

# Nube **REBELDE** #2

*Escribe con tu voz, escribe como quieras, pero crea libre*



CONSEJOS PARA  
EL **AUTOCUIDADO**

ESTAR MEJOR QUE AYER,  
**UN DÍA A LA VEZ.**

# Conoce los servicios que el ACNUR tiene para personas con trámite ante la COMAR y refugiadas en México.

1. Informarte sobre trámites y servicios en el país.
2. Orientarte sobre tu procedimiento ante la COMAR y tus trámites con el INM.
3. Canalizarte a representación legal gratuita si tu caso lo requiere.
4. Guiarte para que puedas estudiar o revalidar tus estudios, acceder a servicios de salud, capacitación o contar con documentación para trabajar.
5. Conectarte con organizaciones y autoridades para que tu vida e integridad estén protegidas durante tu estancia en México.
6. Ayudarte a retomar tu vida en México: a través del **Programa de Integración** para personas que ya han sido reconocidas como refugiadas y sus familias.
7. En algunos casos puede apoyarte temporalmente a cubrir necesidades básicas a través de su Programa de Asistencia Humanitaria.

**Todos los programas que tiene ACNUR son GRATIS.**

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



tuviste que dejar tu hogar,

pero llevas otro contigo:

tu cuerpo,

merece ser tratado con dignidad



Lal7

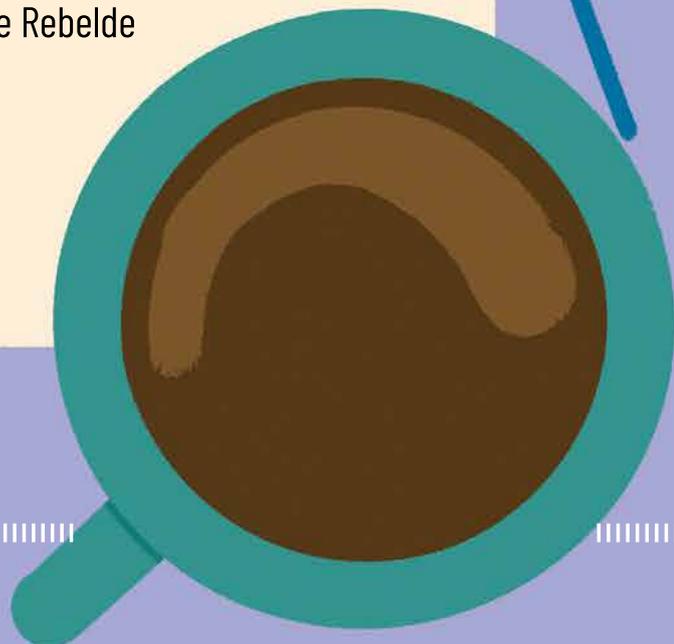
# CARTA EDITORIAL

Es un gusto darte la bienvenida a la 2a edición de Nube Rebelde, la revista que quiere darte información para combatir la violencia de género y el acoso sexual. En este número te ayudamos a identificar algunos de los tipos de violencia más comunes e incluimos algunos consejos para combatirla.

También encontrarás contenidos que incluyen espacios para que puedas plasmar tus sentimientos y tus pensamientos a través de la escritura, o alguna forma en que tu creatividad quiera expresarse.

Esperamos que lo que veas aquí te sea de mucha utilidad, y que poco a poco podamos poner un granito de arena para combatir la violencia de género.

\*Para consultar la 1ª edición de Nube Rebelde escanea el código QR:



# ÍNDICE

4 *Escribe con tu voz, escribe como quieras, pero crea libre*

6 Cuidándonos

8 No te confundas, el amor del malo no existe... **iNo es amor!**

10 **iReto!** *Estar mejor que ayer, un día a la vez*

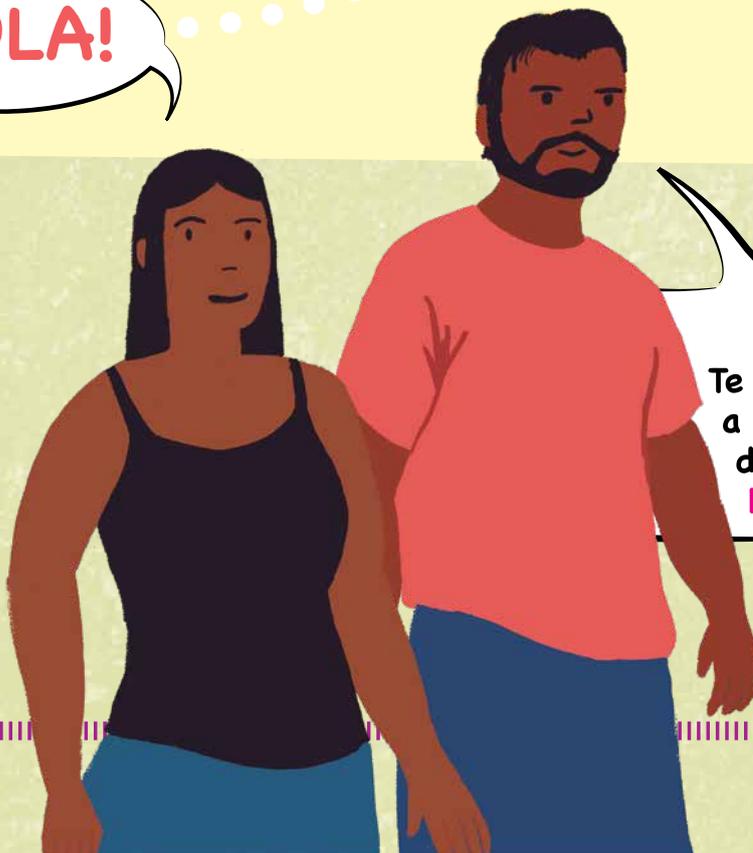
11 *Galería*

12 Violentómetro

14 Mosaico de reflexiones

15 Aquí hay apoyo y orientación

**¡HOLA!**



Te damos la bienvenida a este segundo número de tu revista **Nube Rebelde.**

*Escribe con tu voz,  
escribe como quieras  
pero crea libre*

**E**n medio de las diferentes preocupaciones y ocupaciones que tenemos cada día, a veces nos puede alcanzar la desesperación, el miedo, el enojo o la tristeza; también puede que a veces algo nos llene de alegría o esperanza. Como sea, no olvides escuchar tu voz, tus pensamientos y tus sentires. Te invito a seguir los consejos de una mujer que vive en un país diferente al que nació:

#### *Olvídate del cuarto propio*

Escribe en la cocina, enciérrate en el baño. Escribe en el autobús o mientras haces fila [...] o en el trabajo durante la comida, entre dormir y estar despierta. Yo escribo hasta sentada en el escusado [...] Mientras lavas los pisos o la ropa escucha las palabras cantando en tu cuerpo. Cuando estés deprimida, enojada, herida, cuando la compasión y el amor te posean. Cuando no puedas hacer nada más que escribir.

