



# Presentación

*¡HOLA!  
ESTA ES LA TERCERA  
EDICIÓN DE LA NUBE  
REBELDE.*

La **Nube Rebelde** es un espacio que hemos creado para ti: Podrás encontrar una serie de consejos para que cuides tu salud mental, puedas resolver conflictos o situaciones complicadas con otras personas de forma pacífica y recomendaciones en caso de situaciones de violencia. Te invitamos a cuestionar cómo vemos el mundo, cómo lo habitamos y cómo nos sentimos con nuestros cuerpos.

También tenemos para ti información sobre los distintos tipos de violencia. Si te encuentras en una situación en la que sientas que necesitas ayuda, no lo dudes, acércate a los servicios de apoyo que incluimos.

En esta edición invitamos a diferentes personas que salieron de sus lugares de origen y que ahora se encuentran en México, así como a algunos artistas, ellas y ellos nos compartieron a través de sus expresiones artísticas su perspectiva de cómo amarnos a nosotros y nosotras mismas sin importar de dónde venimos.

También encontrarás en estas páginas espacios para que te expreses y uses tu creatividad.

Puedes consultar la primera y segunda edición aquí:



NR#1



NR#2

# Contenido

Página

- 2 ¿Qué se siente ser una persona refugiada?
- 4 Tu mente en el momento a momento: Cuidando nuestra salud mental.
- 5 De la costa al desierto: Una mirada al desplazamiento interno.
- 6 Desplazamiento interno: Sentirse lejos dentro de mi propio país.
- 8 Las cajas de los estereotipos: Que la sociedad no te engañe.
- 10 ¿Los celos son machistas?
- 12 Masculinidades: La cosmética masculina a través del cabello.
- 13 Habitar y abrazarse.
- 14 La Galería de las personas refugiadas.
- 16 ¿Qué cielo te imaginas?
- 17 ¡Conflicto!: Hacia una convivencia pacífica.
- 18 ¿Cómo escala la violencia? Conoce el violentómetro.
- 20 Estas recomendaciones pueden salvarte.
- 21 Aquí hay apoyo y orientación.

# Servicios

Conoce los servicios que el ACNUR tiene para personas forzadas a huir de su lugar de origen, solicitantes de asilo y en movilidad por 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. Acercarte 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. Contactarte 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.

## ¿Te encuentras en alguna ciudad de México?

ACNUR en colaboración con otros socios y aliados han preparado estos mapas que muestran la ubicación de los principales servicios de diversas ciudades y que esperamos sea de utilidad para tu mejor integración en la comunidad:



Revisa los mapas de diferentes ciudades de México escaneando el código QR.



**TODOS LOS PROGRAMAS DEL ACNUR SON GRATUITOS.**

Las personas que trabajan en ACNUR, organizaciones de la sociedad civil, palaregales u otras personas no pueden pedirte nada a cambio por su atención, orientación o ayuda.



# Un poema para los que se preguntan quién pone a sus hijos en una patera

Nadie deja su hogar a no ser que su hogar sea la boca de un tiburón.  
Solo corres hacia la frontera cuando ves toda la ciudad corriendo también.

Tus vecinos corren más rápido que tú, el chico con el que fuiste al colegio que te besó hasta el vértigo detrás de la vieja fábrica sostiene una pistola más grande que su cuerpo, **solo dejas tu hogar cuando el hogar no deja que te quedés.**

Nadie deja su hogar a no ser que el hogar te persiga, con fuego bajo los pies, sangre caliente en tu vientre.

**No es algo que nunca pensaste en hacer, y cuando lo hiciste, llevaste el himno bajo tu aliento,** esperando a llegar al lavabo del aeropuerto para romper tu pasaporte y tragártelo, con cada bocado de papel dejando claro que no volverías.

**Tienes que entender que nadie pone a sus hijos en un barco a no ser que el agua sea más segura que la tierra.**

Quién escogería pasar días y noches en el estómago de un camión a no ser que las millas de viaje signifiquen algo más que el viaje.



