

GUÍA

de Derechos y Protección en contextos de movilidad:

Salud y Vida Libre de Violencia

UNFPA

UNHCR ACNUR
La Agencia de la ONU para los Refugiados

Save the Children

Médecins du Monde

GUÍA

de Derechos y Protección en contextos de movilidad:

Salud y Vida Libre de Violencia

Aunque estés lejos de tu lugar de origen, tus derechos viajan contigo y no tienen fronteras. En México, las leyes nos protegen y estamos aquí para recordarte que tu dignidad es innegociable.

Aquí encontrarás información para reconocer estos derechos, identificar posibles barreras y saber dónde solicitar atención u orientación.

Las rutas y servicios disponibles pueden variar según la entidad donde te encuentres.



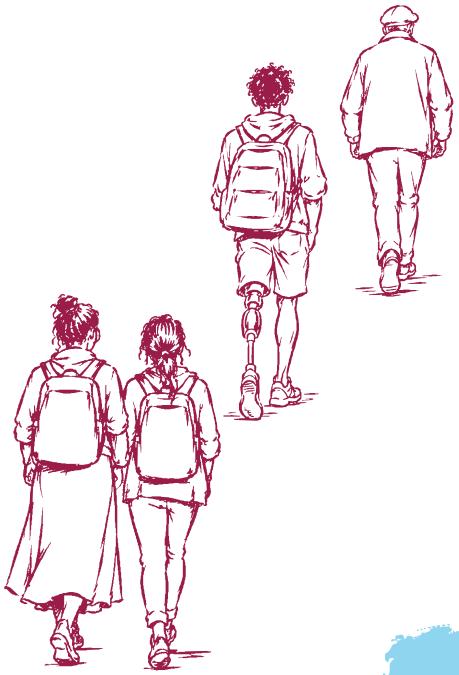
TU DIGNIDAD NO TIENE FRONTERAS

En México, la Constitución (en sus Artículos 1 y 4) establece que todas las personas gozamos de los mismos derechos. No importa de dónde vengas o a dónde vayas, qué idioma hables o cuál sea tu situación ante las autoridades migratorias: **tenemos derecho a ser tratadas con respeto y a vivir con bienestar.**

¿Sabías que...?

El Artículo 11 de la Constitución protege tu derecho a buscar asilo o el reconocimiento de la condición de refugiado. En México, la igualdad es ley y las autoridades deben garantizarnos una vida digna en todo momento, aunque la solicitud para el reconocimiento de la condición de refugiado aún no haya iniciado formalmente.

Para que se respete nuestra igualdad, **la ley prohíbe cualquier tipo de discriminación basada en:**



- Origen étnico, nacional o lugar de procedencia.
- Sexo o identidad de género.
- Color de piel, rasgos físicos, cultura o religión.
- Edad.
- Si vivimos con alguna discapacidad.
- Preferencia sobre quienes amamos o nos relacionamos.
- Situación económica, social o familiar.
- Situación migratoria, la falta de documentos o la etapa en la que se encuentre tu solicitud de protección.
- Cualquier otro motivo.



Tu Derecho a tener una SALUD INTEGRAL

Tenemos el derecho a la protección de la salud; **esto incluye el bienestar físico y mental,** la mejora de la calidad de vida y el acceso a servicios de salud y de asistencia social, siendo una prestación gratuita cuando no contamos con seguridad social.

En México existen servicios de salud públicos para personas con o sin seguridad social:

Servicios públicos para personas con seguridad social	Servicios públicos para personas sin seguridad social
IMSS: atiende a las personas registradas con empleo formal y a sus familias.	**IMSS Bienestar:** brinda atención en unidades médicas y hospitales públicos para quienes no cuentan con seguro social.
ISSSTE: atiende a personas que son trabajadoras del Estado.	**Atención médica ofrecida por entidades federativas:** en algunos estados de México, el servicio de salud, lo ofrecen los gobiernos estatales.

