

SIGUEME
A MI



Sígueme a Mí es un material diseñado para ampliar tu comprensión de las personas que responden al control, el abuso y la violencia.



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.



Tu respuesta puede ser de inmensa ayuda

Las formas en que respondas cuando te comparto cosas, y en los momentos posteriores a ello, es muy relevante para mí.

Es posible que te cuente partes de mi experiencia para averiguar hasta qué punto me siento segura/o contigo y para explorar cómo reaccionas o si te alejas.

Estaré atenta/o para ver:

- lo que piensas de lo que te he compartido
- que me crees
- lo que piensas de mí, si esto cambia o no y cómo, ahora que sabes más de mí
- si das más importancia a lo que dice la persona que me está violentando, que a lo que yo digo
- si la persona que me violenta puede influir en tu pensamiento y hacerte pensar de forma diferente sobre mí y lo que esto significará posteriormente.

¿Estás preparada/o
para responder
construyendo
seguridad si comparto
contigo?



**Estar a salvo no es una decisión o tarea sencilla,
individual o única. Un muy buen primer paso, es
aprender más sobre mi mundo y cómo la
violencia perjudica mi seguridad y bienestar.**





La violencia interpersonal,
familiar y sexualizada es una
injusticia y atenta contra mi
dignidad, poniendo en peligro mi
seguridad y socavando mi
bienestar...

así como la dignidad y el bienestar
de las personas que quiero y que
me quieren...

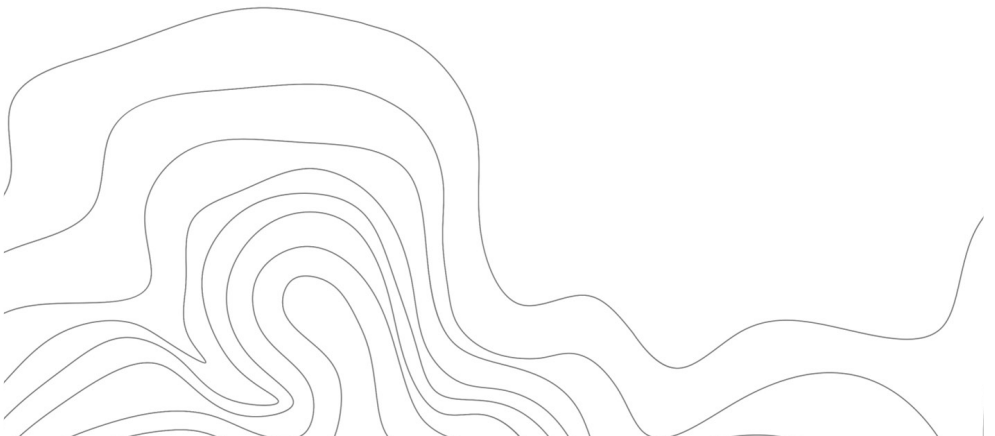
La forma en que tú y yo vemos las cosas es personal y única, y puede cambiar con el tiempo.

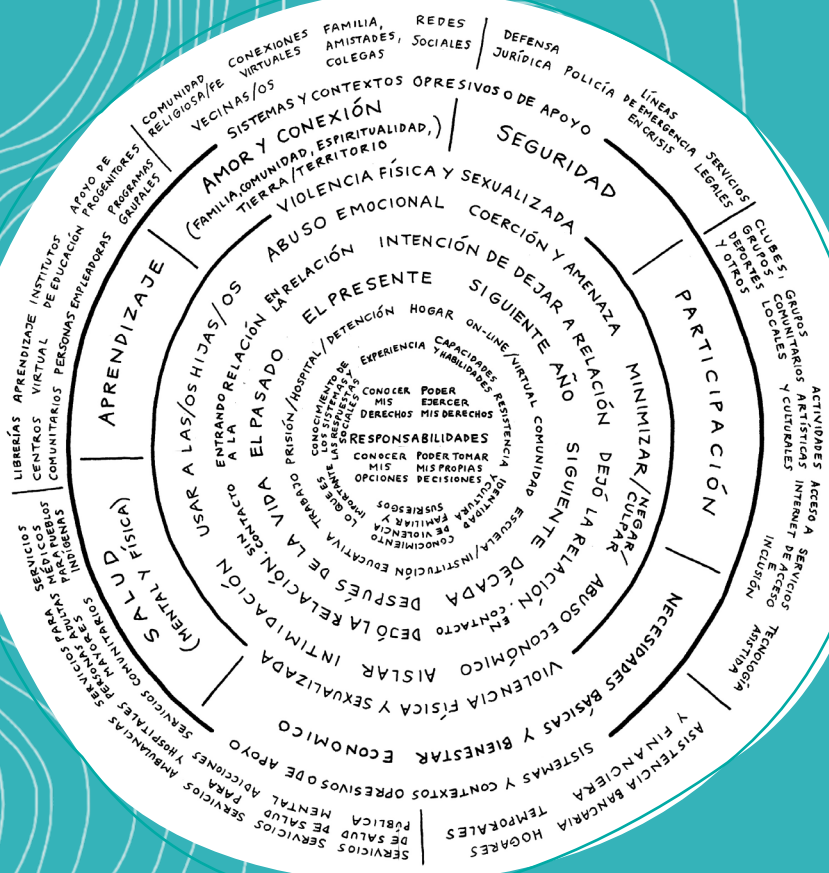
Me gustaría que entendieras que soy yo quien mejor conoce mi mundo; lo que ha sido, lo que es ahora y lo que podría llegar a ser.

