

MI KIT DE SEGURIDAD

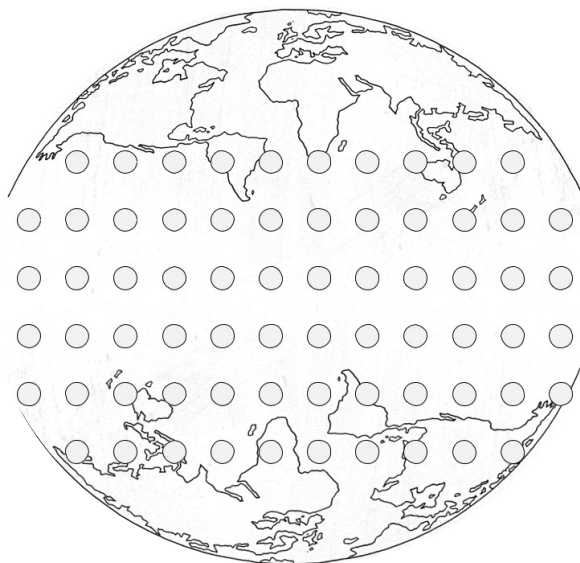


Mi Kit de Seguridad es un material sin costo (donado) diseñado para apoyar las reflexiones de las personas que están o podrían estar sufriendo violencia interpersonal, familiar y sexualizada.



Mi Kit de Seguridad es para todas las personas. Insight Exchange respeta la diversidad de todas las sexualidades e identidades de género, incluyendo, pero sin limitarse a las identidades lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual, queer y A-Sexual +, así como heterosexuales y cisgénero.

Podemos vernos directamente impactados/as en nuestra seguridad y experiencias o impactar la seguridad y experiencias de otras personas.



Estamos conectadas/os, influenciadas/os y respondiendo a muchas cosas en nuestro mundo. Éstas pueden ser naturales, materiales, sociales, políticas, espirituales y culturales.

Y lo que nos importa a cada persona es único y cambiante.

[Extracto: Laboratorio para Respondedores
‘Sígueme en mis significados’]



Puede ser que en mi relación existan una o muchas cosas que no estén bien para mí.

Es posible que me sienta incómoda/o, preocupada/o, en riesgo, agotada/o, temerosa/o o confundida/o por lo que está sucediendo y también por lo que puede ocurrir después.

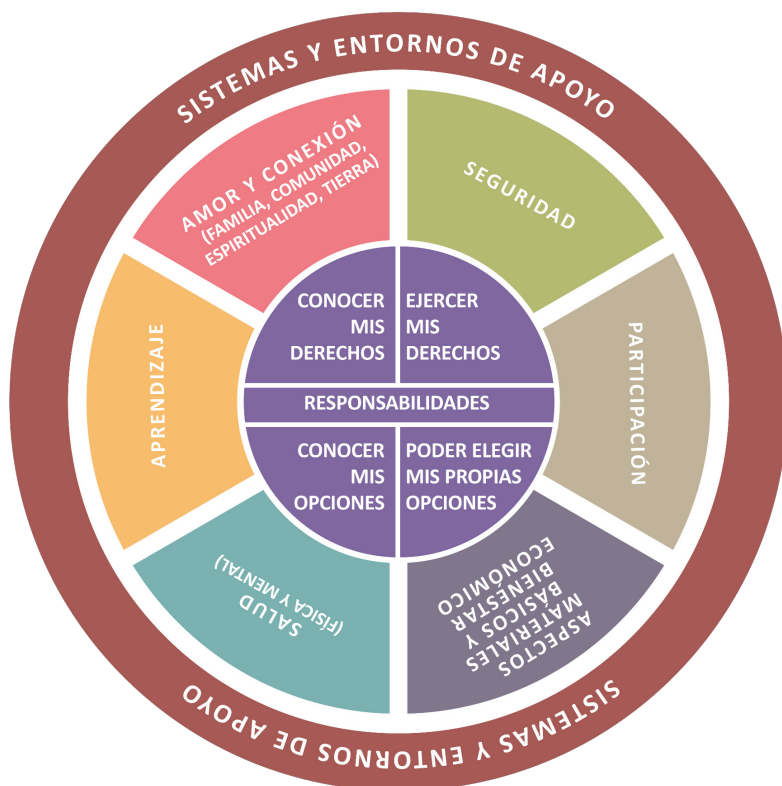
Es posible que quiera hablar con alguien sobre lo que me está pasando. Tal vez quiera hablar sobre mis pensamientos y sobre las preguntas que me he estado haciendo en la privacidad de mi mente.

Mi Kit de Seguridad está diseñado para apoyarme (a mi ritmo), con preguntas para reflexionar sobre la manera en que veo las cosas y lo que puedo estar reflexionando cuando pienso en el futuro.

Puedo estar pensando cosas como...

- ¿Están cambiando cosas en mis relaciones?
- ¿Qué cosas tengo que hacer o dejar de hacer para estar bien y estar más a salvo?
- ¿Hay cosas a las que tengo que renunciar?
- ¿Hasta qué punto se ha restringido mi vida?
- ¿Qué decisiones son importantes para mi seguridad, libertad y bienestar?

Me pregunto muchas cosas...



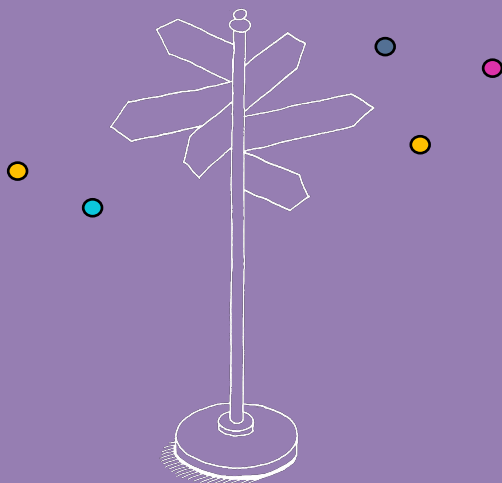
“Mi bienestar -y el de mis hijas/os- me importa y esto forma parte de mi seguridad.

Estar ‘segura/o’ es más que estar físicamente segura/o: incluye todos los aspectos de mi bienestar.

Mi bienestar también cambiará con el tiempo a medida que cambien mis necesidades, prioridades y circunstancias.