IMPORTANTE:
En toda atención médica, independientemente de ser pública o privada, el personal debe tratarte con respeto, dignidad y profesionalismo. Si consideras que te negaron o rechazaron la atención médica en alguna instancia de salud pública, puedes considerar lo siguiente:

1. Solicitar el motivo de la negativa y el nombre y cargo de quien lo comunica
2. Pedir apoyo al área de Trabajo Social o el área Directiva de la Unidad
3. Solicitar una referencia si es que el servicio no está disponible
4. En caso de necesitar apoyo adicional puedes acudir a la Comisión de Derechos Humanos

TU DERECHO
a la Salud Sexual y Reproductiva

¿Sabías que...?

Tenemos derecho a la plena autonomía corporal. Esto significa que solo tú tienes el poder de decidir sobre tu cuerpo, el uso de anticonceptivos, si quieres o no planear una familia y cómo cuidar tu salud. Las normas oficiales **(NOM-005 y NOM-004)** prohíben que alguien más decida por ti.

Nuestros derechos en cualquier consulta médica:



Decisión Libre: Nadie puede imponerte un método anticonceptivo, tienes derecho a decidir el uso de ellos y el tipo que más se adapte a tu situación. Puedes hacer preguntas, solicitar tiempo para decidir y aceptar o rechazar un método o procedimiento. Es tu cuerpo, es tu decisión.



Atención Obstétrica Humanizada (NOM-007): Si estás embarazada, tienes derecho a acceso de control prenatal, postnatal y del embarazo; además de a recibir información clara, participar en las decisiones y que se respeten tus preferencias y prácticas culturales siempre que sean clínicamente seguras.



Atención para Todas: Si perteneces a un pueblo indígena, afrodescendiente o no hablas español, tienes derecho a una atención que respete tu cosmovisión y a recibir información clara y en tu idioma. Si vives con una discapacidad, la información, la comunicación y los espacios deben ser accesibles.



Protección a Adolescentes (Nom-047): Si viajas sola o acompañada, tienes derecho a una "escucha en privado" con el personal médico para hablar libremente de tu cuerpo, sexualidad, salud mental o riesgos, sin que tu familia o personas cuidadoras estén presentes durante esa conversación.

IMPORTANTE: Según el **Art. 6 de la Ley de Migración,** todas las personas tenemos garantizados todos los derechos reconocidos en la Constitución, sin que estos dependan de su situación migratoria, o del avance de cualquier procedimiento ante instancias de gobierno como por ej., la Comisión de Ayuda a Refugiados (COMAR) o la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE). Específicamente, conforme el **Art. 8 las personas en movilidad tienen derechos a recibir cualquier tipo de atención médica independientemente de su situación migratoria.**

¡La salud es un derecho, no un privilegio!



PROTECCIÓN Y ATENCIÓN

ante la

Violencia Basada en Género

¿Sabías que...?

Tienes el derecho constitucional a una vida libre de violencias. Esto incluye protección contra agresiones físicas, psicológicas, sexuales, trata de personas y violencia digital **(Ley Olimpia).**



¿Qué es la Violencia Basada en Género?

Es cualquier acto de violencia dirigido contra una persona debido a su género. Incluye actos que provocan o pueden provocar daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico, así como amenazas, coerción o privación arbitraria de la libertad.



¿Qué es la violencia digital?

Son acciones y comportamientos de individuos o grupos que buscan invadir nuestra privacidad, vigilar nuestra actividad en línea, exponer nuestra intimidad sexual, manipular nuestra información, entre otras acciones que vulneran nuestra seguridad y tranquilidad emocional, física y en línea.

No tienes que enfrentar la situación sola ni tomar todas las decisiones de una vez.

Puedes solicitar orientación para conocer tus opciones y decidir qué tipo de apoyo necesitas, como:

- Acudir a un servicio de salud para recibir atención médica y psicológica, incluso si no deseas presentar una denuncia.
- Buscar un lugar seguro y alejarte de la persona agresora si hacerlo no pone en mayor riesgo tu seguridad.
- Solicitar orientación y asesoría jurídica para conocer tus opciones y derechos.
- Pedir medidas de protección cuando exista riesgo para tu integridad o seguridad.
- Buscar apoyo en refugios o servicios especializados cuando necesites salir de un entorno violento.

