

Nube

# REBELDE

Es difícil vencer a una persona

*que nunca se da  
por vencida*



**TEST**

Descubre si  
se pasa de  
confiancias

**Cotidiano**

**NO Cotidiano**

**saca de tu vida la violencia**

**¡No me cantes esa!**

SI YA TE ENCUENTRAS EN PROCEDIMIENTO ANTE LA **COMAR**, LA AGENCIA DE LA ONU PARA LOS REFUGIADOS, **ACNUR**, PUEDE BRINDARTE ORIENTACIÓN Y APOYO.

**TODOS LOS PROGRAMAS  
QUE TIENE ACNUR**

**SON GRATIS.**



Las personas que trabajan en ACNUR u Organizaciones de la Sociedad Civil NO pueden pedirte nada a cambio por su atención, orientación o ayuda.

Llama al: 800 226 8769 o busca a El Jaguar en:  ConfiaEnElJaguar



**UNHCR  
ACNUR**  
La Agencia de la ONU  
para los Refugiados

# QUIERO PONER UNA QUEJA O DENUNCIAR ACOSO

Si quieres poner alguna queja por actitudes y/o acciones (incluyendo acoso) de algún trabajador de la COMAR, INM o servidor público federal puedes hacerlo en la Secretaría de la Función Pública, Denuncia Ciudadana en línea:

<https://sidec.funcionpublica.gob.mx/#/>

Al mismo tiempo puedes contactar a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH):

 **Número gratuito**  
80 0715 2000

<https://www.cndh.org.mx/contacto>

Si la queja es sobre personal de ACNUR o alguna organización con la que ACNUR trabaja puedes poner tu queja en:

 **Correo**  
mexme@unhcr.org

 **Número gratuito**  
80 0226 8769

 **WhatsApp**  
+52 5570 055 950



Si eres trabajador humanitario de Naciones Unidas y alguien te comenta o eres testigo de situaciones de acoso o violaciones al código de conducta y ética, ya sea de personal de la **ONU** o socios de **ONU/ACNUR** puedes poner la queja directamente en la oficina del Inspector General (IGO).

También puedes hacerlo a través del siguiente enlace:

<https://www.unhcr.org/making-complaint.html>

Si quieres consultar el Código de Conducta de ACNUR y las reglas del Staff de la ONU consulta:

<http://bit.ly/CodigoDeConductaACNUR>

# ¡HOLA!

En esta revista encontrarás información que te ayudará a identificar si estás viviendo algún tipo de acoso en el lugar donde te encuentras, ya sea tu trabajo, tu hogar, un albergue o en alguna institución, así como algunos consejos para combatirlo.

También hay otros contenidos que pueden ayudarte a enfrentar otros tipos de acoso que puedes vivir en tu vida diaria. Sabemos que llegar a una ciudad o un país nuevo puede ser difícil y hacerte pasar situaciones complicadas.

El acoso sexual es una situación que se combate todos los días desde diferentes lugares e instituciones. Si alzas la voz y denuncias las situaciones de acoso que vivas o veas, estás ayudando a combatirlo.

Estamos **todas**

y **todos** juntos

**¡Cuidémonos!**

# ¿TIENES MIEDO DE REGRESAR A TU PAÍS PORQUE TU VIDA ESTÁ EN PELIGRO?

Tienes derecho a solicitar protección como una persona refugiada en México.

La Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (COMAR) es la responsable de recibir, analizar y decidir sobre las solicitudes de la condición de refugiado en México.

Durante tu procedimiento no podrás ser devuelto a tu país, y si eres reconocida como una persona refugiada podrás quedarte a vivir en México y comenzar una nueva vida.

**Recuerda:**  
nadie puede pedirte nada a cambio por los documentos, la condición de refugiado, o facilitar trámites.



EL PROCEDIMIENTO EN LA **COMAR** ES **GRATIS** Y **NO** TIENES OBLIGACIÓN DE PRESENTAR PRUEBAS.



GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

COMAR  
COMISIÓN MEXICANA  
DE AYUDA A REFUGIADOS



AÑOS  
COMISIÓN MEXICANA  
DE AYUDA A REFUGIADOS

# ÍNDICE

Bienvenida **1**

Cotidiano,  
no cotidiano, **4**

saca de tu vida la violencia:  
¡No me cantes esa!

Es difícil vencer a una  
persona que nunca se  
da por vencida. **6**

¿Qué significa  
consentimiento? **9**

**TEST:** Descubre si  
se pasa de confiancitas. **10**

¡No me toques! ¡No me hables!

Quiero salir a la  
calle sin miedo. **14**

Organizaciones que  
pueden darte apoyo. **16**

Quiero poner  
una queja. **17**

# ¡NO ME cantas ESA!

La cultura del acoso y la violencia, especialmente hacia las mujeres es algo con lo que convivimos más seguido de lo que creemos: en la publicidad, en los programas de televisión y hasta en las canciones que nos gustan.

## La música es algo que especialmente puede ayudar

a que nuestro estado de ánimo cambie, más si es una que podamos bailar y que ponga el cuerpo en movimiento ¡Hasta podemos olvidarnos por un momento de nuestros problemas!

Una forma positiva de mejorar nuestros entornos es eligiendo lo que consumimos, no solo alimentos saludables, también las cosas de entretenimiento que nos ayudan a pasar el tiempo.

Pensemos en algunas canciones que están de moda:

Seguro has escuchado una canción que se llama “Contra La Pared”; tiene un ritmo muy contagioso, pero dice unas cosas que si les quitamos la música son violentas:

“pienso que debería posarte  
no vas a escaparte  
no va pa ni una parte  
no vas a rebelarte conmigo  
o te doy tu castigo  
no me hagas abusar de la ley  
que comienzo contigo  
y te acuso de violar la ley  
si sigues en esa actitud  
voy a violarte hey  
así que no te pongas alzada”.

LA LETRA NOS ESTÁ DICIENDO QUE SI NO QUEREMOS HACER LO QUE DICE NOS VA A VIOLAR, Y GOLPEAR... CREO QUE YA NO VOY A ESCUCHAR MÁS ESA CANCIÓN.

Y qué tal

# la otra canción que va así:

"Pégala, azótala, agárrala

Que ella va a to'as

Agárrala, pégala, azótala, pégala

Sácala a bailar que va a to'as

Pégala, azótala, agárrala".

Vaya que si ponemos atención dicen cosas que a nadie nos gustaría que nos hicieran. Escojamos la música que aparte de hacernos sentir mejor y ponernos a bailar, nos diga cosas que no promuevan la violencia ni los malos tratos.

Y tú ¿Qué otra canción identificas que promueve el acoso, la violencia y el maltrato?

Compártelo  
con tus  
amistades

# Es difícil vencer a una persona que nunca se da por vencida



MARTÍN NO LA DEJABA DE OBSERVAR...



CARLA SE RETIRA MUY SACADA DE ONDA...



CARLA PENSÓ QUE ERA CULPA DE ELLA...

UN DÍA A LA HORA DE LA COMIDA MARTÍN SE ACERCA A CARLA...



AL DÍA SIGUIENTE...



El acoso sexual en el trabajo es más común de lo que pensamos.



¡Y no es tu culpa!

- Si vives acoso alza la voz y di NO
  - Coméntalo con alguien de tu confianza que pueda apoyarte, uniendo fuerzas podemos salir de la situación, tal vez no eres la única persona a la que le pasa.
  - Puedes acudir con la persona responsable de Recursos Humanos de tu trabajo.
  - Algunos lugares tienen políticas nuevas en contra del acoso, infórmate si donde trabajas existen y con quién puedes acudir.
  - También tienes derecho a presentar una denuncia ante las autoridades, si lo consideras, debes saber que este puede ser un proceso complejo.
- Si eliges hacerlo existen organizaciones que pueden ayudarte con el proceso, consulta la lista de organizaciones en las siguientes páginas.