"MI PROPUESTA ESTA HECHA EN ARTE DIGITAL, Y SE ORIENTA PRINCIPALMENTE A COMO ES EL SENTIR DE UNO COMO REFUGIADO, EL HECHO DE A PESAR DE SER RECIBIDO POR OTRO PAÍS MUCHAS VECES PUEDES LLEGAR A SENTIR QUE NO PERTENECES, Y QUE TARDE QUE TEMPRANO TERMINARÁS POR "HUIR" COMO SE HIZO EN NUESTRO PRIMER HOGAR, ES UNA INSEGURIDAD, EL DE PENSAR DÍA CON DÍA QUE DONDE SE RESIDE ACTUALMENTE UNO ESTÁ SEGURO Y SE ESPERA ESTARLO, PERO SIGUE ESA ESPINILLA DE ¿QUÉ TAL SI TODO VUELVE A EMPEORAR?" @ROSS33KATH

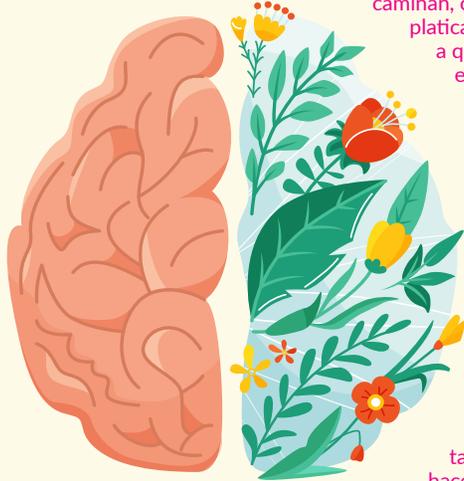
TU MENTE EN EL MOMENTO A MOMENTO:

# CUIDA TU SALUD MENTAL

La salud mental es un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones y preocupaciones de su vida manteniendo su trabajo y el bien de sus seres queridos y sus vecinas/os aportando algo a su comunidad.

Revisa cómo se encuentra tu salud mental poniendo atención a tu cuerpo. Algunos de los síntomas de alerta que pueden presentarse son:

- Dolor de cabeza
- Fatiga extrema
- Problemas estomacales
- Pensamientos repetitivos de la situación que nos alteró o nos altera actualmente
- Problemas con las personas que nos rodean
- Intolerancia
- Impaciencia
- Incapacidad para tomar decisiones con claridad
- Confusión
- Pérdida de apetito o aumento de apetito
- Dolor de pecho
- Tristeza profunda



Sigue estos consejos que te ayudarán a tener momentos de tranquilidad:

- Date momentos para dítarte: Mira a las personas de tu alrededor ve cómo caminan, cómo actúan, como platican y esto ayudará a que tu mente se enfoque fuera de tus pensamientos.
- Trata de enfocar tu mente en el momento a momento: Los pensamientos pueden ayudarnos a tomar decisiones, pero es importante que sepas que tú no eres tus pensamientos y también nos pueden hacer una mala jugada. Por lo que, trata de enfocarte en el hoy y, momento a momento, tomarás decisiones.
- Trata de descansar, dormir ayuda a que pueda tu mente descansar y tomar mejores decisiones.
- Respira: La respiración ayuda a volver a ti mismo cuando sientes miedo, ansiedad o te sientes pérdidix, puedes hacer 3 respiraciones largas y profundas.

Cuando sientes que la tristeza te está ganando y no puedes seguir, te recomendamos buscar ayuda, puedes marcar a nuestra línea nacional (número) para que te asesoren de a dónde puedes acudir o a la línea de la vida de México: 800 911 2000.

RECUERDA QUE JUNTxs PODEMOS AYUDARNOS MÁS Y QUE NUNCA ESTAMOS COMPLETAMENTE SOLxs.

## De la costa al desierto

Por: Valeria Tolentino

Fotografía del archivo familiar de la artista. En la imagen aparecen ella y sus hermanas en uno de sus primeros inviernos en Ciudad Juárez, ciudad al norte de México. Ellas son originarias de Veracruz, estado del sur del mismo país, por lo que esta fotografía documenta su primera nevada en ese nuevo entorno. Aquel era apenas uno de los primeros cambios a los que iban a enfrentarse durante su experiencia como migrantes internas.