Sé que quieres ayudar, pero si simplificas demasiado mi mundo para sentir que lo entiendes, pierdes de vista mis desafíos y mis capacidades.

Sigue leyendo para ver cómo se construye mi mundo.

Este es un mapa de mi mundo: es complejo.





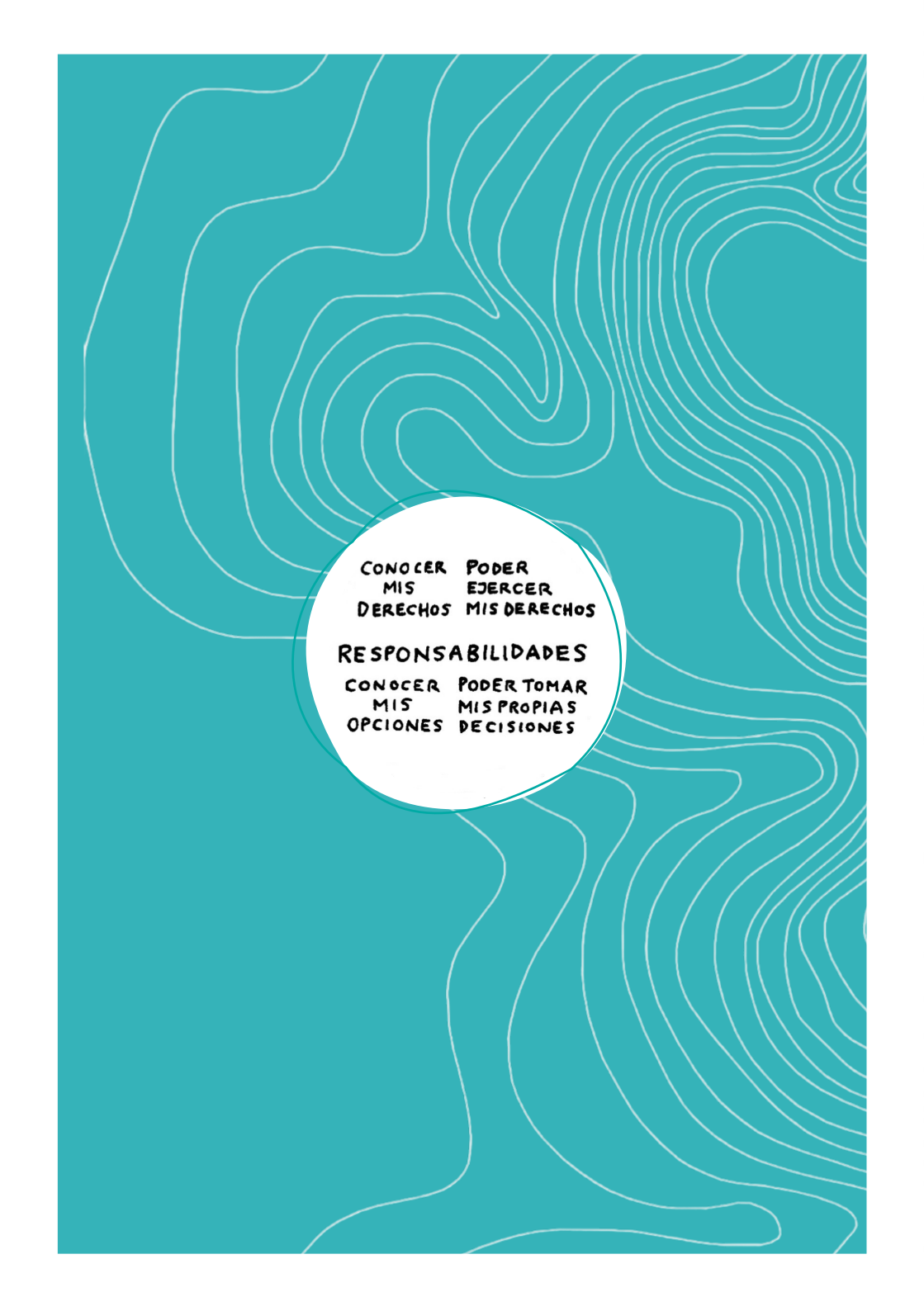


Soy una persona única con
experiencias únicas.

Tengo **derechos** y
responsabilidades. Respondo a los
acontecimientos y ejerzo mi
capacidad de **elección**.

Pero la violencia y el control
coercitivo limitan mis opciones.






CONOCER MIS DERECHOS **PODER EJERCER MIS DERECHOS**

RESPONSABILIDADES

CONOCER MIS OPCIONES **PODER TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES**



Siempre estoy consciente de las respuestas reales y potenciales de las demás personas, tanto de profesionales como de mis amistades y familiares.

Estas respuestas influyen en cómo me acerco a las personas o incluso en si es seguro acercarse. Tengo mi propio sentido de lo que es importante en el momento presente y también a largo plazo.

Me identifico con, y pertenezco a muchas comunidades y redes.