## ¿Y si no tengo un trabajo con contrato?

Si trabajas en algún lugar donde no tienes contrato por ejemplo en alguna casa haciendo labores domésticas, trabajos temporales, venta de productos o servicios también puedes pedir ayuda y tratar de estar libre de acoso.

Enfrentar alguna de las actitudes de acoso es algo que nadie quiere vivir, pero si el nivel de acoso que vives lo permite, puedes pedir ayuda a alguna persona de confianza que te acompañe a aclarar la situación y a pedir que se detenga.

Nadie tiene por qué amenazarte y abusar de tus derechos y poner en peligro tu bienestar. Si la situación empeora y lo necesitas puedes denunciar ante las autoridades. Si quieres orientación u apoyo psicológico busca al final de la revista la lista de organizaciones de la sociedad civil que pueden ayudarte.

# ¿QUÉ SIGNIFICA consentimiento?

Imagínate que estás con alguien y le preguntas si quiere café:

Cuando se habla sobre algo **CON CONSENTIMIENTO** se refiere a algo en lo que estás de acuerdo y no te afecta de forma negativa.

Cuando se habla de algo **SIN CONSENTIMIENTO** quiere decir que no estás de acuerdo, no quieres que se lleve a cabo y que te afecta de forma negativa.

Ay, pero a veces puede ser confuso ¿no? Aquí te van varios ejemplos sobre el consentimiento, con una taza de café:

Adaptación del escrito original de Rock-Star-Dinosaur-Pirate-Princess.

Si la persona dice que sí quiere café, significa que te está dando su consentimiento para tomar café. Entonces puedes preparar café y pueden beberlo juntos.



Si alguien tomó café contigo la semana pasada, no te enojes si esta semana ya no quiere. Que haya tomado café una vez o dos no significa que todos los días quiera o que tenga la obligación de tomar café.



Si la persona te dice que no está segura, no puedes preparar el café o seguir adelante, considera que si preparas café es posible que a quien le invitaste no se lo tome sólo porque lo preparaste. Si eso pasa, acepta que no quiere café. Nadie está obligado a tomar café en ningún momento.



Si te dice que sí quiere café, pero mientras lo preparas cambia de opinión y decide que ya no quiere, respeta ese deseo. Aunque te hayas esforzado por hacerlo, no significa que tenga que tomárselo. Las personas pueden cambiar de opinión por varias razones y todas son válidas.



**¡ES ASÍ DE SIMPLE!**

*Igual que con el café es con las citas,  
los besos, las caricias, el sexo*

# Descubre

# SI SE PASA

# de confiancitas

¿Te ha pasado que estás en alguna de esas oficinas donde tienes que realizar trámites, donde tienes que ir a firmar, o en lugares donde se supone que deberías sentirte a salvo y sin miedo y te encuentras con personas que trabajan o colaboran ahí que nada más te incomodan con sus actitudes exageradas e inusuales de amabilidad, cercanía y atenciones? A muchas personas les ocurre, y no saben cómo responder ante esas actitudes, y lo único que pasa es que se sienten estresadas e inseguras sobre cómo deben actuar y hasta con miedo de que su trámite o apoyo se vea afectado.

Si no estás segura o seguro de qué tanto se pasan de confianzudas esas actitudes por parte de algún funcionario o trabajador humano y te incomodan y causan confusión, este Test te ayudará a identificar la gravedad.

Piensa en una persona y sus actitudes hacia ti, marca las situaciones que identifiques que te han pasado:



**Suma los puntos que se indican en cada situación y busca tus resultados:**

Te ha lanzado miradas que te incomodan, pueden ser dirigidas a algunas partes de tu cuerpo.