La indignidad y la violencia que experimento atentan contra mi seguridad y mi bienestar así como la seguridad y bienestar de las personas que me importan.”

“



“La persona que me violenta y abusa transgrede mis derechos y restringe mis opciones. Limita mi capacidad de accionar sobre mis propias decisiones.”

Tengo derecho a:

- Vivir en paz y con seguridad, libre de violencia y abusos
- Buscar apoyo
- Recibir información sobre las cosas que me impactan
- Que se pida mi consentimiento y que mi información y experiencias se manejen con confidencialidad
- Ser tratada/o con respeto y dignidad
- Hacer mis propias elecciones y tomar mis propias decisiones.
- Tener acceso a mis tradiciones ancestrales, mi tierra y mi lengua.

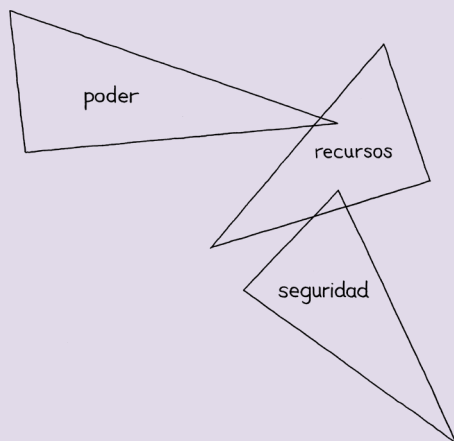
Si conozco mejor mis derechos y mis opciones, puedo tomar decisiones más informadas.

Mis elecciones no sólo se basan en mis derechos, sino también en mis responsabilidades (que pueden estar relacionadas con mis valores civiles, culturales, familiares o espirituales).

A veces, las elecciones que quiero hacer son imposibles porque las opciones que necesito no se ponen a mi alcance o porque mis elecciones serán juzgadas o castigadas por la sociedad y los sistemas.

Puedo conocer (o no conocer) mis derechos pero carecer del poder, el acceso a la seguridad y los recursos para poder vivirlos.

[Excerpt: Responders Lab 'Follow My Meaning']



El poder para tomar decisiones, tener opciones, estar protegido/a y vivir con seguridad.

La seguridad de ser, pertenecer, vivir y dirigir tu vida, y cuidar de otras personas.

Tener lo que necesitamos para tomar decisiones y vivir con seguridad en comunidad.

[Extracto: Laboratorio para Respondedores 'Sígueme en Mis Significados']

CIÓN

APRENDIZAJE

ASPECTOS
MATERIALES
BÁSICOS Y
BIENESTAR
ECONÓMICO

AMOR Y CONEXIÓN
(FAMILIA, COMUNIDAD,
ESPIRITUALIDAD, TIERRA)

SEGURIDAD

SALUD
(FÍSICA Y MEN



No estoy de acuerdo con que se maltrate, hiera o dañe a la gente. El hecho de que no pueda detener lo que me están haciendo no significa que permita que suceda.

Tanto si guardo silencio como si hablo de lo que está ocurriendo, no soy responsable de la elección de utilizar control, abusos y violencia en mi contra. El hecho de que no pueda impedir lo que me están haciendo, no significa que yo lo haya provocado o que permita que continúe.

Me resisto y respondo activamente al control, al abuso y a la violencia que se ejercen en mi contra.

Puede que mi resistencia y mis respuestas al abuso no sean visibles, no se puedan expresar con palabras o no tengan sentido para otras personas. Pero sé lo que estoy teniendo que hacer y no hacer por mi dignidad, seguridad y bienestar.



Yo...

Soy creativa, hábil y cuidadosa/o a la hora de defender y sostener mi dignidad y seguridad, así como la de otras personas.

Estoy utilizando información y experiencias.

Me doy cuenta y me anticipo a lo que está cambiando o podría cambiar.

APRENDI

ASPECTOS
MATERIALES
BÁSICOS Y
BIENESTAR
ECONÓMICO

SALUD
(FÍSICA Y MENTAL)

PARTI



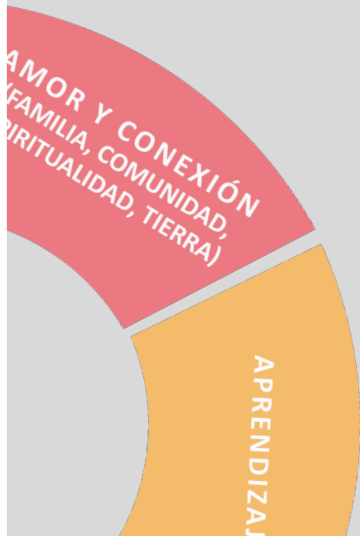
Puede ser que mis experiencias no sean las mismas que las de otras personas, pero mis experiencias importan.

Lo que estoy notando, experimentando y preguntándome importa.

Aunque no pueda expresarlo con palabras.

Aunque no hable de ello.

Puede que me esté preguntando algunas o todas estas cosas...

