus reacciones.

**ENTONCES ESTÁS EN UNA RELACIÓN VIOLENTA.**



1

Puede empezar con burlas sobre lo que hablas y haces, hay gritos y amenazas bajo la excusa de que haces las cosas mal.

2

Sin importar si has hecho cosas para evitar el enojo de la otra persona, llega el momento de la agresión.

3

Después de la violencia la persona agresora pide perdón, promete que no va a volver a actuar así, entonces crees que la relación ha cambiado y vuelves a confiar.

Según la Ley Estatal de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en el Estado de Nuevo León, La violencia contra la mujer es cualquier acción y omisión, basada fundamentalmente en su género, que le cause daño o sufrimiento psicológico, físico, sexual, patrimonial, económico o la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público.

#### RECUERDA:

Los actos violentos se pueden ver como algo normal o confundirlos con muestras de amor y cariño. Si identificas en tu relación de pareja algún aspecto que implique que estás viviendo una situación de violencia por parte de tu pareja, tienes el derecho a denunciar la situación y a recibir atención especializada.