**1**  
punto

Busca el modo de estar a solas contigo para hacerte comentarios incómodos o mirarte el cuerpo.

**2**  
puntos

Te dice comentarios, bromas, gestos o miradas sexuales.

**2**  
puntos

Ha hecho contacto con tu cuerpo de forma innecesaria y sin tu permiso.

**5**  
puntos

Te muestra imágenes sexuales o las deja en un lugar en donde las puedas ver.

**5**  
puntos

Se acerca demasiado a tu cuerpo o cara.

**5**  
puntos

Intenta besarte.

**15**  
puntos

Te hace invitaciones a cambio de facilitar tus trámites y apoyos.

**15**  
puntos

Si no aceptas sus invitaciones amenaza con complicarte la vida.

**15**  
puntos

Te dice cosas obscenas o insultos.

**15**  
puntos

Pide que le muestres tu cuerpo sin que tú quieras hacerlo.

**20**  
puntos

Te chantajea con tus trámites o apoyos con el fin de que accedas a cosas que no quieres hacer.

**20**  
puntos



# RESULTADOS

## DE 1 A 5 PUNTOS

Esta persona está exagerando la supuesta amabilidad y sus actitudes no son apropiadas. Aunque aún no son de las más alarmantes, no significa que sean buenas y aceptables, mantente alerta porque es probable que empiecen a aumentar.

## DE 6 A 20 PUNTOS

**¡ATENCIÓN!** Esta persona está pasándose de confianza de manera preocupante, definitivamente estás viviendo un tipo de acoso. Lo recomendable es que busques dejar de tener contacto y/o relación con esa persona, sino es posible acércate con algún superior de esta persona y dile lo que ocurre.

## MÁS DE 20 PUNTOS

**¡CUIDADO!** El nivel de acoso que estás enfrentando es muy preocupante, denúncialo con la persona responsable de las quejas en la institución. Recuerda que tienes derecho a hacer tus trámites de manera segura, y de permanecer en los espacios con tranquilidad y respeto.

Si quieres poner una queja o denuncia de actos realizados por algún funcionario de la COMAR, el INM u otra institución del Gobierno Federal puedes hacerlo por internet al

**Órgano Interno de Control de la Secretaría de la Función Pública**

<https://sidec.funcionpublica.gob.mx/#/>.

Y al mismo tiempo puedes presentar una queja ante **Comisión Nacional de los Derechos Humanos, CNDH**, en su página de internet

<https://www.cndh.org.mx/contacto>

o a través del teléfono gratuito **800 715 2000**

LOS EJEMPLOS DE ACTITUDES QUE ESTÁN EN EL TEST SON LOS MÁS COMUNES, PERO PUEDE HABER OTRAS ACTITUDES

**SI TIENES DUDAS SOBRE EL ACOSO O QUIERES ORIENTACIÓN SOBRE CÓMO DENUNCIAR, O A QUIÉN ACUDIR PUEDES PREGUNTAR AL **ACNUR**:**

Teléfono gratis en todo México:

**800 226 8769**

O escribe por WhatsApp

**56 2046 2974**

## ¿SABES QUÉ ES EL CHANTAJE?

Cuando una persona te condiciona a hacer algo que no quieres a cambio de darte algún beneficio -aumento de sueldo, facilitar algún trámite- o te amenaza con perjudicarte -correrte de donde vives, complicar tus trámites migratorios-, eso es chantaje, y **NO** debes acceder a él.

Dependiendo de la situación puedes pedir ayuda, ya sea con amistades, alguna organización, e incluso con abogados.

Encuentra diferentes opciones para solicitar ayuda u orientación en las siguientes páginas de la revista.