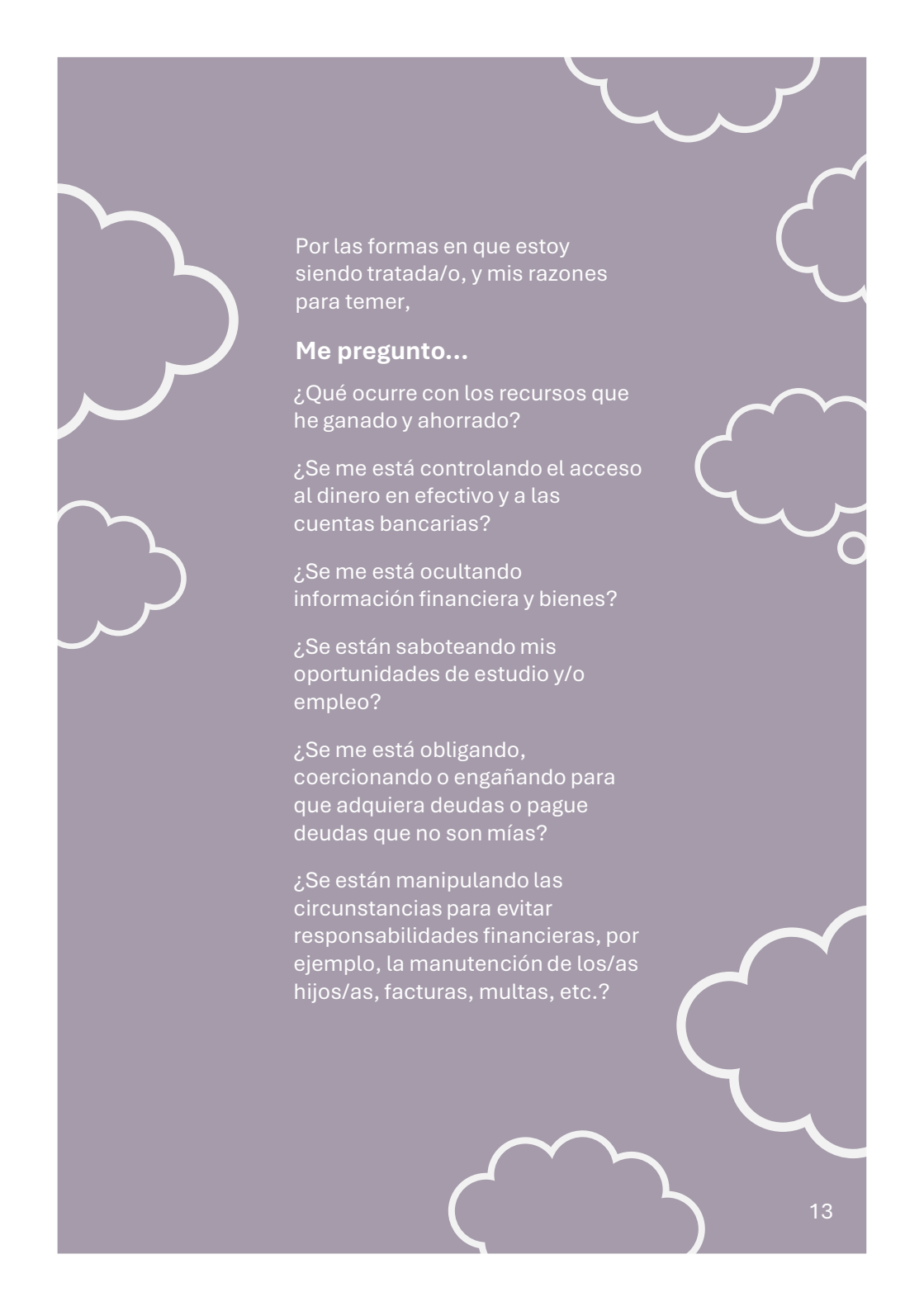




ASPECTOS MATERIALES BÁSICOS Y BIENESTAR ECONÓMICO



“La persona que abusa de mí intenta suprimir mi resistencia limitando o explotando mi acceso a bienes materiales básicos como comida, vivienda, ropa y dinero, así como a bienes y oportunidades económicas, incluidos mis estudios o empleo.”



Por las formas en que estoy
siendo tratada/o, y mis razones
para temer,

Me pregunto...

¿Qué ocurre con los recursos que
he ganado y ahorrado?

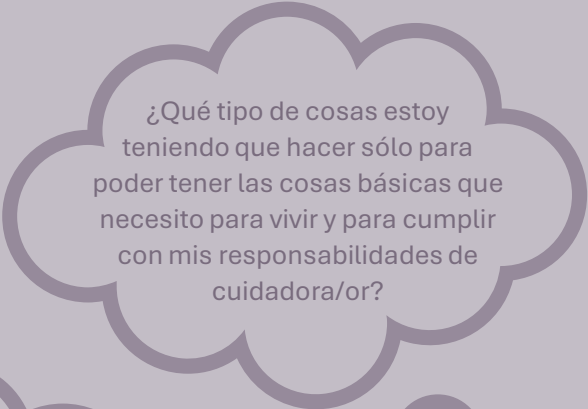
¿Se me está controlando el acceso
al dinero en efectivo y a las
cuentas bancarias?

¿Se me está ocultando
información financiera y bienes?

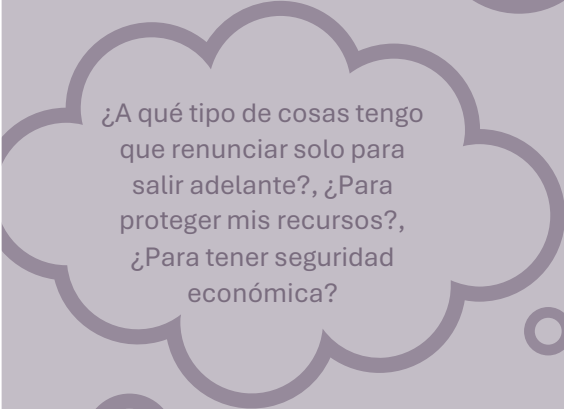
¿Se están sabotando mis
oportunidades de estudio y/o
empleo?

¿Se me está obligando,
coercionando o engañando para
que adquiera deudas o pague
deudas que no son mías?


¿Se están manipulando las
circunstancias para evitar
responsabilidades financieras, por
ejemplo, la manutención de los/as
hijos/as, facturas, multas, etc.?



¿Qué tipo de cosas estoy
teniendo que hacer sólo para
poder tener las cosas básicas que
necesito para vivir y para cumplir
con mis responsabilidades de
cuidadora/or?



¿A qué tipo de cosas tengo
que renunciar solo para
salir adelante?, ¿Para
proteger mis recursos?,
¿Para tener seguridad
económica?



¿Quiero que algo cambie?

¿Están cambiando las cosas?

¿Quiero hablar con alguien sobre esto?





AMOR Y CONEXIÓN (FAMILIA, COMUNIDAD, ESPIRITUALIDAD, TIERRA)



“Mis relaciones familiares, de amistad, con la comunidad, mi conexión espiritual y mis vínculos con la tierra pueden verse amenazadas.

La persona que comete la violencia puede aislarme de las personas a quienes quiero. Pueden manipular a otras personas en mi contra y afectar mis relaciones, incluida la crianza de mis hijas/os. Para controlarme pueden amenazar o abusar a mis hijas/os, amistades o familiares, mascotas, propiedades y otras cosas que me importan.”

Por las formas en que estoy siendo tratada/o, y mis razones para temer,

Me pregunto...

¿Me están amenazando o manipulando para que disminuya o detenga mi contacto con otras personas?