Fragmento de Gloria Anzaldúa  
en *Cartas a escritoras tercermundistas*

Aquí hay un espacio para que escribas lo que quieras

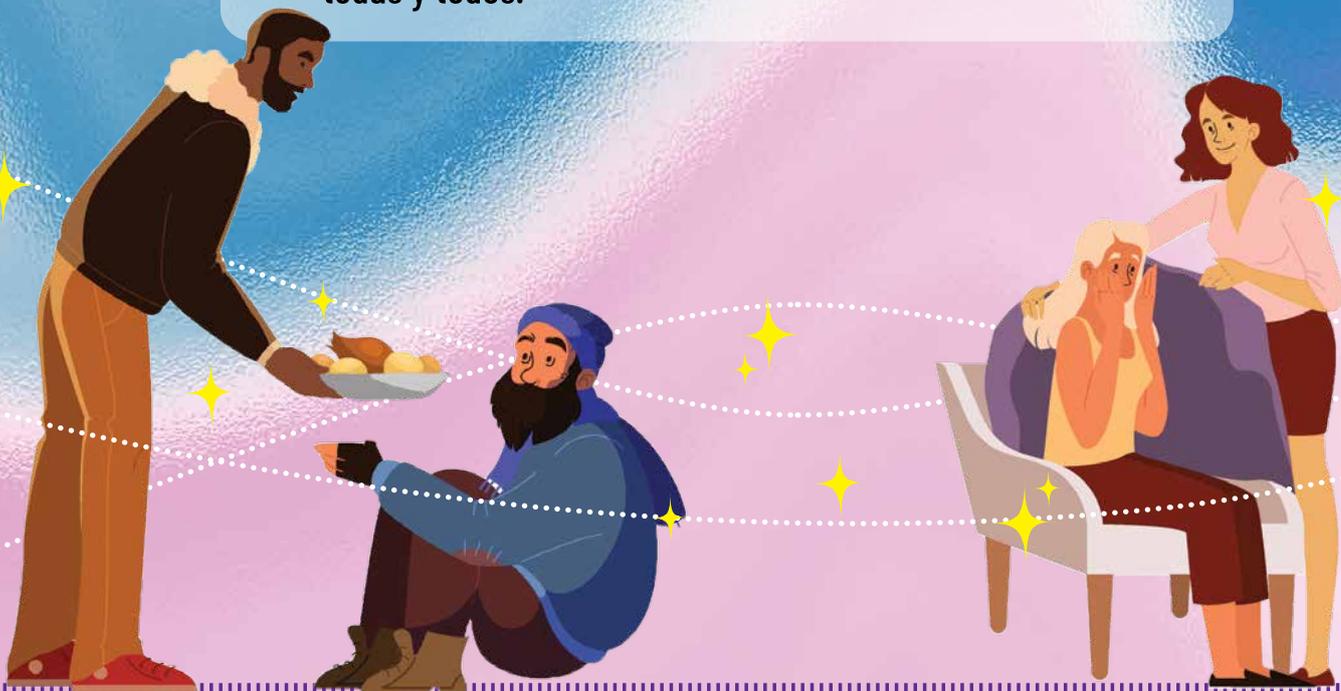


# CUIDÁNDONOS

¿TE HA PASADO QUE TE TOCA VER COMO ALGUNA PERSONA ESTÁ PASANDO POR UN MOMENTO EN EL QUE QUISIERAS AYUDARLE, PERO NO TE ANIMASTE A HACERLO?

**C**ada día convivimos con muchas personas en diferentes espacios, y por ello podemos ser testigos de cosas lindas como dos niños jugando, alguien cantando mientras camina, un festejo de cumpleaños de alguien que no conoces, la sonrisa de alguien. También podemos ver cosas preocupantes, como ver a alguien que está siendo molestado/a o acosado/a por otra persona, un par de personas discutiendo violentamente, alguien llorando triste o alguien que tiene miedo.

Ahora que lo leíste, seguramente recordaste situaciones en las que has observado cosas similares; por eso, queremos platicarte de algo que las personas están empezando a hacer: **Cuidarse entre todas y todos.**



Apoyarse y ayudarse entre personas que incluso no se conocen es algo cada día más común porque hay una necesidad de compartir espacios más seguros y felices. **Cuidarse entre sí, desde distintas realidades, culturas y experiencias puede generar lazos de cuidado y de comunidad.**

**CON ESTAS NUEVAS ALIANZAS SE CONSTRUYEN RELACIONES DE APOYO MUTUO Y AMISTAD QUE SIRVEN PARA SOSTENERSE EN LOS CAMINOS QUE ESTÁN ANDANDO: ¡SIEMPRE ES BUENO TENER UNA PERSONA ALIADA CERCA!**