## ¿CONOCES A ALGUIEN QUE VIVE SITUACIONES PARECIDAS A LAS QUE VIENEN AQUÍ?

Si tu respuesta es SÍ, seguramente te preocupa y te gustaría ayudarle, pero no sabes cómo. Aquí van algunos consejos que tal vez te pueden ayudar:

- ✓ Trata de hablar en privado con esa persona, si es posible cuando no haya interrupciones.
- ✓ Escucha sin juzgar o criticar, la persona que está pasando por esta situación puede estar sensible y tener miedo, vergüenza de contar lo que pasa.
- ✓ Hazle saber que te preocupa su bienestar, habla con sinceridad, cuéntale sobre las veces que has sentido preocupación.
- ✓ Ayúdale a saber que el acoso no es normal y que pueden buscar formas de afrontarlo; tal vez no responda de inmediato, o puede ponerse a la defensiva o negarlo: ten paciencia.
- ✓ Hazle saber que le quieres ayudar y que estarás allí para darle el apoyo que pueda necesitar. Puedes preguntarle qué le puede ayudar o qué necesita.
- ✓ Recomiéndale hablar con alguien, ofrécele ayuda para identificar qué organización puede darle orientación o apoyo, o si ya la tienen identificada puedes acompañarle mientras llama.



TU APOYO PUEDE SER EL PEQUEÑO IMPULSO QUE NECESITA UNA PERSONA PARA ALZAR LA VOZ, RECUERDA QUE TU BIENESTAR TAMBIÉN ES IMPORTANTE.





# ¡NO ME TOQUES! ME HABLES!

## QUIERO SALIR A LA CALLE SIN MIEDO

¿Te ha pasado que vas por la calle caminando, o en el transporte público y recibes piropos que te molestan, comentarios sexuales, te chiflan, te muestran sus partes íntimas o hasta te tocan?

A muchas personas nos ha pasado, y es algo muy común que está tratando de ser eliminado en México.

El acoso en la calle, en el transporte y en otros espacios públicos no puede ser aceptado, y es importante que tengas muy claro que no es tu culpa.

No importa cómo te vistas, o si estás lleno el camión, o el metro, nadie debe molestarte, hacerte comentarios sexuales o tocarte.

Cuando las personas recibimos esas agresiones o nos sentimos expuestas

a recibir las, se limita nuestra capacidad de movimiento: ya no salimos con tranquilidad y a donde quisiéramos, como la escuela, o ya no podemos participar tranquilamente en las actividades fuera de casa. Se ve afectada nuestra vida laboral y nos quedamos sin dinero cuando por esas cosas decidimos dejar de trabajar; también dejamos de ir a hacer deportes o ya no vamos a eventos sociales o culturales porque ya nunca nos sentimos tranquilas.