¿Se me castiga por estar en contacto con mis amistades, familiares, compañeros/as de trabajo, etc.?


¿Se me retira el apoyo o se me ponen trabas y dificultades cuando tengo que cuidar de otras personas que dependen de mí?

¿Qué prácticas espirituales, religiosas y culturales he tenido que evitar, ocultar o abandonar por mi seguridad?

¿Se está utilizando mi espiritualidad en mi contra, para culparme o excusar lo que se me están haciendo?

¿Quién ha notado que por mi propia seguridad he tenido que evitar contacto con la gente y limitar mi tiempo con ellas/os?

¿Quién sigue creyendo en mí?



¿Qué tipo de cosas tengo que hacer o dejar de hacer con respecto a mis relaciones y conexiones para mantenerme segura/o y bien?

¿Cómo me mantengo conectada/o a las demás personas y a lo que sé que es correcto? ¿Aunque sólo sea en la intimidad de mi corazón y de mi mente?



¿Quiero que algo cambie?

¿Están cambiando las cosas?


¿Quiero hablar con alguien sobre esto?

“

PARTICIPACIÓN



“Mis oportunidades de participar, ser escuchada/o e involucrarme en mi comunidad y con mi familia pueden verse limitadas.”



Por las formas en que estoy siendo tratada/o, y mis razones para temer,

Me pregunto...

¿Necesito permiso para participar en mi comunidad?

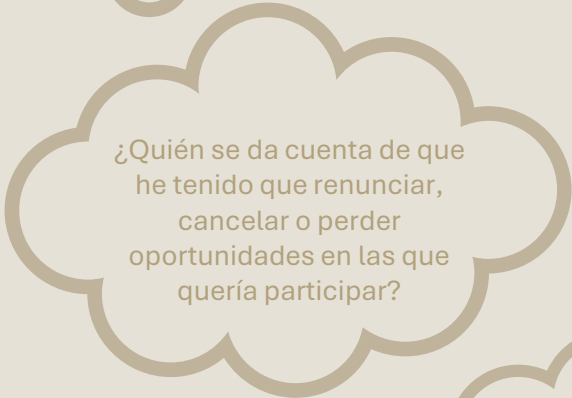
¿Se me castiga por participar en actividades, eventos o programas que son importantes para mí?

¿Mi participación en la comunidad se utiliza en mi contra?

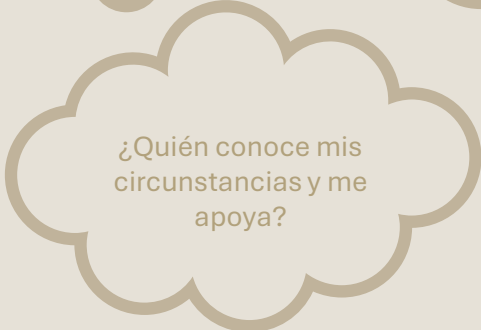
¿A qué oportunidades de participación he tenido que renunciar y prescindir por mi seguridad?

¿Tengo que evitar que me vean en persona o en Internet?

¿Hay lugares donde puedo ser yo misma/o y expresar mis opiniones e ideas?



¿Quién se da cuenta de que he tenido que renunciar, cancelar o perder oportunidades en las que quería participar?



¿Quién conoce mis circunstancias y me apoya?



¿Quiero que algo cambie?

¿Están cambiando las cosas?

¿Quiero hablar con alguien sobre esto?



APRENDIZAJE



“Debido a que me veo forzada a lidiar constantemente con el abuso y la violencia, y posiblemente también con las respuestas negativas de las demás personas, experimento fatiga y aislamiento.

A veces mis esfuerzos por desarrollarme y sobresalir en el estudio/trabajo/negocios son explotados para financiar deudas y gastos en mi contra.

Debido a la violencia, a veces no puedo más que evitar o faltar a actividades de aprendizaje y desarrollo de las que quiero ser parte.”

Por las formas en que estoy siendo tratada/o, y mis razones para temer,

Me pregunto...

¿Necesito permiso para aprender y desarrollar mis capacidades?

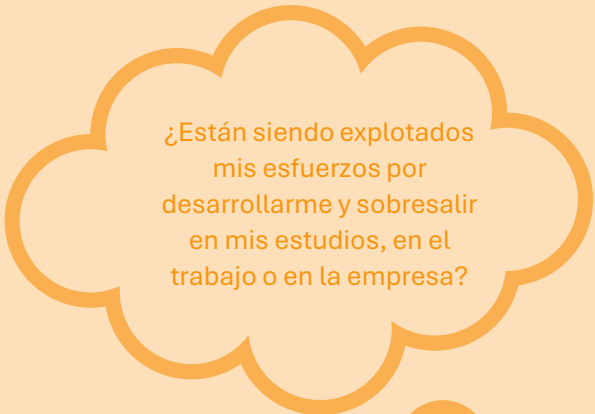
¿Se me castiga por aprender, mejorar mis competencias y mi formación?

¿Se utiliza mi crecimiento en mi contra?

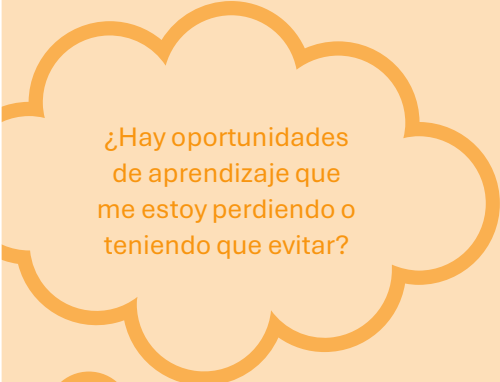
¿Qué oportunidades de aprendizaje he tenido que evitar o cancelar por mi propia seguridad?

¿Quién se da cuenta de que he tenido que retirarme, cancelar o perder oportunidades de aprendizaje que son importantes para mí?

¿Quién entiende que no tengo la seguridad o el apoyo que necesito para participar en oportunidades de aprendizaje?



¿Están siendo explotados
mis esfuerzos por
desarrollarme y sobresalir
en mis estudios, en el
trabajo o en la empresa?



¿Hay oportunidades
de aprendizaje que
me estoy perdiendo o
teniendo que evitar?



¿Quiero que algo cambie?

¿Están cambiando las cosas?

¿Quiero hablar con alguien sobre esto?