### **¿Cómo le hago yo para hacer algo así?**

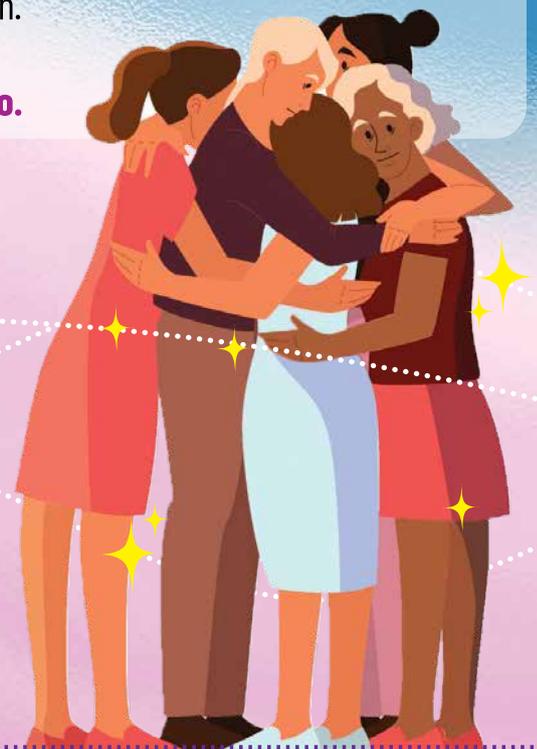
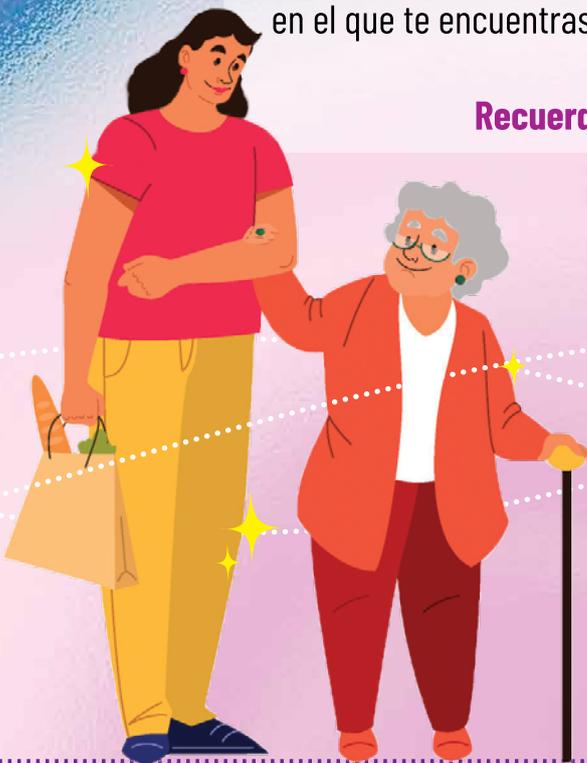
Se puede empezar de a poco a poco, por ejemplo:

- Acercándote a alguien que ves triste y preguntar si puedes ayudar en algo, tal vez solo necesita platicar.
- Buscar información que crees que pueda ayudar a combatir algunas situaciones, como violencia en el hogar, o acoso en el trabajo, por ejemplo.
- Ponerse de acuerdo con otras personas para tener una palabra clave que entre ustedes sepan que implica estar alerta.

Sabemos que no siempre nos sentimos con la seguridad para intervenir en algunas situaciones, y no debes olvidar cuidarte a ti primero y tu seguridad.

Si lo crees oportuno acércate a alguien que tenga autoridad en el espacio en el que te encuentras para pedirle orientación.

**Recuerda: no estás sola ni solo.**



No te confundas,  
el amor del malo  
no existe...

*pero es  
amor!*

**No es normal que los cariños  
te hagan daño o te lastimen.**

La violencia en las relaciones tanto de pareja o familiares, a veces puede parecer inocente, y hasta podemos pensar que estamos exagerando. Sin embargo, la violencia siempre puede aumentar, y es mejor que logres identificarla a tiempo para ponerle un alto y evitar que se ponga peor la cosa.

Resuelve este cuestionario para salir de dudas, identifica si estás experimentando violencia y qué puedes hacer dependiendo la gravedad.



## Responde a las preguntas.

Si tu respuesta es "SI", marca la casilla.