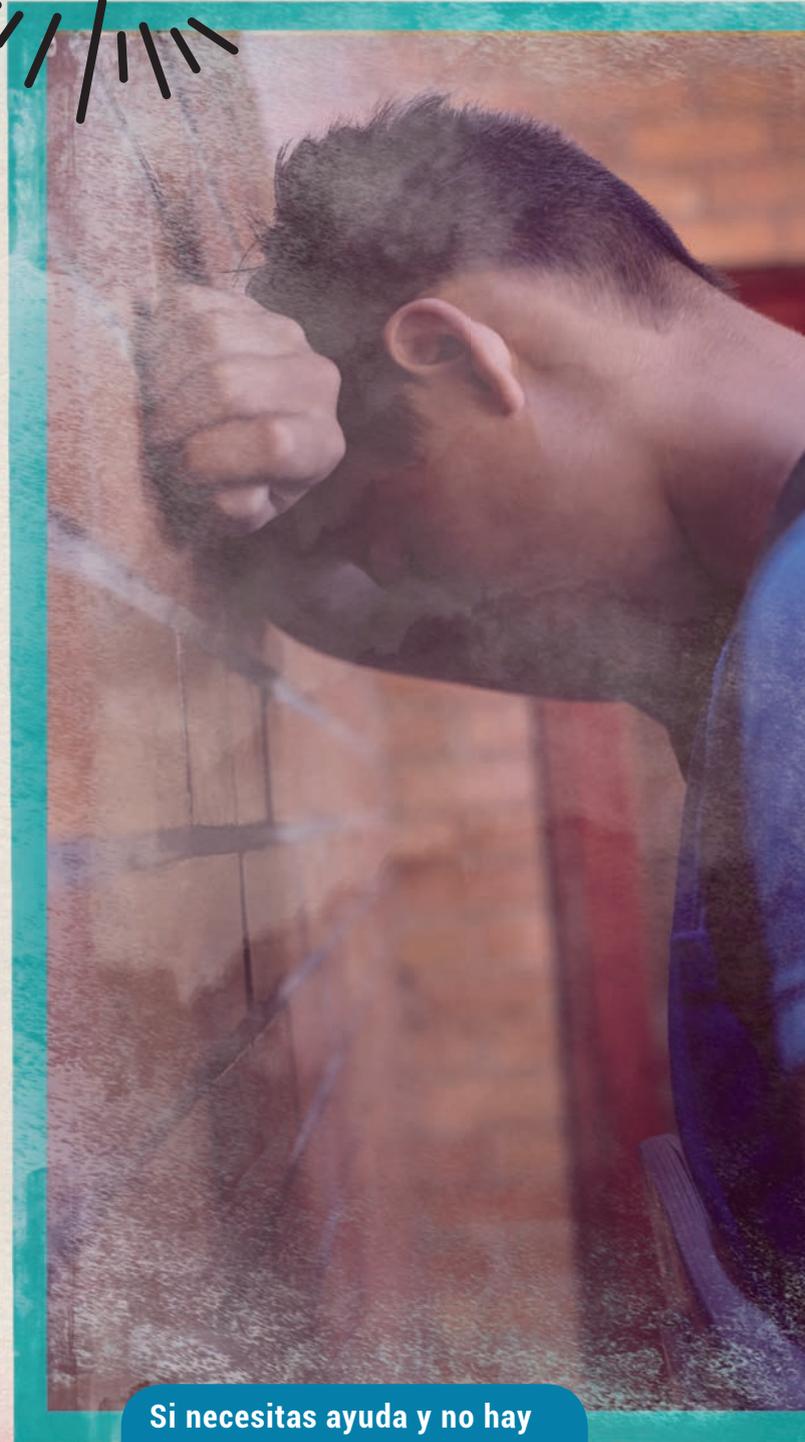


En fin, el miedo y la molestia de recibir comentarios sexuales o de que nos toquen sin consentimiento hace que nuestra economía, nuestra salud y nuestro bienestar en general se vean afectados por el acoso callejero.

### ¿Qué hacer cuando te agreden en el espacio público?

Lo primero que debes hacer es alzar la voz: si vas con alguien o hay personas a tu alrededor di lo que te está pasando y trata de ubicar a quien te está molestando; tal vez dejará de molestarte y las personas a tu alrededor también se pondrán alerta. **¡Ojo! si estás sola o solo y no hay nadie cerca evítalo, y trata de ir a un lugar seguro.**

Si hay posibilidad de solicitar apoyo de algún policía hazlo y pon la denuncia, las autoridades están obligadas a tomarla, aunque no vayas con un abogado o abogada, lo dice la Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia que existe en México desde 2007; si el acoso se relaciona con algún tipo de discriminación también puedes acudir al Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), NO IMPORTA TU SITUACIÓN MIGRATORIA.



**Y recuerda:**



**NO ES TU CULPA**

Si necesitas ayuda y no hay alguna autoridad cerca llama gratis al **911** en todo México.