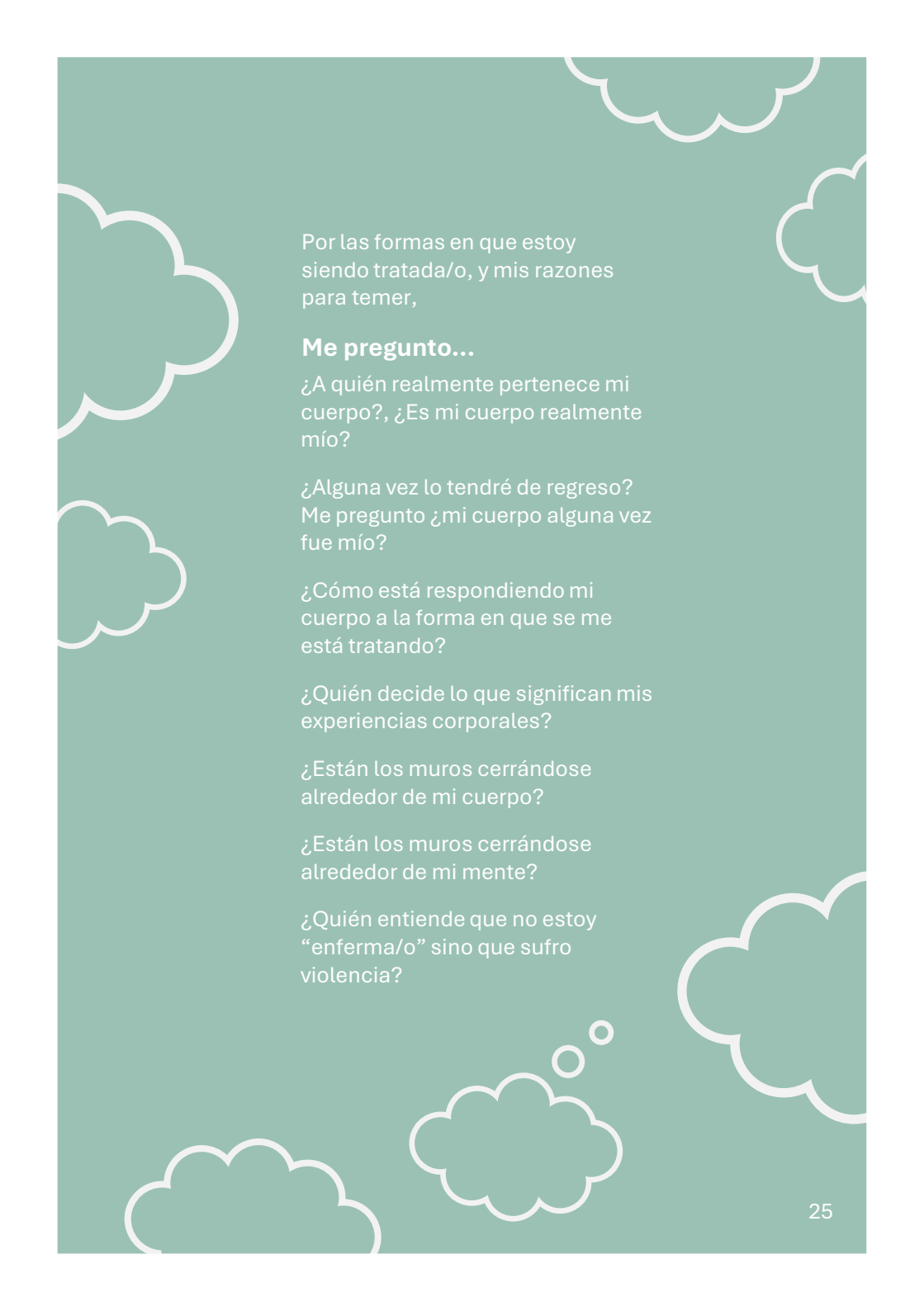
SALUD (FÍSICA Y MENTAL)



“A causa de la violencia y la coerción ejercidas contra mí, puedo sufrir lesiones físicas, daños o malestar. Mi cuerpo puede sufrir de formas que no siempre puedo mostrar o explicar.

Por las formas en que estoy siendo tratada, mi mente se ve obligada a anticipar y planificar lo que podría ocurrir a continuación.

Puedo experimentar angustia en respuesta a los abusos, porque no estoy de acuerdo con ellos y porque no puedo impedir lo que me están haciendo a mí y a otras personas.”



Por las formas en que estoy
siendo tratada/o, y mis razones
para temer,

Me pregunto...

¿A quién realmente pertenece mi
cuerpo?, ¿Es mi cuerpo realmente
mío?

¿Alguna vez lo tendré de regreso?
Me pregunto ¿mi cuerpo alguna vez
fue mío?

¿Cómo está respondiendo mi
cuerpo a la forma en que se me
está tratando?

¿Quién decide lo que significan mis
experiencias corporales?

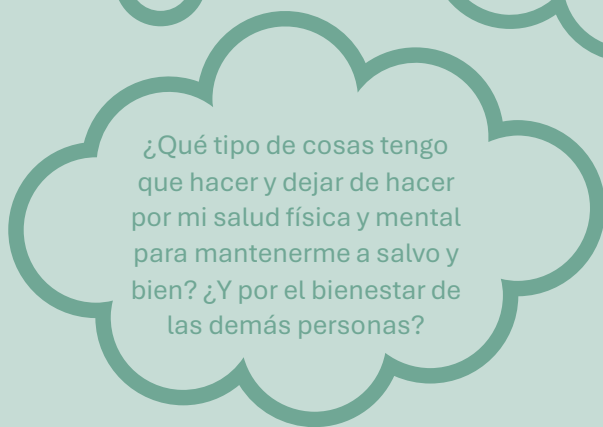
¿Están los muros cerrándose
alrededor de mi cuerpo?

¿Están los muros cerrándose
alrededor de mi mente?

¿Quién entiende que no estoy
“enferma/o” sino que sufro
violencia?



¿ Me consumen los pensamientos por tener que anticiparme y resistirme a cómo me tratan y planificar lo que podría suceder a continuación?



¿Qué tipo de cosas tengo que hacer y dejar de hacer por mi salud física y mental para mantenerme a salvo y bien? ¿Y por el bienestar de las demás personas?



¿Quiero que algo cambie?

¿Están cambiando las cosas?