En 1999

3 niñas

que migraron

conocieron la nieve.

# DESPLAZAMIENTO INTERNO: Sentirse lejos dentro de mi propio país

Cuando las personas se ven forzadas a huir de su comunidad de origen o residencia por temas de seguridad (o inseguridad) y se establecen en otro lugar dentro de su mismo país se les conoce como **personas desplazadas internas**; un grupo de personas que también salió de su comunidad de origen, pero se encuentra y establece en otro país, ellas son **personas refugiadas**. **Ambos grupos de personas tienen un origen común: se vieron obligadas a dejar sus hogares porque su vida, seguridad o libertad estaban en peligro.**



Estas son algunas voces sobre el desplazamiento. Conoce sus historias y aprendizajes:

## Voces de Chihuahua:

Soy una mujer joven, nací en la sierra de Chihuahua, soy Rarámuri. Me gustaba mi casa, mi huerto y las montañas en donde yo vivía con mi familia. **En 2015, fuimos desplazados por un grupo armado, yo tenía 14 años, los delincuentes asesinaron a dos de mis hermanos porque se negaron a trabajar para el crimen organizado, mis hermanos estaban contentos trabajando en el campo.**

Toda mi familia salió huyendo de ese grupo armado y nos fuimos a la Ciudad de Chihuahua donde mi papá pidió ayuda y puso algunas denuncias. Desde entonces han sido años muy difíciles porque no es lo mismo vivir en la ciudad que en nuestra comunidad. **Aquí nos hemos encontrado con muchas familias que también vienen huyendo y nos hemos organizado, hemos formado el Colectivo de Personas Víctimas de Desplazamiento Forzado en Chihuahua, nos hemos organizado también con otras personas en situación de desplazamiento de otras partes del país y estamos defendiendo nuestros derechos, exigiendo justicia y peleando por recuperar nuestro territorio.**

Queremos que nos paguen el daño que nos hicieron y poder un día regresar a vivir en nuestra comunidad.

## Mujer desplazada de la comunidad de Monterde:

Para mí el desplazamiento fue perder mis terrenos, ha generado un impacto muy grande porque **perdí familiares y no podemos recuperar la tranquilidad por culpa de las amenazas, solo nos llevamos lo que llevábamos puesto.** Mucho tiempo estuvimos caminando buscando trabajo y ayuda, nos costó mucho trabajo. Después encontramos algunas organizaciones como CONTEC y CEDHEM y **nos dimos cuenta que hay gente que también nos quiere ayudar.** Al principio es muy difícil porque pensamos que tenemos que enfrentar esto solas y solos, pero no es cierto, **hay gente que nos quiere ayudar ahora yo también ayudo a otras personas desplazadas para que su caminar sea más fácil.**

He aprendido que lo más importante es ayudarnos entre todas y todos y así poder salir adelante a pesar de las condiciones más difíciles.

Conoce al **Colectivo de Personas Víctimas de Desplazamiento Forzado y Organizaciones Acompañantes.** [X DesplazadosEnMx](#)

A finales del 2020, un grupo de personas desplazadas en la Cd. Chihuahua hablaban de lo difícil que había sido el desplazamiento, de lo complicado de tener que callar todo el dolor que cargaban

dentro de sus cuerpos y de la necesidad de gritar ante tanta injusticia e impunidad. Reconocieron que sus historias podrían ayudar a otras personas víctimas de violencia para que su caminar fuera más fácil.

Ante esto, decidieron buscar a más personas desplazadas y organizaciones de la sociedad civil vinculadas al tema del desplazamiento. A principios del 2021, personas desplazadas de Chihuahua, Chiapas, Quintana Roo, Guerrero, Oaxaca, Sonora, Michoacán y

Ciudad de México se reunieron para discutir en torno a la importancia de articularse y de trabajar juntas para acompañar a otras personas y para exigir que su situación fuera atendida por el Estado.

