

Mi derecho a vivir una vida libre de violencia

Elaborado por: Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (Conapdis)

Violencia es...

Cualquier acción o conducta intencional que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o por negligencia contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad, tanto en el ámbito del hogar como fuera de este.

Si usted ha vivido algo así, no guarde silencio, existen instituciones que pueden ayudarle de forma confidencial.

Si usted ha vivido:

- Sobreprotección.
- Temor o amenazas (de muerte con objetos armas).
- Indiferencia a su estado de ánimo o sentimientos.
- Privación de información y conocimiento.
- Celos, control y culpabilización.
- Le impiden el contacto con familiares y amistades.
- Opinan o deciden por usted.
- Le apuran sin considerarle.
- Humillaciones como: insultos, bromas hirientes, ridiculización a su cuerpo o capacidades, descalificación de las opiniones y decisiones. Le prohíben contacto con otras personas.

...Ha estado viviendo Violencia Psicológica.

Si usted ha recibido:

- Empujones.
- Puñetazos.
- Pellizcos.
- Arañazos.
- Halones de cabello.
- Bofetadas.
- Encierro o aislamiento de seres queridos.
- Patadas.
- Apoyo en higiene con artefactos no propicios para el cuerpo (como escobas, por ejemplo).

...Ha estado viviendo Violencia Física.

- Si le obligan a pedir dinero en la calle.
- Disponen de su dinero o pensión y sus documentos sin su consentimiento.
- Le destruyen sus documentos y bienes materiales.
- Le impiden trabajar.
- No valoran su aporte económico.
- No satisfacen sus necesidades económicas básicas.
- No le otorgan pensión alimentaria.

...Ha estado viviendo Violencia Patrimonial.

- Si le niegan el derecho a la sexualidad, por ejemplo, prohibición a tener pareja.
- Se burlan del ejercicio de su sexualidad.
- Le hacen tocamientos sexuales o le piden que los dé.
- Le obligan a tener relaciones sexuales.
- Le muestran pornografía o escenas sexuales sin su consentimiento.
- Le piden que tenga acciones sexuales no deseadas ni consentidas.
- Le prohíben usar métodos anticonceptivos.
- Le acosan en la calle.
- Le hostigan sexualmente en su trabajo.

...Ha estado viviendo Violencia Sexual.

- Si le dan medicinas sin necesitarlas.
- Descuidan su alimentación.
- No le apoyan en la atención personal, higiene o supervisión.
- No proporcionan, le retiran o desvían los productos de apoyo como sillas de ruedas, audífonos, anteojos, andaderas.
- No le apoyan con citas de control de la salud.
- Desatienden las necesidades y recomendaciones para su bienestar como cambiarle de posición, ejercicios, recreación.

...Ha estado viviendo Violencia por Negligencia.

- Si le han obligado a esterilizarse.
- Le han obligado a un tratamiento médico sin necesitarlo o necesítándolo se lo han negado.
- Le han ocultado información sobre su salud o las consecuencias de tratamientos.
- Le han negado un ajuste razonable en atención a sus necesidades específicas por discapacidad.

...Ha estado viviendo Violencia Institucional.

Violencia hacia las personas con discapacidad

Las personas con discapacidad se encuentran más vulnerables de sufrir violencia, Y por períodos más prolongados por:

- Dependencia de apoyos de otras personas.
- Prejuicios sociales hacia la discapacidad (por ejemplo, al considerar que son incapaces de protegerse por sí mismas).
- Más probabilidad de ser discriminadas.
- Vivir en entornos que favorecen la violencia.

- Escasa información accesible y vías para exigir el cumplimiento de sus derechos.
- Viviendas no adaptadas y comunidades con vías inaccesibles.
- Mayores dificultades para expresar y menor credibilidad al denunciar.
- La negligencia afecta la posibilidad de adquirir; poseer o acceder a elementos de la vida cotidiana que otras personas ni imaginan, pero que forman parte esencial de su autonomía independiente.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

- Oficinas de Psicología y Trabajo Social de los hospitales y clínicas.
- Oficina de Atención a la Víctima del Poder Judicial. Teléfono: 2253-2935 y 2253-2944 victimadelito@poder-judicial.go.cr
- Delegación de Policía de su comunidad
- Delegación de la Mujer del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU). Teléfonos: 2255-1368 y 2233-7895 delegacion@inamu.go.cr
- Central Telefónica del INAMU: 2527-8400

Si usted es persona con discapacidad, también puede llamar al:

Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (Conapdis).

Central telefónica de Conapdis: 4036-1300

info@conapdis.go.cr

www.conapdis.go.cr

[Directorio oficial de CONAPDIS](#)

Sedes regionales de Conapdis:

Central telefónica: 4036-1300

- Central Norte (Heredia): Extensión 1301
- Central Sur (Goicoechea): Extensión 1304
- Brunca (Pérez Zeledón): Extensión 1346
- Central Occidente (Naranjo): Extensión 1303
- Central Oriente (Turrialba): Extensión 1360
- Chorotega (Santa Cruz): Extensión 1366
- Huetar Caribe (Limón): Extensión 1370
- Huetar Norte (San Carlos): Extensión 1376
- Pacífico Central (Puntarenas): Extensión 1309

Llame al 9-1-1

Final del folleto