¿Quiero hablar con alguien sobre esto?




SEGURIDAD



“No estoy de acuerdo con lo que está ocurriendo. Experimento angustia, peligro, costes duraderos, pérdidas dolorosas y mucho más.

Me resisto y respondo al abuso que se utiliza en mi contra. No lo atraigo, no lo acepto, pero no puedo detenerlo.

La indignidad y la violencia que experimento socavan mi seguridad y bienestar, y el de las personas que me importan.”



Por las formas en que estoy
siendo tratada/o, y mis razones
para temer,

Me pregunto...

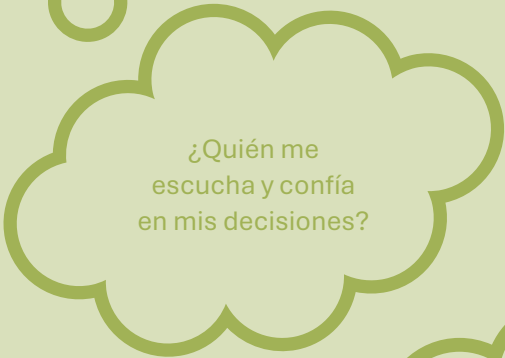
¿A qué tipo de cosas tengo que
renunciar para evitar humillaciones
e indignidades para mí y para mis
seres queridos?

¿Hasta qué punto se ha restringido
mi vida?

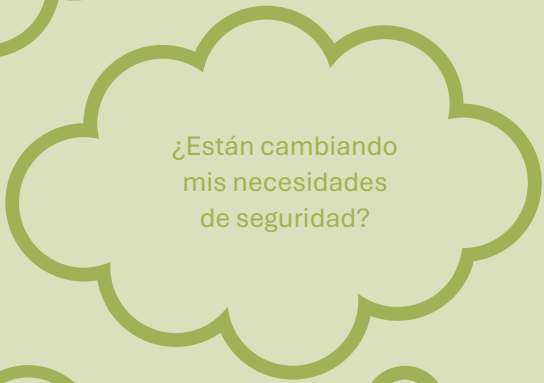
¿Quién toma en serio mis
preocupaciones?

¿Quién contribuye a mi seguridad?

¿Qué opciones tengo a mi
disposición y que me resultan
útiles?




¿Quién me
escucha y confía
en mis decisiones?



¿Están cambiando
mis necesidades
de seguridad?









Sé que estar a salvo no es una decisión o tarea sencilla ni única.

Puede ser que tenga que tomar una decisión, o que quiera seguir pensando en mis experiencias y en cuáles son mis mejores opciones.

Puedo utilizar la herramienta para tomar decisiones (siguiente página), ya sea por mi cuenta o con alguien con quien me sienta segura/o para hablar sobre mis cosas.



La herramienta para tomar decisiones puede serme útil para:

- pensar en mis esperanzas y preocupaciones, con o sin alguien que me esté escuchando
 - hacer una pausa para anotar mis pensamientos, de modo que pueda ver un panorama más completo cuando me enfrente a decisiones complejas
 - recopilar más ideas y estrategias para dar los pasos que deseo para estar lo más a salvo posible.
- 
- 

Mi toma de decisiones

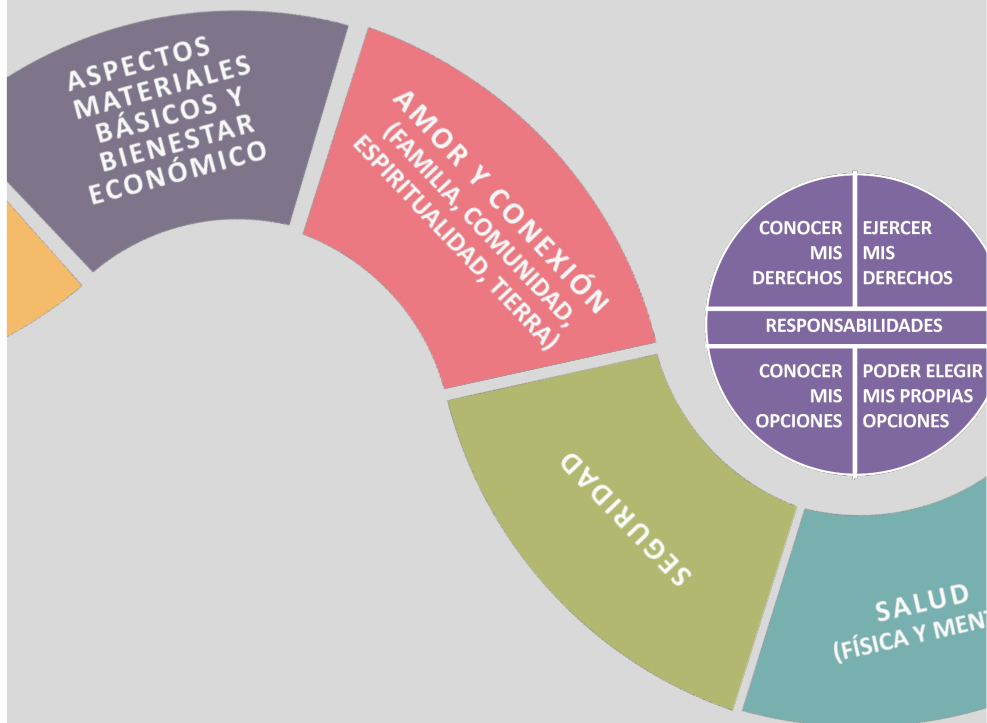
Tengo mi propio criterio de lo que es importante ahora y a largo plazo. Puede ser que tenga alguna idea de lo que quiero hacer a continuación...



| BENEFICIOS | DAÑO / AMENAZA |
|---|---|
| ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE DAR ESTE PASO? SI LO HAGO, ¿CUÁLES SERÁN LOS BENEFICIOS PARA MÍ (Y PARA MIS HIJAS/OS)? | ¿CUÁLES SON LOS DAÑOS O RIESGOS POTENCIALES DE ESTE PASO Y QUÉ SUPONDRÍA PARA MI SEGURIDAD Y BIENESTAR (O DE MIS HIJAS/OS)? |
| ESTRATEGIAS | EQUILIBRIO |
| PARA ESTA DECISIÓN EN CONCRETO, ¿DE QUÉ MANERAS PODRÍA REDUCIR EL DAÑO O LOS POTENCIALES RIESGOS? ¿CUÁLES SON LAS ESTRATEGIAS QUE YA ESTOY UTILIZANDO O QUE PODRÍA EMPEZAR A UTILIZAR SI DOY ESTE PASO? | HACIENDO UN BALANCE, ¿NECESITO DECIDIR AHORA?, ¿CUÁLES SON MIS PRÓXIMOS PASOS?, ¿QUIÉN PODRÍA APOYARME CON ESTO? |