**Si eres una persona mexicana y saliste de tu comunidad por estar en peligro, eres una persona desplazada interna. Estos servicios en los distintos estados del país pueden ayudarte:**

## CHIHUAHUA

Fiscalía General del Estado de Chihuahua  
*Asesoría jurídica y representación legal en área penal para víctimas por delito de desplazamiento forzado interno.*

- **Ciudad Chihuahua:**  
Tel. (614) 429-3381, (614) 429-3300  
Ext. 14300 y 14301  
Calle 25 y Teófilo Borunda, Colonia Santo Niño
- **Ciudad Juárez:**  
Tel: (656) 629-3300 Ext. 56499  
Eje Vial Juan Gabriel y Aserraderos s/n,  
Colonia San Antonio
- **Cuahtémoc:**  
Teléfono: (625) 128-1100 Extensión 77079  
Calle 7a. y Guatemala s/n, Colonia Agrícola  
San Antonio
- **Hidalgo del Parral:**  
Tel. (627) 523-9300 Ext.76302  
Carretera Parral-Jiménez Km 5.5

Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas del Estado de Chihuahua  
*Asesoría jurídica y representación legal en área penal para víctimas por delito de desplazamiento forzado interno. Atención emergente y vinculación.*  
Tel: (614) 429-3300 / Ext. 11437, 11417  
Avenida Ave. Paseo Bolívar 712, CP. 31000

## Consejo Estatal de Población

*Asesoría y servicios integrales, tales como vinculación con albergues y atención psicosocial.*

- **Ciudad Chihuahua:**  
C. Tercera No. 2014, Col. Centro,  
a un costado del parque Revolución.  
Horario: lunes a viernes de 9:00 a 16:00 horas.
- **Ciudad Juárez:**  
Av. Juárez 1259, Chamizal, 32300 Cd. Juárez  
Chih. Horario: lunes a viernes de 9:00 a 16:00  
horas.

## GUERRERO

Secretaría General de Gobierno del Estado de Guerrero, a través de la Dirección General de Derechos Humanos  
*Oficina de atención al tema de desplazamiento en el estado de Guerrero*  
Tel: 747 162 3217  
segobdireccion.graldh@gmail.com  
Horarios de servicio 9:00 - 15:00 horas en oficina,  
correo electrónico y teléfono 24 horas de lunes a viernes.

## MICHOACÁN

Secretaría del Migrante del Estado de Michoacán / Unidad para la Defensa de los Migrantes y sus Familias  
*Orientación a personas en contexto de movilidad humana, canalización a servicios integrales y de alojamiento, así como proporcionar apoyos humanitarios.*  
Tel.: 443 322 9100 al 09  
Colegio Militar 230, Chapultepec Nte.,  
C.P. 58260 Morelia, Mich.

## SINALOA

Secretaría de Bienestar y Desarrollo Sustentable  
*Asistencia inmediata y vinculación a las secretarías que integran la Comisión Intersecretarial para la Atención de Personas Desplazadas conforme a las necesidades específicas de las PDI*  
sebides@sinaloa.gob.mx  
Tel: 667 758 7096 Ext. 2272  
Calle Insurgentes S/N Col. Centro Sinaloa Culiacán,  
Sinaloa, México C.P 80000

## CHIAPAS

Secretaría General de Gobierno  
*Atención integral a las personas en situación de desplazamiento interno.*  
Tel: 961 618 7460 Ext. 20152  
Horarios de atención: 08:00 a 16:00 horas.

# ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Se nos hace creer y pensar que hay una forma correcta e incorrecta de ser mujer u hombre. Las familias y las comunidades les enseñan a las mujeres a pensar sobre sí mismas de esta manera. Estas ideas se nos enseñan desde que nacemos, y se mantienen a lo largo de nuestras vidas.

## Características que se nos han dicho que deberían ser sólo de hombres:

Ser fuerte y agresivo

No llorar

No pedir ayuda jamás

Independientes

Tomar las decisiones en el hogar

Tienen que proveer a su familia

Controlar las finanzas/recursos

Saber pelear

Poco expresivos

Valientes

## Características que se nos han dicho que deberían ser sólo de mujeres:

Ser pasiva: una mujer no puede ser líder o jefe

Tener instinto maternal

Ser sensibles

Ser cuidadoras del hogar

Ser hermosa, pero no demasiado sexy

Ser inteligente, pero no demasiado inteligente.