Teléfonos de CONAPRED: 55 5262 1490  
800 543 0033

## Organizaciones que pueden darte apoyo

### SI NECESITAS APOYO U ORIENTACIÓN O HAS VIVIDO ACOSO O VIOLENCIA SEXUAL LLAMA A:

#### **Fundación Casa Alianza México IAP**

Atención psicológica para  
adolescentes no acompañados.  
55 5029 1450

#### **Clínica Jurídica Alaíde Foppa, Universidad Iberoamericana**

Servicios legales gratuitos de  
asesoría, asistencia y representación  
legal a personas con necesidades de  
protección internacional.  
55 5950 4000 Ext. 7979

#### **Clínica Especializada "Condesa"**

Atención a víctimas de violencia  
sexual; diagnóstico y atención  
de VIH y otras infecciones de  
transmisión sexual; salud sexual y  
reproductiva, y atención a personas  
transgénero.

55 5515 8311, 55 5038 1700  
Ext. 6446 y 55 2614 2958

#### **Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA)**

55 5200 9632, 55 5200 9633

#### **ADIVAC, Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A. C.**

Atención especializada a toda  
persona que ha vivido algún tipo  
de violencia sexual. Detección y  
prevención de la violencia sexual,  
trabajo con familiares y público en  
general.

55 5682 7969, 55 5547 4300  
y 55 5547 8639

#### **Fundación Arcoíris por el Respeto a la Diversidad Sexual**

Investigación, capacitación  
y difusión en materia de  
migración, sexualidad, género y  
diversidad sexual. Vinculación  
con organizaciones que pueden  
apoyarte.

55 5518 7845

#### **IMUMI, Instituto para las Mujeres en la Migración A.C.**

Organización de la sociedad civil  
que promueve los derechos de las  
mujeres en la migración en México.

55 5211 4153, 55 5658 7384  
Clínica Jurídica 55 9154 8990  
y 55 9131 7512

### EN CIUDADES DEL NORTE DE MÉXICO

#### **Monterrey**

##### **Alternativas Pacíficas**

Atención a víctimas de violencia  
sexual y basada en género.  
Atención telefónica: 81 1360 2711  
/ 81 8372 9066  
info@alternativaspacificas.org

##### **HIAS en México legal.hias@hias.org**

HIAS Ciudad Juárez 656 685 1946

HIAS Matamoros: 811 508 7398  
/ 811 465 3235

HIAS Tijuana 663 204 4660  
/ 663 204 4661 / 663 204 4662

HIAS Mexicali 686 339 4338  
/ 686 339 4343 / 686 339 4323

### EN TAPACHULA

#### **Centro de Derechos Humanos Fray Matías de Córdova**

4ª Avenida Sur No. 6, Col. Centro.  
962 6425 098  
Lunes a viernes, 9:00 - 14:00 hrs.  
15:00 - 17:00 hrs.

#### **Servicio Jesuita a Refugiados (SJR)**

3a Avenida Norte No. 5 entre Central  
Oriente y 1a Calle Oriente, Col. Centro.  
962 1963 717 / 962 6256 961  
Lunes a viernes, 9:00 - 14:00 hrs.

#### **Una Mano Amiga en la Lucha contra el SIDA (UMA)**

Central Norte No. 168 altos entre 23ª  
y 25ª Poniente Planta Alta,  
Col. 5 de Febrero.  
962 6267 896  
/ Cel: 962 2400 025  
Lunes a viernes, 9:00 - 15:00 hrs.

#### **Por la Superación de la Mujer A.C.**

Avenida Niños Héroes Mz.15 Lt. 35,  
Fracc. la Antorcha Tercera Etapa.  
962 6283 759  
Lunes a viernes, 8:00 - 17:00 hrs. /  
Sábados, 9:00 - 14:00 hrs.

#### **Módulo de Atención Inmediata. (MAI) del Ayuntamiento Municipal de Tapachula**

Central Norte, entre 19 av. y 21  
privada oriente, Col. Centro.  
Lunes-Viernes 08:00-16:00  
962 6283 759



# Nube REBELDE



Financiado por  
la Unión Europea  
Ayuda Humanitaria

"Acción conjunta para fortalecer prevención de abuso y acoso para población refugiada y migrante en México"