Mira la animación Herramienta para tomar decisiones (3.52mins)

<https://vimeo.com/805083517>

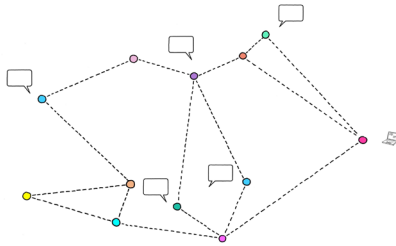


Me resisto y respondo a la formas en que estoy siendo tratada.

Las respuestas de las demás personas son significativas y juegan un papel importante en mi seguridad y dignidad.

Es posible que quiera hablar con alguien sobre lo que está pasando o que quiera seguir pensando las cosas.

Mi decisión de contarle (o no contarle) a alguien mis experiencias puede ser continua, a largo plazo, espontánea, accidental, una necesidad deseada o no deseada, o una combinación de estas cosas y más.



[Extracto: Laboratorio para Respondedores ‘Mi ecosistema’]

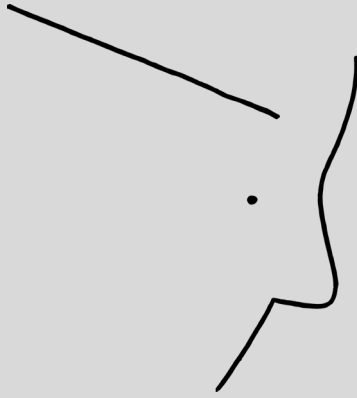
Mi decisión de hablar o no hablar con alguien puede cambiar con el tiempo, y lo que decido revelar también puede cambiar.

Me pregunto...

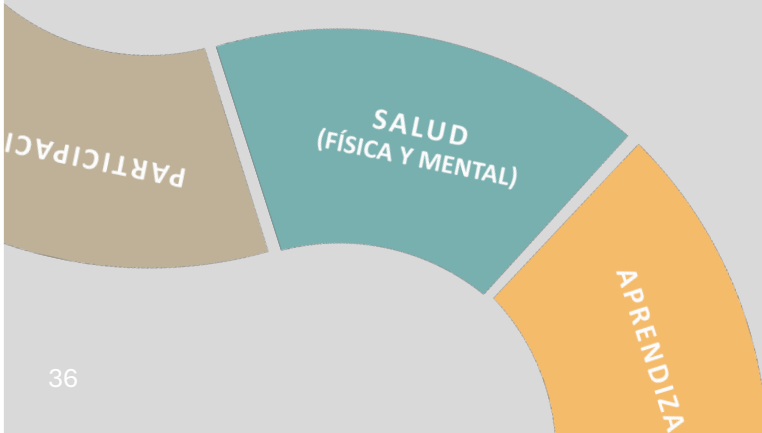
¿Contarle a alguien afectará la percepción que tiene sobre mí?

¿Cambiará su forma de relacionarse conmigo (tanto en formas que sí deseo como en formas que no quiero?)

¿Harán suposiciones, sacarán conclusiones o me presionarán?, ¿Tomarán decisiones por mí?



Si busco apoyo con alguien, **no tengo que tomar ninguna decisión, ni todas mis decisiones al mismo tiempo.** Y nadie debe esperar que lo haga.



¿ TE ESTÁS SINTIENDO:
INQUIETA
PREOCUPADA
EN RIESGO
AGOTADA
TEMEROSA
O
CONFUNDIDA
POR LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO
AHORA Y TAMBIÉN POR LO QUE
PUEDE OCURRIR EN EL FUTURO?

<https://vimeo.com/805073006>



INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR estático para ver,
compartir o incrustar la animación Mi Kit de
Seguridad (2.4 min)

Mi Kit de Seguridad (animación)

<https://www.insightexchange.net/espanol>

(la página web tiene un botón de salida rápida)



<https://vimeo.com/805083517>



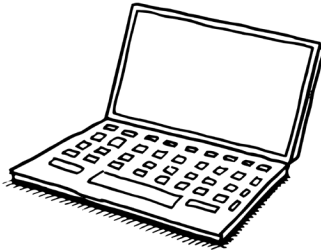
INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR estático para ver, compartir o incrustar la animación Mi Kit de Seguridad (herramienta para tomar decisiones) animación (3.5mins)

Mi Kit de Seguridad (herramienta para tomar decisiones) (animación)

<https://www.insightexchange.net/espanol>

(la página web tiene un botón de salida rápida)



INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net/espanol

Insight Exchange se centra en los conocimientos expertos de las personas con experiencia vivida de violencia interpersonal, familiar y sexualizada para dar lugar a la voz de estas experiencias.

Insight Exchange está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas, institucionales y de los servicios de atención directa a la violencia interpersonal y familiar.

Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

Nuestro agradecimiento a cada persona que ha compartido sus reflexiones en beneficio de muchas y muchos.

Los menús de la página web Insight Exchange incluyen escucha, explora, responde, aprende y participa.



Escucha - Es esencial escuchar las experiencias vividas. Estas reflexiones incluyen las experiencias, respuestas y resistencia de las víctimas a la violencia y el abuso.

Explora - Individual y colectivamente, podemos escuchar y dejarnos guiar por las reflexiones y experiencias de violencia y abuso de las víctimas-sobrevivientes.

Responde - Escuchar las experiencias vividas y nuestras respuestas a ello, es lo que hace la diferencia, social y sistémicamente.

Aprende - Tanto individual como colectivamente, podemos ampliar nuestros conocimientos para mejorar nuestras respuestas a la violencia interpersonal, familiar y sexualizada.

Participa - Hay varias formas de participar en Insight Exchange, a tu ritmo.

Las reflexiones reveladas en Insight Exchange no son representativas de todas las personas, familias o comunidades. Las mujeres y las niñas son desproporcionadamente impactadas por la violencia y los abusos. El uso de términos de género corresponde a las descripciones literales utilizadas en los extractos presentados.