Guardar silencio

Obedecer

Los estereotipos de género nos afectan a todas las personas sin importar nuestra edad, origen, nacionalidad, clases o razas. Por eso es importante recordar que:

- Las personas tenemos habilidades y personalidades distintas, sin importar cuál es nuestro género.
- No somos "peores" si actuamos distinto a lo que la sociedad nos ha impuesto; por ejemplo, no te hace "peor mujer" si te interesan los deportes o tienes habilidades de liderazgo. Tampoco te hace "menos hombre" si muestras emociones y afectos a tus seres queridos.
- El género con el que te identifiques no determina tu vida: Tú determinas tu vida tomando las decisiones que consideres mejor para ti.

A los distintos comportamientos y acciones que se les impone a los hombres y mujeres sólo por el hecho de serlo, se le conoce como roles o estereotipos de género. Los roles o estereotipos de género limitan nuestras capacidades y oportunidades como personas, al meternos en una caja (o un estereotipo) por el hecho de ser hombre o mujer.



# ¿Los celos son machistas?

Sr. DM es un espacio de consultas que ofrece el IDMAH por medio de mensajes directos en su cuenta de instagram @demachosahombres. Puedes preguntarles aquello que no te has atrevido a preguntar a nadie.

**2D**

Como personas, no estamos exentos de sentir celos.

Sin embargo, la manera en la que actuamos al estar celos@s puede ser machista.

Cuando sentimos celos es porque creemos que algo o alguien amenaza con reemplazarnos en un lugar o con una persona que consideramos nos pertenece. De modo que sentir celos en una relación, aunque nos pasa a to@s, parte de creer que la otra persona es nuestra, y que alguien más nos la puede “robar”.

Hackear esta idea tal vez no erradique por completo el sentimiento de inseguridad cuando alguien más muestra interés en nuestra pareja, pero sí puede ayudar a que no actuemos de manera machista prohibiéndole que tenga amig@s, espionando su celular, o acusándole de engañarnos sin razón.

Es importante que recordemos que el estar en una relación con alguien no nos hace sus dueñ@s, y que toda relación tiene que estar basada en confianza, respeto y honestidad. De no ser posible sentir esta seguridad en tu relación, tendrías que hablar de ello con la otra persona, y buscar llegar a un acuerdo mutuo ya sea dentro de la relación o terminándola.

demachosahombres.com

@machosahombres



@machosahombres





UN CARTEL DE BARBERÍA DONDE SE DESPLIEGA UN CATÁLOGO DE POSIBILIDADES PARA JUGAR CON LA COSMÉTICA MASCULINA A TRAVÉS DEL CABELLO. @ALONSOROBLES\_

# Habitarse y abrazarse

POR VALERIA TOLENTINO

Una vez alguien me preguntó si me considero una persona insegura, "me considero una persona con inseguridades" le respondí. No creo, honestamente, que en este mundo patriarcal y vorazmente capitalista exista alguien sin inseguridades. Sobre todo, cuando se habita un cuerpo "equivocado", un cuerpo que le falla a lo que se nos dice que debe ser bello. Un cuerpo que no es blanco y delgado. Pero he tenido un proceso largo y complejo para abrazar la idea de que esas inseguridades no son mías, ni me representan. Están ahí y no sé si un día se vayan, pero ya no me detienen como antes. Ya no espero a bajar de peso, a que mi cabello sea más lacio, a que mi piel sea más clara. Ya no espero y ya no aspiro a ninguna de esas cosas para ponerme un bikini, para coquetear con quien me gusta, para vestirme y desvestirme cuando quiera. Ya no espero a verme diferente para ser feliz, para vivir.

Este cuerpo que habito es el que ha sobrevivido a accidentes, a agresiones físicas y sexuales, a muchas rachas depresivas, a muchos trastornos de conducta alimentaria y a muchos comentarios no solicitados. Este es el cuerpo que ha resistido y por tanto,

Empodérate  
de tu cuerpo

AMA, RESPETA Y  
SÉ AMABLE  
CON TU CUERPO



@latoms!