Estos son los contextos desde los que entiendo y respondo a la violencia y el abuso.

Respondo y resisto a la violencia, la discriminación y la opresión a mi manera, a pesar del peligro y la imprevisibilidad.

Estas respuestas informan si me acerco y cómo a alguien.

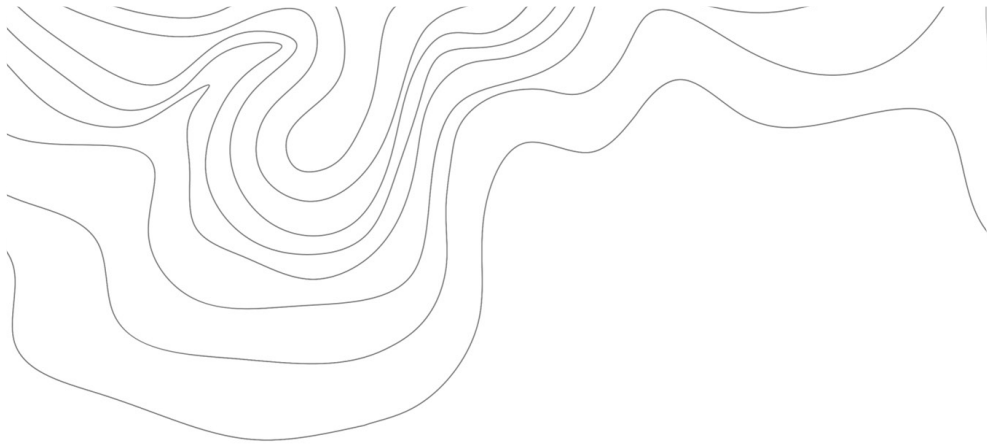
EXPERIENCIA Y HABILIDADES
CAPACIDADES Y RESISTENCIA
CONOCER MIS DERECHOS
PODER EJERCER MIS DERECHOS
RESPONSABILIDADES
CONOCER MIS OPCIONES
PODER TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES
IDENTIDAD Y CULTURA
CONOCIMIENTO DE VIOLENCIA FAMILIAR Y SUS RIESGOS
LO QUE ES IMPORTANTE
LOS SISTEMAS SOCIALES Y LAS RESPUESTAS

El lugar en el que me encuentro
(en casa, en la escuela, en
internet, en el celular, en el
trabajo, en la prisión, en el
hospital, en reclusión, en la
comunidad) cambia los riesgos a
los que me enfrento y las
respuestas que puedo esperar
recibir.

Anticipo y respondo a las
amenazas y los riesgos
dondequiera que vaya, con
quienquiera que me encuentre y
haga lo que haga.