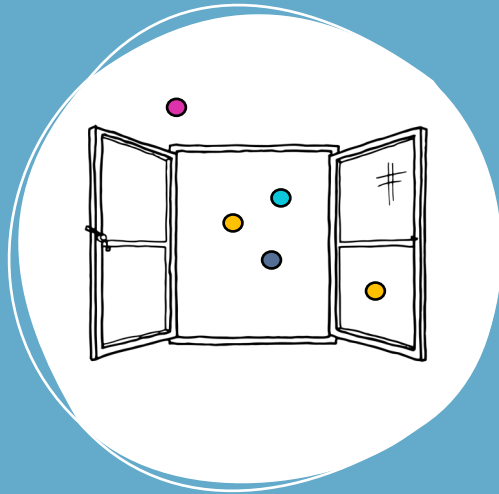
Escanea el código QR para explorar

www.insightexchange.net/espanol

(la página web tiene un botón de salida rápida)



EXPLORA



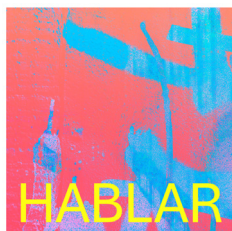
Explora - Individual y colectivamente, podemos escuchar y dejarnos guiar por las reflexiones y experiencias de violencia y abuso de las víctimas-sobrevivientes.

Escanea el código QR para explorar el menú Explora



www.insightexchange.net/espanol-explora/

En las páginas siguientes encontrarás materiales accesibles a través del menú “Explora”.



[Hablar](#)



[Sígueme a Mí](#)

MIS OPCIONES DE APOYO



INSIGHT EXCHANGE
www.insightexchange.org

[My Support Options](#)



[Mi Dignidad - mi cuerpo es mío](#)



[Dignidad Íntima](#)



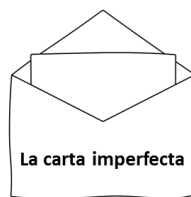
[Dignidad Reproductiva](#)



[Miedo](#)



[Siendo seguridad](#)



La carta imperfecta

[La carta imperfecta](#)



[Los peligros del estrangulamiento](#)



[Guía para elegir terapeuta](#)



[Yo soy. Yo puedo.](#)



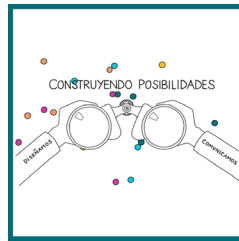
[Papá - Tu elección me hace daño.](#)

Ejemplos de otras reflexiones y materiales disponibles en Insight Exchange. Para mayor información:

www.insightexchange.net/espanol



[¿Quién se beneficia? ¿Quién decide?](#)



[Construyendo Posibilidades](#)



[Trabajando con contenidos 'inquietantes'](#)



[¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?](#)



[Colección Voces de Insight](#)



[Laboratorio para Respondedores](#)



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, autogobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestrxs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a lapropiedad colectiva de sus tierras. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.

INSIGHT EXCHANGE

Gracias

El equipo de Insight Exchange agradece a las personas que han compartido sus experiencias vividas en beneficio de muchas y muchos, y a los/as donantes individuales que hacen posible este trabajo.

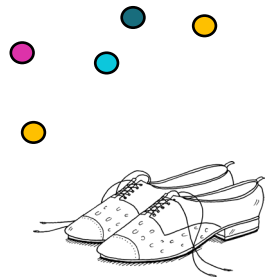
Lee más sobre cómo usar Insight Exchange:

www.insightexchange.net/espanol

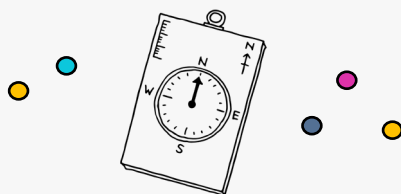
© 2024 Insight Exchange. 3^{ra} edición.

Ilustraciones originales a mano

© 2024 Guy Downes



Acceder a instituciones y servicios de apoyo puede ser algo que yo quiera hacer o algo que se decida por mí.



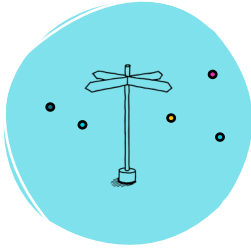
Puede ser que sepa lo que necesito ahora y en el futuro, pero que no sepa qué opciones de apoyo tengo a mi disposición y si éstas son útiles para mí.

Disponer de diversas opciones es importante, porque un tipo de apoyo puede ser seguro para otra persona, pero peligroso para mí. Y esto puede cambiar.

Cuando accedo a los apoyos, si no tengo la posibilidad de elegir y controlar estas opciones, puedo experimentar más indignidad y más peligro.

Es importante que las personas que responden me tomen en serio, que escuchen lo que es útil para mí, que sigan lo que significan las cosas para mí y que sigan mi pauta.

En una emergencia Marca el 911



Lista de contactos de apoyo

Estos son sólo ejemplos. La lista no es exhaustiva.

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

Atención de Trabajo Social y Médica (orientación de la Interrupción Legal del Embarazo y administración de medicamentos antirretrovirales para disminuir los riesgos por VIH, así como la anticoncepción de emergencia). T: (55) 5200 9632

VICTIMATEL

VICTIMATEL

Apoyo legal y psicológico a víctimas de delitos sexuales
Tel.: 5575 5461



Hombres por la Equidad, A.C.

Hombres por la Equidad, A.C.

capacitación, investigación y metodologías que profundicen la participación de los hombres en la perspectiva de género
Tel. 11 07 77 97

www.hombresporlaequidad.org.mx

ADIVAC

ADIVAC

Atención psicológica, médica y legal a niñas, niños, adolescentes y personas adultas que han vivido algún acto de violencia sexualizada.
T: (55) 5682 7969 W:

<https://www.adivac.org/index.php>

Red por los Derechos de la Infancia en México

Red por los Derechos de la Infancia en México:

Promoción y defensa de los derechos de la Infancia en México. Asesoría legal e información general.

<https://derechosinfancia.org.mx/v1/>



INSIGHT EXCHANGE

MI KIT DE SEGURIDAD

Escanea el código QR para explorar

www.insightexchange.net/espanol

(la página web tiene un botón de salida rápida)