1. ¿Sientes que esa persona quiere controlar cada movimiento que haces y con quién hablas?  1 punto
2. ¿Te acusa de actuar en forma sospechosa?  1 punto
3. ¿Has perdido contacto con amigos, familiares, compañeras/os de tu escuela o trabajo para evitar que se moleste?  2 puntos
4. ¿Te critica y humilla en público o en privado, opina negativamente sobre tu apariencia, tu forma de ser o el modo en que te vistes?  2 puntos
5. ¿Tiene cambios bruscos de humor o se comporta distinto contigo en público y en privado, como si fuera otra persona?  3 puntos
6. ¿Sientes que está en permanente tensión y que, hagas lo que hagas, se irrita?  4 puntos
7. ¿Te ha golpeado con sus manos, te ha jaloneado o te ha lanzado cosas cuando se enoja o cuando discuten?  7 puntos
8. ¿Te ha amenazado alguna vez con un objeto o armas?  7 puntos
9. Después de un episodio violento, ¿se comporta cariñosamente te promete que nunca más volverá a pegarte o insultarte y te dice que "todo cambiará"?  8 puntos
10. ¿Has buscado o has recibido ayuda por lesiones que te ha causado? (primeros auxilios, atención médica o legal)  10 puntos

Suma los puntos de las casillas que marcaste y lee tu resultado.

**1-10 puntos - ¡Ojo!** Ya hay señales que indican violencia, y debes tener cuidado que no aumente. El daño que estás recibiendo es psicológico y emocional.

**11- 20 puntos - ¡Alerta!** Los niveles de violencia ya pasaron de ser pequeños a ser más visibles, ten cuidado y busca orientación porque es muy

probable que la violencia crezca hasta dañarte físicamente

**21 - 45 puntos - ¡CUIDADO!** Tu integridad está en peligro, es importante que busques orientación para saber la mejor forma de salir de las situaciones de violencia que enfrentas. **Recuerda, no estás sola ni solo.**

En casos de emergencia llama al 911





**Vengas de donde vengas... ¡también tú juegas!**

**Ximena Paola Moreno Pérez**

Concurso "Jugando todas y todos nos conocemos.  
En México Damos la bienvenida a las personas refugiadas".  
Concurso de cuento, dibujo y fotografía 2018

**Fotografía ganadora del primer lugar en la categoría de 6-11 años.**

# VIOLENTÓMETRO

La violencia puede empezar poco a poco y luego aumentar y causarte grave daño o ponerte peligro.

Si no estás segura o seguro de que vives violencia, aquí te ayudamos a aclararlo: **MIENTRAS MÁS OSCURO SEA EL COLOR, MÁS URGENTE ES QUE PIDAS AYUDA U ORIENTACIÓN.**

**NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.**



## BROMAS HIRIENTES.

"Tú cuida las cosas, a ver si eso puedes hacer bien"



**ATENCIÓN.  
LA SITUACIÓN  
NO ES NORMAL**



## ACOSO

"Si no sales conmigo, publico las fotos que me mandaste"



## MENTIR, ENGAÑAR O CHANTAJEAR

"No te dije que no llegaría a la casa para que no te preocuparas"



## IGNORAR

"Siempre exageras todo"



## CULPABILIZAR

"Tú tienes la culpa de que me enoje"  
"Tú provocas que te haga eso"



## CELAR

"Confío en ti, pero no en los demás"  
"No me gusta que te vistas así, ponte lo que yo digo"



## RIDICULIZAR

"Eres muy idiota,  
debiste haberme hecho caso"



## CONTROLAR

"No te muevas de aquí hasta que yo regrese."  
"Si no haces lo que yo digo te quito a mis hijos"



**AGREDIR "JUGANDO"**

"Así soy yo de brusco/a" "Tienes la piel delicada, ni te hice tan fuerte"



**DESPIERTA.  
ES MOMENTO  
DE ACTUAR**



**MANOSEARTE SIN QUE TU QUIERAS.**



**DESTRUIR OBJETOS PERSONALES**

"No tengo la culpa de que no cuides tus cosas"

**GOLPEAR**



**PERSEGUIR/EMPUJAR.**

"Quítate estorbo"  
"Cada vez me sirves menos"



**ENCERRAR/AISLAR**

"¿Con que dinero vas a salir?  
Yo no te voy a dar."  
"Si sales te rompo tus documentos"