Los riesgos a los que me enfrento se modifican con el tiempo y pueden cambiar rápidamente.

Los abusos que he sufrido en el pasado pueden ser similares o diferentes a las amenazas actuales o futuras a las que me enfrento.

La importancia que doy al pasado, al presente, al futuro y, posiblemente, al más allá, puede influir en mi forma de ver las cosas y de tomar decisiones.

Algo que me hace estar más segura a corto plazo puede asimismo hacer que esté menos segura en el futuro.

Estos hechos pueden ser vistos o no por otras personas, pero son personales y tienen sentido para mí.

EL PASADO EL PRESENTE SIGUIENTE AÑO
PRISIÓN/HOSPITAL/DETENCIÓN HOGAR ON-LINE/VIRTUAL
CONOCIMIENTO DE LOS SISTEMAS DE LA RESPUESTA SOCIAL EXPERIENCIA CAPACIDADES/HABILIDADES
CONOCER MIS DERECHOS PODER EJERCER MIS DERECHOS RESISTENCIA
RESPONSABILIDADES
CONOCER MIS OPCIONES PODER TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES
LO QUE ES IMPORTANTE IDENTIDAD CULTURAL Y SUS RIESGOS ESCUELA/INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DESPUES DE LA VIDA TRABAJO CONOCIMIENTO DE VIOLENCIA FAMILIAR Y CONOCIMIENTO DE VIOLENCIA

El estado de mi relación es importante.

Las condiciones de mi relación con la persona que me violenta crea diferentes niveles de riesgo, amenaza y consecuencias para mi dignidad y bienestar.


Puede ser que esté iniciando una nueva relación, que esté en una relación sin intención de dejarla, o que esté planeando dejarla cuando pueda. Puedo haber escapado, pero me veo amenazada y obligada a volver a tener contacto con la persona que me maltrata a causa de nuestros hijos/as (o mascotas, o por alguna otra razón). Es posible que no tenga contacto con la persona que abusa de mí, pero que sepa que estaré (o puedo estar) en peligro si me encuentra.

La persona que abusa de mí puede cambiar la naturaleza de su comportamiento rápidamente, sin previo aviso, modificando significativamente las realidades a las que me enfrento.

Puedo estar relacionada con más de una persona que ejerce violencia contra mí.

Si estoy en una relación o si dejo esa relación, es mi decisión.





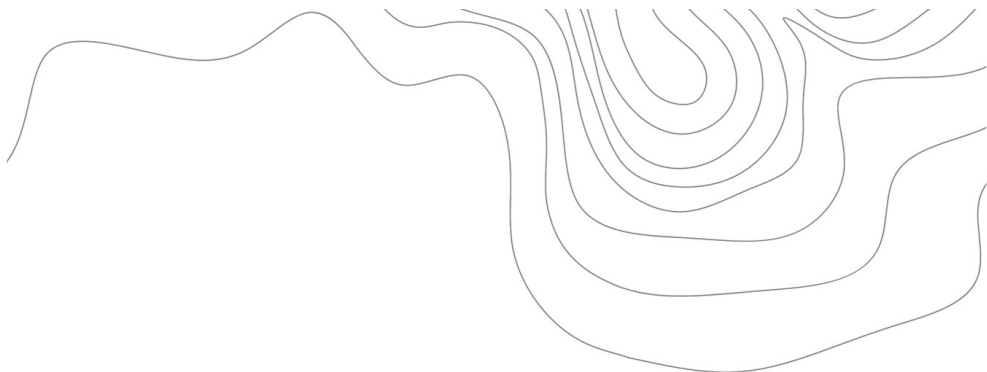
Así como cada persona es única, la violencia que experimento es única.

La persona que me violenta puede utilizar contra mí diferentes y cambiantes amenazas, abusos y violencias. Para controlarme pueden amenazar o abusar a mis hijas/os, amistades o familiares, mascotas, propiedades y otras cosas que me importan.

Puede ser que se me amenace, coercione o intimide para hacer cosas en contra de mi voluntad.

Tengo experiencia en anticipar los patrones y las tácticas que la persona que abusa de mí utiliza en mi contra y en contra de las personas que me importan. Puedo ver cómo ajusta sus tácticas para suprimir mi resistencia y mis respuestas a su abuso.

Las acciones de la persona que ha abusado de mí pueden ser similares a las de otras personas, pero también son completamente únicas y específicas para mí y para aquellas personas a quienes quiero, conozco o de quienes dependo.