COLOREA CON LOS COLORES DE TU ALMA

es el cuerpo al que le agradezco siendo feliz y viviendo como quiero vivir.

Uno de mis mayores logros en la vida es sincronizar mi cuerpo con mi mente. Hacerme consciente de mi cuerpo y de cada uno de sus detalles. Verme. Sentirme. Abrazarme. Honrarme. No acepten esa condena del capitalismo de vivir aferradas a lo que no somos. Encuentren todas las maneras posibles de conectar con ustedes mismas, con quienes son ahora y no con quienes les han dicho que deberían ser.

Lo que significa la desnudez para los cuerpos racializados y gordos nunca lo van a entender los cuerpos normativos.

# Galería

Como persona en situación de movilidad, puedes usar tu creatividad para expresar lo que sientes, piensas o recuerdas. Los siguientes ejemplos son pinturas de personas refugiadas.

## Andrys Betzabeth Villarreal Paz

Cada trazo y cada color que plasmó en mis creaciones cuentan la historia de mi lucha, mi superación y mi triunfo sobre la adversidad. Las catrinas personifican mi confrontación con la mortalidad, recordándome la fugacidad de la existencia y la importancia de vivir plenamente.

Los colibríes, con su aleteo veloz y su energía inagotable, simbolizan mi voluntad de recuperación y mi determinación por saborear cada instante de la vida. Los quetzales, con su plumaje exquisito, encarnan



mi renacimiento y la belleza que puede emerger de la oscuridad. Y los gallos, con su canto valiente

al amanecer, representan mi espíritu renovado y mi capacidad para enfrentar nuevos desafíos.

A través de estas obras, celebro mi resurgimiento de las sombras de la enfermedad, compartiendo mi



GUACAMAYA ESPACIAL

historia de lucha y transformación con el mundo. Cada trazo es un testimonio de mi fuerza interior y un recordatorio de que, al igual que el ave fénix, puedo renacer con aún más resplandor después de las pruebas más oscuras.

## José Luis Perea

Mis obras son producto de experiencias vividas, "Guacamaya Espacial" refleja el colorido de la vida en un alma universal.

En "Mi corazón en 2 banderas" doy gracias a mi país por lo que impregno a mis pupilas ( El color y el amor ) y a este País que me ha mostrado otras bellezas y me acepta como lo que soy: Un inmigrante que desea ser parte de esta patria

Soy un pintor Autodidacta, la técnica es mixta prevalece el arte abstracto y el uso del acrílico sobre lienzo.



MI CORAZÓN EN DOS BANDERAS



DIBÚJALE OTRO CIELO A ESTA FAMILIA:

# ¿CONFLICTO!

## HACIA UNA CONVIVENCIA PACÍFICA

### ¿POR QUÉ SURGE UN CONFLICTO?

Una diferencia se convierte en conflicto cuando al menos dos personas, grupos, comunidades o países tienen posiciones diferentes respecto a valores, ideas, recursos u otra cuestión que consideren importante.

### ¿QUÉ HAGO ANTE UN CONFLICTO?

Aprender a convivir en armonía con las y los demás, incluso si no compartimos opiniones, es muy importante para la sociedad. No implica renunciar a nuestra identidad ni a nuestras convicciones, sino más bien, radica **en respetar al otro a pesar de sus diferencias.**

Sigue estos consejos cuanto te encuentres ante un conflicto:

#### COMUNICACIÓN EFECTIVA:

Predecir tus deseos o molestias es imposible, por lo tanto, es esencial que puedas expresarlos claramente. Tu entorno necesita entender tus pensamientos para trabajar de manera más armoniosa.

#### NEGOCIACIÓN CONSTRUCTIVA:

Aborda temas que pueden ser complejos mediante diálogos calmados y tranquilos. Evita actitudes ofensivas y agresivas, esto te permitirá comprender por qué otros actúan de cierta manera y te acercará a su perspectiva. Además, ceder en ciertas solicitudes puede fomentar reciprocidad y restablecer la tranquilidad.