**ATENCIÓN TU VIDA  
ESTÁ EN PELIGRO**



**AMENAZAR CON  
OBJETOS O ARMAS  
OBLIGARTE A CONSUMIR  
DROGAS  
VIOLAR  
NO ES NO**

**RECUERDA QUE NO ES TU CULPA Y NO HICISTE NADA PARA MERECKERLO.**

Existen organizaciones que pueden darte apoyo y orientación, si quieres saber a dónde acudir, contacta al ACNUR:

**Teléfono gratuito en todo México: 800 226 8769**

**En casos de emergencia llama al 911**

# Mosaico de reflexiones



**Mackenzy, migrante**

## PIDIENDO AYUDA

Cuando llegué al albergue, les conté que necesitaba ayuda porque mi pareja con la que viajaba me había estado maltratando. La señorita que me atendió me dijo de 2 lugares a donde podía ir a que me atendieran y me ayudaran, y no dudé en acudir a donde me dijo.



**Estefanía, solicitante de asilo en México**

## EN UN NUEVO PAÍS

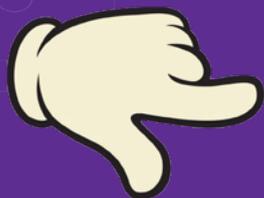
Aprendí que la mejor manera de enfrentar la nueva realidad con mis hijos, fue a partir del valor, aunque estuviera cansada, con miedo, prefería transmitirles a mis hijos valor, para que siguieran adelante. Luego, poco a poco preguntando sí encuentras el caminito para estar mejor.



**Paula, trabajadora humanitaria**

## TRATANDO DE AYUDAR

Yo trabajo en una organización que atiende a personas migrantes y refugiadas, y estaba entrevistando a una familia, y me di cuenta de que las mujeres (madre e hija) habían vivido violencia por parte del familiar que iba con ellas y necesitaban ayuda psicológica y de otros tipos; las envié con el área que podía brindarles ayuda y también les di información de organizaciones donde podían acudir para estar mejor. A través de la confianza que me tuvieron y el respeto que mostré, logré ayudarles y espero que toda la familia, incluyendo el bebé que les acompañaba, ahora esté mejor.



# ¡AQUÍ HAY! APOYO Y ORIENTACIÓN

Si tú o alguien que conoces vive algún tipo de violencia y quieres buscar orientación, apoyo, o ayuda, acércate a estas organizaciones e instituciones:

## ACAYUCAN

• **Instituto Municipal de la Mujer Acayucan**  
Palacio Municipal de Acayucan,  
col. Centro, Acayucan .  
Tel. 924 122 0239  
Lunes a Viernes, 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

## AGUASCALIENTES

• **Centro de Justicia para las Mujeres**  
*Apoyo y servicios para mujeres, sus hijos e hijas víctimas de la violencia de género.*  
Avenida Aguascalientes Ote. LB.  
col. El Cedazo.  
Tel. 449 974 8231  
Abierto 24 hrs.

• **Instituto Aguascalentense de la Mujer**  
*Programas que buscan la igualdad de género prevención de la violencia contra las mujeres.*  
Avenida Manuel Gómez Morín S/N.  
col. Ferronales.  
Tel. 449 910 2128  
Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

• **Instituto Municipal de la Mujer de Agascalientes**  
*Asesoría jurídica psicosocial para las mujeres.*  
Calle Pedro Parga No. 247, Centro.  
Tel. 449 915 7439  
Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 3.00 p.m.

## CANCÚN

• **Fiscalía Especializada para la Atención de Delitos contra la Mujer y por razones de Género**  
*Asesoría Jurídica y representación legal en área penal y Derechos Humanos en delitos cometidos en contra de mujeres.*  
Av. Miguel Hidalgo, Manzana 8, lote 3, Región 94.  
Tel. 998 840 2236 • Atención 24 hrs.

