



Juventud sin violencia

Derechos de las y los jóvenes

Cartilla de derechos
de las y los jóvenes y contra
la violencia en el noviazgo

EN EL AMOR también hay derechos

Defiende tus derechos
y respeta los de tu pareja

Juventud sin violencia

La Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF) promueve la educación para la paz y los derechos humanos y contribuye al desarrollo de una cultura de respeto a la dignidad de todas y todos en la ciudad de México.

Desde esta perspectiva, la paz se entiende como opuesta a la violencia, no sólo física, sino a toda acción u omisión que, pudiendo evitarse, impide u obstaculiza el desarrollo de las personas y el ejercicio de los derechos humanos.



¿Sabías que existen distintos tipos de violencia?

La violencia más conocida es la *violencia directa*, que puede ser física y psicológica.

Violencia física: se manifiesta por medio de golpes, bofetadas, patadas, empujones, golpes con objetos, etcétera.

Violencia psicológica: se expresa a través de insultos, humillaciones, gritos, descalificaciones, amenazas, entre otros.

Por otra parte, la *violencia indirecta*, que es igual o más grave que la *directa*, se clasifica en estructural y cultural.

Violencia estructural: es resultado del sistema social o de las instituciones, raíz de las injusticias y de la opresión. Se manifiesta por la falta de equidad en la distribución de la riqueza.

Violencia cultural: son todas aquellas costumbres, ideas, creencias y actitudes arraigadas en una sociedad que van en contra de la dignidad e integridad de algunas personas o grupos. La mayoría de las veces, la violencia cultural se utiliza para justificar a la violencia directa.

Como te habrás dado cuenta, la violencia nos daña y, desafortunadamente, en muchos casos pasa inadvertida; eso quiere decir que las personas no viven o no perciben ciertos actos como violencia.

Actualmente, las y los jóvenes somos objeto de diferentes tipos de violencia que impiden el ejercicio de nuestros derechos, pero también entre las y los jóvenes nos violentamos.

Si queremos contribuir al desarrollo de una cultura de paz y erradicar la violencia, es importante que conozcamos nuestros derechos y que detectemos la violencia de la que somos objeto, así como la que propiciamos hacia los demás.

Violencia hacia las y los jóvenes

En nuestra sociedad prevalece la violencia hacia ciertas personas o grupos. Todos los días y según ciertos prejuicios, se discrimina y excluye a las mujeres, a las personas con discapacidad y a los homosexuales, por citar algunos ejemplos. Las y los jóvenes no son la excepción. Todas y todos nos hemos enterado o hemos vivido situaciones de rechazo por la edad, por la orientación sexual distinta a la heterosexual, por la manera de vestir y expresarnos, por el color de la piel.

La sociedad violenta a las y los jóvenes al considerarlos inmaduros o al asociarlos con el vandalismo y la delincuencia, convirtiéndolos en objeto de amenaza, persecución, detenciones ilegales y hasta encarcelamientos.

Se ejerce violencia contra la juventud cuando no se le respetan sus derechos.

Derechos de las y los jóvenes

- Derecho a no padecer discriminación
- Derecho a la vida y a ejercer todos los derechos humanos
- Derecho a la identidad
- Derecho a la participación social y política
- Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión
- Derecho a la libertad de expresión y organización
- Derecho a la educación
- Derechos sexuales y reproductivos
- Derecho a la salud
- Derecho al trabajo
- Derecho a una vivienda digna
- Derecho a la recreación
- Derecho a la seguridad social
- Derecho a un medio ambiente sano

Estos y otros derechos se reconocen en la Ley de las y los Jóvenes del Distrito Federal, que considera a esta población como sujeto de derechos y actor social pleno.

Por su parte, las y los jóvenes tienen el deber de respetar y cumplir las leyes y las prerrogativas de los demás grupos.

Ninguna persona joven puede ser molestada, discriminada o estigmatizada por su sexo, edad, orientación sexual, raza, condición social [...] o cualquiera otra situación que afecte la igualdad de derechos entre los seres humanos (Ley de las y los Jóvenes del Distrito Federal, artículo 45).

Las siguientes instituciones te pueden atender y orientar en casos de violencia o violación a tus derechos humanos:

• **Locatel**

Tel.: 5658 1111

• **Instituto de la Juventud del Distrito Federal**

Tel.: 5341 3123

• **Instituto de las Mujeres del Distrito Federal**

Tels.: 5512 2831 y 5512 2808

• **Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar**

Tels.: 5341 9691 y 5341 5721

• **Dirección de Protección a la Niñez y la Familia del Sistema DIF-DF**

Tels.: 5604 6926 y 5604 0127

• **Centros de Integración Juvenil**

Tels.: 5702 0432 y 5702 0732

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

Tel.: 5229 5600

Unidad Oriente, tel.: 5686 1540

Unidad Poniente, tel.: 5651 2587

Unidad Norte, tel.: 5748 2488

Unidad Sur, tel.: 1509 0267

www.cd hdf.org.mx

Violencia en el noviazgo

En la relación de pareja o en el noviazgo se puede presentar violencia directa (física o psicológica), pretendidamente justificada por la violencia cultural. Por ello, es importante que identifiques esas situaciones.