Atención Médica Inmediata (NOM-046):

Si has sufrido violencia sexual, la atención es **gratuita, urgente y confidencial.** No tienes que esperar; ten en cuenta que:

La profilaxis post exposición para prevenir el VIH debe iniciarse cuanto antes y como máximo dentro de las primeras 72 horas. La anticoncepción de emergencia puede ofrecerse hasta 120 horas después del evento y es más efectiva cuanto antes se utilice. La prevención o el tratamiento de otras infecciones de transmisión sexual se determina mediante valoración médica. Si han pasado más de 72 o 120 horas, todavía tienes derecho a recibir valoración, atención de lesiones, pruebas y tratamiento de ITS, atención de salud mental, seguimiento e información sobre otras opciones disponibles.

ATENCIÓN:
Si alguien del personal médico se niega a darte un servicio o te exige documentos judiciales, tienes derecho a exigir que la institución te asigne a **otro personal de salud que te atienda de inmediato.**
No te pueden dejar sola. Tu proyecto de vida sigue siendo tuyo, sin que la violencia o el juicio moral de otra persona lo detenga.



Interrupción Voluntaria del Embarazo:

En casos de violación, el acceso es un derecho inmediato. **No necesitas denuncia penal ni orden judicial.**

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN Especializada:



Existen refugios seguros en donde puedes buscar protección.

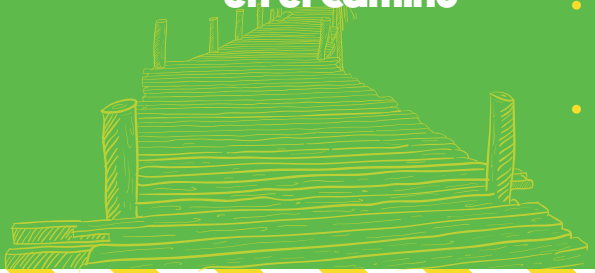
LÍNEA DE LA RED NACIONAL DE REFUGIOS

800 822 4460

Los Centros de Justicia para las Mujeres proporcionan gratuitamente atención médica y psicológica, orientación jurídica y representación legal.

Puedes también marcar al **079** a nivel nacional, a la Línea de las Mujeres, para pedir ayuda.

NO ESTÁS SOLA en el Camino



- Si eres una persona trans, tienes derecho a que se respete tu identidad. El personal no debe usar nombres legales que no te representen; eso es violencia.
- Puedes buscar espacios que estén acondicionados para mujeres y población LGBTIQ+.
- Tienes derecho a exigir personal que respete tu origen étnico.
- Tienes derecho a exigir entornos accesibles y personal que no te discrimine por tu condición física.
- Tu cuerpo también se protege en internet. Nadie puede difundir tus fotos íntimas sin tu consentimiento.

Bajo el **Principio de Interés Superior de la Niñez,** el DIF debe proteger a niñas, niños y adolescentes no acompañadas, evitando que los retrasos judiciales las pongan en mayor riesgo.

Estas son las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) que te protegen

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) establecen reglas que deben cumplir productos, procesos, servicios o instalaciones en el país. Las NOM no son lo mismo que las leyes, pero ambas son obligatorias. Recuerda que estas Normas protegen tus derechos, llévalas contigo:

NOM-004 https://unf.pa/4yiphZk	Establece los criterios obligatorios para la integración, uso, manejo, archivo, conservación y confidencialidad del expediente clínico. Define al expediente como el conjunto de datos de salud del paciente y garantiza su titularidad, privacidad y el acceso a un resumen clínico cuando sea solicitado.
NOM-005 https://unf.pa/4zv8LWZ	Describe los criterios para la prestación de los servicios de planificación familiar. Establece los lineamientos para la consejería, selección y prescripción de métodos anticonceptivos, garantizando el derecho a decidir de manera libre, informada y segura sobre la salud reproductiva.
NOM-007 https://unf.pa/4B0IgtY	Describe cómo deben ser atendidas las mujeres y personas gestantes que están embarazadas durante su proceso de gestación, la atención en el parto y el postparto, así como para la persona recién nacida. Establece lineamientos que priorizan el respeto, la dignidad y la seguridad.
NOM-046 https://unf.pa/4eaTN03	Describe las formas de prevención, detección y atención de la violencia sexual y contra las mujeres en el sector de salud. Aquí se establece la violencia sexual como urgencia médica y el acceso a la interrupción voluntaria del embarazo por razón de violación.
NOM-047 https://unf.pa/4hJkUBD	Describe sobre los criterios de atención integral a la salud a personas de 10 a 19 años. Principalmente establece el derecho a tener privacidad y confidencialidad en su atención si así lo desea, así como elegir si desean ser acompañadas, o no, durante la atención médica.
NOM-020 https://unf.pa/4dyDgTr	Describe las características que garantizan servicios dignos, seguros y con pertinencia cultural, priorizando la reducción de la mortalidad materna mediante un enfoque centrado en la persona. Detalla los insumos médicos esenciales y los mecanismos de supervisión para asegurar que el proceso reproductivo sea una experiencia positiva y libre de violencia.