#### HONESTIDAD GENUINA:

Comprende que los problemas no se resolverán hasta que todas sus dimensiones sean examinadas. Por tanto, al discutir desacuerdos, es fundamental ser completamente sincero e incentivar



la honestidad mutua. sin faltar al respeto de ninguna forma.

#### MANEJO EMOCIONAL:

En situaciones tensas, incluso una pequeña señal de rechazo puede malinterpretarse. **Antes de reaccionar, toma un respiro, cuenta hasta diez y**

**busca relajarte.** Reconoce tus reacciones y vulnerabilidades para mantener la compostura.

#### DISTANCIAMIENTO DE LA CONFRONTACIÓN:

Si bien el conflicto parece inevitable, intenta distanciarte tanto como puedas, especialmente si estás siendo provocado/a.

#### CULTIVAR RELACIONES:

Una vez resuelto el conflicto, enfoca tus esfuerzos en construir una relación más sólida, esto facilitará a resolver más rápido en el futuro.

Ilustración cortesía de Natalia Bric

# VIOLENTÓMETRO

La violencia puede empezar poco a poco y luego aumentar y causarte grave daño o ponerte en peligro. Si no estás segura o seguro de que vives violencia, a uí te ayudamos a aclararlo:

MIENTRAS MÁS OSCURO SEA EL COLOR, MÁS URGENTE ES QUE PIDAS AYUDA U ORIENTACIÓN. **NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.**



**ATENCIÓN.**  
LA SITUACIÓN  
NO ES NORMAL



**BROMAS  
HIRIENTES.**  
"Tú cuida las cosas, a ver si eso puedes hacer bien"



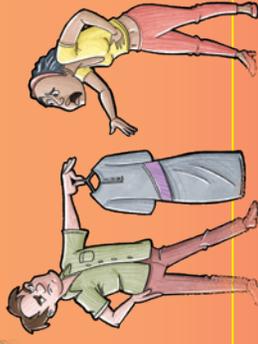
**MENTIR O ENGAÑAR  
CHANTAJEAR**  
"No te dije que no llegaría a la casa para que no te preocuparas"



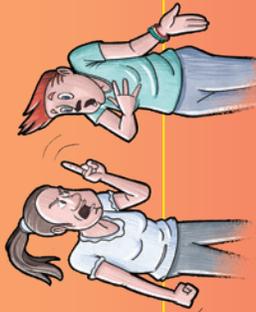
**ACOSO**  
"Si no sales conmigo, publico las fotos que me mandaste"



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



**IGNORAR**  
"Siempre exageras todo"



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



**DESPIERTA.**  
ES MOMENTO  
DE ACTUAR



**RIDICULIZAR**  
"Eres muy idiota, debiste haberte 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"



**MANOSEARTE  
SIN QUE TU QUIERAS.**

**PERSEGUIR/EMPUJAR.**  
"Quitate estorbo"  
"Cada vez me sirves menos"



**DESTRUIR OBJETOS  
PERSONALES**  
"No tengo la culpa de que no cuides tus cosas"



**ATENCIÓN.**  
TU VIDA ESTÁ  
EN PELIGRO

**AMENAZAR CON  
OBJETOS O ARMAS**

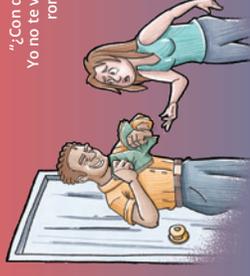


**GOLPEAR**



**OBLIGARTE  
A CONSUMIR DROGAS**

**VIOLAR.  
NO ES NO**



**ENCERRAR/AISLAR**  
"Con que dinero vas a salir? Yo no te voy a dar." / "Si sales te rompo tus documentos"

Recuerda que no es tu culpa y no hiciste nada para merecerlo. 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 • WhatsApp: +52 55 7005 5950

En casos de emergencia llama al 911

# 5

recomendaciones para las personas que se encuentran en desplazamiento junto con la persona agresora