• **Instituto Quintanarroense de la Mujer (IQM)**  
*Oficinas de atención a la mujer en materia de emprendimiento capacitación, acompañamiento en casos de violencia de género.*

Supermanzana 5 lote 4. Edificio Nader, planta baja. A lado del Palacio Municipal por la entrada del Citibanamex.  
Tel. 998 892 0033  
Lunes a Viernes, 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

## CHETUMAL

• **Instituto Quintanarroense de la Mujer**  
*Oficinas de atención a la mujer en materia de emprendimiento, capacitación, acompañamiento en casos de violencia de género.*  
Calzada Othón P. Blanco #49 Centro  
Tel. 983 833 1323 Ext. 116  
Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

## CIUDAD DE MÉXICO

• **Centro de Justicia para las Mujeres de la Ciudad de México**  
*Institución que brinda atención integral a las mujeres víctimas de violencia.*  
Av. San Pablo Xalpa 396, San Martín Xochinahuac  
55 5346 8394  
Atención 24 horas

• **Fortaleza IAP**  
*Ofrece apoyo a mujeres y sus hijas e hijos que viven situaciones de violencia, apoyo psicológico, asesoría jurídica.*  
Playa Cortés 366 BIS, col. Reforma Iztaccíhuatl  
800 839 1003 y 55 5633 4512  
Luneas a viernes 9:00 a.m. a 6:00 p.m.

• **Fundación Arcoiris por el respeto a la diversidad sexual**  
*Vinculación con organizaciones que pueden ayudarte en temas de diversidad sexual.*

## COATZACOALCOS

**Instituto Municipal de la Mujer Coatzacoalcos**  
Madero No. 1305, col. María de la Piedad, Coatzacoalcos.  
Tel. 921 121 99 Ext. 2438  
Lunes a Viernes, 8:30 a.m. a 4:00 p.m.

## JUÁREZ

• **(CAVIM) Centro de Atención a la Violencia Contra Las Mujeres / (ICHMUJERES)**  
*Instituto Chihuahuense de las Mujeres Brinda atención psicológica, jurídica, trabajo social a mujeres e hijas e hijas en situación vulnerable.*  
Av. 16 de Septiembre # 1232,  
col. Partido Romero.  
Tel. 656 629 3300 ext. 55240 y 55242

• **Instituto Municipal de las Mujeres**  
*Ofrece atención psicológica, asesoría jurídica y trabajo social a mujeres en situación vulnerable.*  
Calle Francisco Villa # 135, col. Centro.  
Tel. 656 611 4078

• **Sin Violencia A.C.**  
*Atención psicológica, legal y trabajo social a mujeres niños, niñas y adolescentes en situación vulnerable.*  
Montes Apeninos # 6507, col. La Cuesta.  
Tel. 656 407 7947 / 656 407 7952  
Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 7:30 p.m.  
Lunes a viernes, 8:00 a.m a 5:00 p.m.  
Sábados, 9:00 a.m. a 2:00 p.m.  
Martes a sábado, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

## LEÓN

• **Instituto Municipal de las Mujeres de León**  
*Promueve el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, busca erradicar las desigualdades y evitar la violencia y discriminación.*  
Avenida Olímpica No. 1603, esquina calle Tula, col. Agua Azul • Tel. 477 311 1832  
Lunes a Viernes, 8:30 a.m. a 4:00 p.m.

• **Unidad de Atención Integral para las Mujeres UNAIM**  
*Investigación de delitos cometidos contra las mujeres por su condición o razones de género.*  
Calle Toronja No. 232 esquina con Boulevard Torres Landa, col. Los Limones  
477 788 8900 Ext. 42815  
Lunes a Viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

## MONTERREY

### • Alternativas Pacíficas

Atención a víctimas de violencia sexual y basada en género, apoyo psicológico, legal y trabajo social.  
Calle Ignacio Zaragoza 555, 2do. piso, col. Centro, Monterrey  
Línea de emergencia:  
811 360 2711 y 800 509 2527  
24 horas / 7 días de la semana

### • Puerta Violenta

Refugio al que mujeres de todas las edades, junto con sus hijas e hijos y que hayan pasado o estén viviendo situación de violencia pueden acudir. Se brinda apoyo psicosocial, el cual incluye: abogados, trabajadoras sociales y psicólogas, además de la impartición de talleres de autoempleo.