Directorio de Emergencia y Protección

Todos los teléfonos son gratuitos desde un número mexicano.

Institución y contacto	¿Para qué sirve?
Emergencias **911**	Auxilio inmediato en peligro o urgencia médica
Línea de las Mujeres **079**	Atención a mujeres en situación de violencia
Red Nacional de Refugios **800 822 4460**	Centros de atención y refugios seguros para mujeres en situación de violencia
Consejo Ciudadano **55 5533 5533**	Apoyo emocional y denuncia de violencia Atención por llamada o WhatsApp
Policía Cibernética **088**	Denuncia y atención por violencia digital
Comisión Nacional de Derechos Humanos CNDH **800 715 2000**	Quejas contra autoridades de salud o migración

Todos estos servicios son gratuitos.
Si alguien te pide dinero, es un delito.







Institución y directorio	¿Para qué sirve?
Centros especializados de atención a la Violencia https://unf.pa/4s1aUXK	Centros de salud especializados de Atención a la Violencia Basada en Género y Violencia Sexual. Brindan atención psicológica, atención médica, planes de seguridad y orientación.
Directorio de Centros de Justicia para las Mujeres https://unf.pa/4s0mvXl	Asistencia para mujeres e hijos e hijas de sobrevivientes de Violencia Basada en Género. Brindan servicios integrales médicos, psicológicos y jurídicos.
Directorio de Servicios Amigables para Juventudes https://unf.pa/4yS0UmE	Servicios de Salud Sexual y Reproductiva para personas de 10 a 19 años. Brindan información, orientación, consejería, atención médica, psicológica y métodos anticonceptivos de forma confidencial.
Directorio de servicios esenciales para la Interrupción Legal del Embarazo https://unf.pa/4hHDutU	Centros de salud que practican la Interrupción Legal del Embarazo. Brindan atención a mujeres, niñas, adolescentes y personas con capacidad de gestar.
Directorio de servicios esenciales para la atención al VIH e ITS https://unf.pa/4rYKHcu https://unf.pa/3Un8A0Y	Centros de salud para prevención y atención de personas con VIH e infecciones de transmisión sexual. Brindan atención médica, psicológica, pruebas de ITS, pruebas de VIH y tratamientos.
Directorio de servicios esenciales para la atención a la salud mental y adicciones https://unf.pa/3UpH4jo **800-911-2000**	Brindan atención para asuntos de salud mental, consumo y adicción a sustancias psicoactivas.
Mapas de servicios https://unf.pa/4yjBFIJ	Mapas de servicios esenciales para personas en movilidad.

Recuerda que cuentas con el acompañamiento de las organizaciones. No permitas que el temor a los trámites o la falta de documentos te detengan. Tu voz cuenta y tu vida es valiosa.

¡Nosotras caminamos contigo!

UNFPA

Más información:
Correo electrónico:
unfpa.mexico@unfpa.org
mexico.unfpa.org

UNHCR ACNUR
La Agencia de la ONU para los Refugiados

Teléfono de atención:
800 226 8769 o
800 283 2718

WhatsApp de atención:
+52 55 7005 5950 y
+52 55 2535 2950

Correo electrónico:
mexmeatencion@unhcr.org

Médecins du Monde

Atención de lunes a viernes de
8:00 am a 5:00 pm

Teléfono en Tapachula:
962 243 4198

Teléfono de atención a la Violencia
Basada en Género:
962 269 8798

Save the Children

Teléfono y WhatsApp
de atención:
916 187 02 21

Correo electrónico:
proteccion.mx@savethechildren.org