Tu pareja...

- ¿Piensa que debe conocer a todas tus amistades y saber dónde estás en todo momento?
- ¿Te dice cómo vestir, cómo maquillarte o cómo peinarte?
- ¿Ignora tus deseos y necesidades?
- ¿Pierde la paciencia con facilidad?
- Si adopta una actitud violenta, ¿tira y rompe objetos o da puñetazos a la pared, por ejemplo?
- ¿Alguna vez te ha golpeado, te ha jalado el cabello, te ha lastimado los brazos o te ha empujado?
- ¿Te acusa injustamente de distintas situaciones?
- ¿Te humilla, insulta o ridiculiza?
- ¿Te obliga a tener relaciones sexuales?
- ¿Cuando se encela se vuelve violento(a)?
- ¿Se enoja si no quieres hacer lo que te pide?
- ¿Amenaza con lastimarte o lastimarse si terminas la relación?

Pregúntate:

¿Te preocupas sobre cómo va a reaccionar tu novio(a) por lo que dices o haces?

¿Crees que no puedes opinar o te sientes inseguro(a) cuando estás con él o ella?

Falsas creencias sobre la violencia en tu relación de pareja

Es muy importante reconocer las desigualdades y las prácticas discriminatorias que existen en nuestra sociedad, basadas en el abuso de poder de un sexo frente al otro.

Las siguientes creencias son la expresión de la *violencia de género*, que es aquella que se ejerce en contra de hombres o mujeres, por el simple hecho de serlo:

- *Te cela porque te quiere.*
- *Cuando te golpea o insulta es tu culpa porque lo o la provocas.*
- *Los hombres no pueden controlar sus impulsos sexuales, por eso violan a las mujeres.*

Los celos pueden ser un pretexto para controlar a la pareja. Propician actitudes violentas, pero son en realidad una señal de inseguridad, falta de confianza y comunicación. Las y los responsables de nuestros sentimientos y reacciones con los demás *somos nosotros mismos*. Es mentira que los hombres, por ejemplo, no puedan controlar sus deseos sexuales. La violación sexual es un crimen que implica la violencia física y psicológica, por lo que se debe castigar.

Otras falsas creencias que expresan y fomentan la violencia de género

- *Un verdadero hombre no llora ni expresa sus sentimientos.*
- *Si una mujer no sangró en su primera relación sexual, entonces no era virgen.*
- *Por naturaleza, los hombres tienen mucho más deseo sexual que las mujeres.*
- *La mujer debe esperar a que el hombre le proporcione el orgasmo.*
- *Un niño no puede jugar con muñecas.*
- *Las labores de la casa y la educación de las y los hijos son tareas de la mujer.*
- *Las lesbianas sólo necesitan un hombre para volverse heterosexuales.*
- *La mujer que lleva condones en su bolsa, es una buscona.*
- *Los verdaderos hombres no hacen labores domésticas.*
- *Si es bailarín, estilista o diseñador de modas, es gay.*
- *Las mujeres que usan minifalda son unas provocadoras.*



¿Qué podemos hacer?

Para evitar violencia en el noviazgo es necesario practicar y desarrollar capacidades y competencias que nos permitan construir una relación basada en el respeto a los derechos de la pareja.

Respeto: reconoce que las y los demás son tan valiosos como tú. Todas las personas tenemos dignidad e integridad, no debes permitir que te lastimen, pero tú tampoco debes lastimar a nadie.

Comunicación: expresa lo que piensas y sientes; tienes derecho, pero hazlo sin enojarte y sin insultar. Hablando se entiende la gente.

Escucha-dialoga: cuando estés tratando un problema con alguien, escúchalo(a) atentamente, míralo(a) a los ojos y demuestra que te interesa lo que te dice.

Confianza: es importante construir la confianza por medio del conocimiento y del respeto mutuo. Sé un buen ejemplo para otras personas y demuéstalo con actitudes positivas, no violentas.

Tolerancia: reconoce y respeta a otras personas aunque piensen, sientan y actúen de forma distinta a tu manera de ser. Sobre todo, no violentes ni permitas que violenten tus derechos fundamentales.