Calle Cerro de la Iguana S/N.  
col. Cerro de la Silla, Guadalupe  
Tel. 818 372 9066 • Atención 24 horas

### • Puerta Violenta

Gasoducto S/N,  
col. Renaceres 3er. Sector, Apodaca  
Tel. 811 129 7673  
8:00 a.m. a 6:00 p.m.

### • Puerta Violenta

Zaragoza 555 Nte, 2do. piso,  
entre Tapia e Isaac Garza,  
col. Centro, Monterrey  
Tel. 818 372 9066  
8:00 a.m. a 6:00 p.m.

### • Puerta Violenta

Pablo A. de la Garza 105, entre Ildelfonso Vázquez y Pablo A González,  
col. Jardines de Escobedo, Monterrey  
Tel. 811 357 1371  
8:00 a.m. a 6:00 p.m.

## OAXACA

### • Centro de Justicia para las Mujeres

Atención y acceso a justicia para mujeres víctimas de violencia.  
Calle de Armenta y López No. 700, col. Centro,  
Oaxaca • Tel. 951 514 8788

## PUEBLA

### • Instituto Poblano de las Mujeres

Av. 2 Sur No. 912, Centro.  
Tel. 222 309 0900

## SALTILLO

### Instituto Municipal de la Mujer

Morelos Sur 137, C. José María Morelos y Pavón 137, Zona Centro. • Tel. 844 415 2815

## SAN LUIS POTOSÍ

### • Puerta Violeta

Brindar acompañamiento a las mujeres víctimas de violencia.  
Uresti No. 555, Centro Histórico  
Tel. 444 139 0720

## TAPACHULA

### • Por la superación de la Mujer A.C.

Brinda protección, atención integral y especializada a las mujeres víctimas de violencia y a sus hijas e hijos en situación de riesgo.  
Avenida Niños Héroes Mz.15 Lt. 35, Fracc. la Antorcha Tercera Etapa.  
Tel. 962 628 3759  
Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.  
Sábados, 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

### • Policía Violeta (Módulo de Atención Inmediata)

Apoyo en materia de seguridad y protección a personas que han sufrido violencia sexual y de género.  
Central norte S/N entre 19ª y 21ª privada (Módulo color morado).  
962 642 8691  
Lunes a sábado, 8:00 a.m. a 4:00 p.m.  
Urgencias 24 hrs.

## TIJUANA

### Instituto de la Mujer

Ofrece asesoría legal y apoyo psicológico, así como atención a mujeres que han sufrido violencia.  
Av. Miguel Negrete No. 8311, Zona Centro  
Tel. 664 622 2531  
Lunes a viernes, 8:00 a.m. - 4:00 p.m.

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMA AL 911

# QUIERO PONER UN REPORTE

SI TIENES COMENTARIOS SOBRE NUESTRO TRABAJO, SOBRE ALGUNA SITUACIÓN O COMPORTAMIENTO INAPROPIADO POR PARTE DEL ACNUR O DE ALGUNA ORGANIZACIÓN, REPÓRTALO:

Teléfono:  
800 226 8769

Correo:  
mexmeatención@unhcr.org

Por internet:  
<https://help.unhcr.org/mexico/quejas>

¡NO TE PREOCUPES Y PARTICIPA! LA INFORMACIÓN QUE COMPARTAS ES CONFIDENCIAL, NO AFECTARÁ NEGATIVAMENTE TU PROCESO Y SI LO DESEAS TU REPORTE PUEDE SER ANÓNIMO.

# ¿Tienes miedo de regresar a tu país porque tu vida, seguridad o libertad corren 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.

El procedimiento en la COMAR es gratis y no tienes obligación de presentar pruebas.

## RECUERDA

Nadie puede pedirte nada a cambio por los documentos, la condición de refugiado, o facilitar trámites.



**GOBERNACIÓN**

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

**COMAR**

COMISIÓN MEXICANA DE AYUDA A REFUGIADOS



[gob.mx/comar](https://gob.mx/comar)

Nube

# REBELDE

#2



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