- 1 **Guarda dinero en efectivo donde solo tú puedas tener acceso.**
- 2 **Guarda copias de tus documentos personales, ya sean físicas o digitales.**
- 3 **Guarda tus contactos de confianza de una forma que no llame la atención al agresor. Los contactos pueden ser desde tu red de apoyo (familiares, amistades) o una organización que ayude estos casos.**
- 4 **Ten un plan de huida: Identifica una ruta de salida, los horarios idóneos, reconocer características que puedan dificultar tu salida y ensaya el plan varias veces.**

**5 Por ningún motivo menciones tu plan con quien te está agrediendo o haciendo daño de alguna forma.**



## ¡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 O INSTITUCIONES:

CIUDAD	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	DIRECCIÓN	HORARIO DE ATENCIÓN Y TELÉFONO
Acayucan	Instituto Municipal de la Mujer Acayucan		Palacio Municipal de Acayucan , Col. Centro, Acayucan	Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 3:00 p.m. Tel. 924 122 0239
Aguas-calientes	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	Abierto 24 hrs. Tel. 449 974 8231
	Instituto Aguascalentense de la Mujer	Programas que buscan la igualdad de género y prevención de la violencia contra las mujeres	Avenida Manuel Gómez Morin S/N. Col. Ferronales	Lunes a viernes, 8:30 - 16:00 hrs. Tel. 449 910 2128
	Instituto Municipal de la Mujer de Aguscalientes	Asesoría jurídica psicosocial para las mujeres	Calle Pedro Parga No. 247, Centro	Lunes a viernes, 8:00 - 15:00 hrs. Tel. 449 915 7439
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	Atención 24 hrs. Tel: 998 840 2236
	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 entrada de Banamex	Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Tel 998 892 0033

<b>Chetumal</b>	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	Lunes a viernes, 9:00 am a 5:00 pm. Tel: 983 833 1323 Ext. 116
<b>Ciudad de México</b>	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	24 horas Tel: 55 5346 8394
	Fundación Arcoiris por el respeto a la diversidad sexual	Vinculación con organizaciones que pueden ayudarte en temas de diversidad sexual		
<b>Coatzacoalcos</b>	Instituto Municipal de la Mujer Coatzacoalcos		Madero No. 1305, Col. María de la Piedad, Coatzacoalcos	Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 4:00 p.m. Tel. 921 121 99 Ext. 2438
<b>Juárez</b>	(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 hijos e hijas en situación vulnerable	Av. 16 de Septiembre No. 1232, Col. Partido Romero	Lunes a viernes, 9:00 am a 7:30 pm. 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	Lunes a viernes, 8:00 am a 5:00 pm. Sábados, 9:00 am a 2:00 pm. Tel: 656 611 4078
<b>León</b>	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	Lunes a viernes: (477) 311 18 32/ (477) 712 29 29/ (477) 712 57 95/ correo electrónico: instituto.mujer@leon.gob.mx 8:30 a.m. a 4:00 p.m.

<b>León</b>	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	Lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m. (477) 788 8900 Ext. 42815
<b>Oaxaca</b>	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
<b>Tapachula</b>	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)	Lunes a sábado, 08:00 a 16:00 hrs. Urgencias 24 hrs. 962 642 8691
<b>Tijuana</b>	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	Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Tel: 664 622 2531

Ubica los Centros de Justicia para las Mujeres (CJM) en el país:



En caso de Emergencia llama al 911

# ¿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

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 facilitarte trámites



DESCARGA AQUÍ EL INSTRUCTIVO COMPLETO



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

**COMAR**  
COMISIÓN MEXICANA DE AYUDA A REFUGIADOS

[f](https://www.facebook.com/gob.mx/comar) [t](https://www.instagram.com/gob.mx/comar) [gob.mx/comar](https://www.gob.mx/comar)



En el mundo hay al menos **108.4 millones** de personas desplazadas a causa de conflictos y violaciones a los derechos humanos

Datos obtenidos en acnur.org



Ilustración por:

*MAWMAW MX*

Porque todos tengamos acceso a derechos humanos básicos como **salud, empleo y libertad de movimiento**

Datos obtenidos en acnur.org



Nube

# REBELDE

#3

Diseño editorial: Leonardo Vázquez / Luz Ortiz



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