La violencia que experimento socava mi bienestar en muchas áreas de mi vida.


Mis respuestas - la persona que ejerce la violencia viola mis derechos, restringe mis opciones y limita mi capacidad de actuar y poner en marcha mis propias decisiones.

Mi seguridad se ve comprometida.

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.



Amor y conexión- 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.

Mi 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

Mi salud - 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.

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.

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

La violencia que experimento es una afronta a mi dignidad.



Puedo experimentar sistemas y entornos que me apoyan, que no me apoyan o que me oprimen.

Mi raza, género, sexualidad, clase, situación migratoria, capacidad, edad, etc., influyen en las circunstancias de mi vida y en la discriminación y opresión que puedo experimentar.

Cuando me enfrento a múltiples formas de discriminación, la persona que abusa de mí es más capaz de coaccionarme, controlarme, explotarme y silenciarme mediante amenazas, acciones e inacciones que pasan desapercibidas y no son cuestionadas por las personas y los sistemas.


Puedo recibir respuestas tanto positivas como negativas de las demás personas.

La calidad de las respuestas sociales que he recibido influye en 'sí' y 'cómo' me relaciono con las personas y servicios.

Las decisiones que tomo, si doy pasos o no y cómo, están influidas por mi contexto, mi situación y el control, el abuso y la violencia a los que estoy sometida/o.

A pesar de esta complejidad, e incluso cuando estoy bajo una inmensa presión, también tengo en cuenta cómo mis decisiones de actuar o no actuar pueden repercutir en las experiencias de las personas y comunidades que me importan.

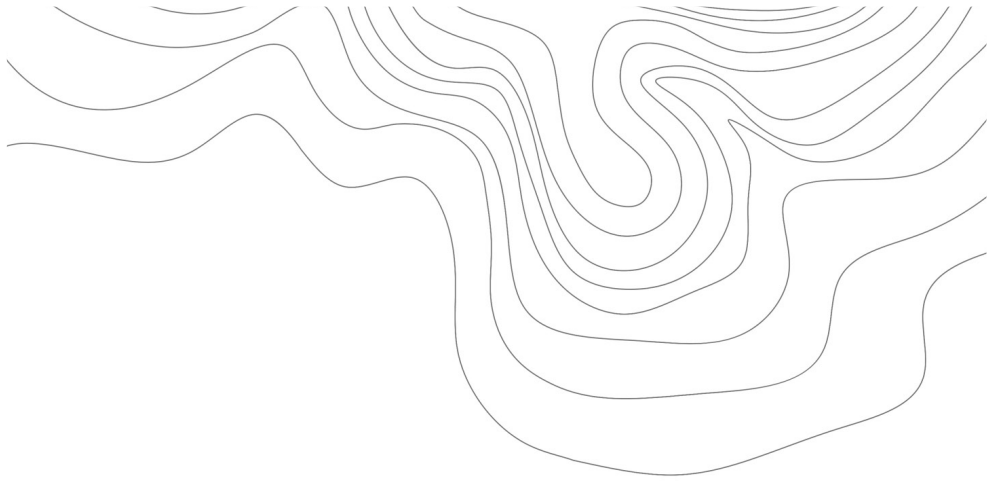




Me resisto y respondo a la violencia, la discriminación y la opresión que experimento.

Lo hago de formas visibles e invisibles que pueden no parecer obvias o directamente relacionadas con lo que ocurre, pero esta resistencia y respuestas a la violencia son importantes para mí y forman parte de la defensa a mi dignidad.

La persona que abusa de mí sabe que no me gusta la violencia y prevee que me resistiré. En consecuencia, debo ocultar mi resistencia a veces por completo, y encontrar un lugar seguro en la intimidad de mi mente.



Por favor, reconoce que ya soy activa en resistirme a la violencia, en construir seguridad para mí y para las demás personas, y en gestionar los riesgos.

Yo...

- Soy creativa/o, hábil y cuidadosa/o a la hora de defender y sostener mi dignidad y seguridad, así como la de otras personas.
- Estoy utilizando información experiencias.
- Me doy cuenta y me anticipo a lo que está cambiando o podría cambiar.

Por favor, recuerda que puede haber mucho más sucediéndome de lo que decido contar, hasta que sepa que es seguro compartirlo contigo.

Si intentas tomar decisiones por mí y decirme qué hacer, puede que tenga menos seguridad que antes de compartir contigo.

Puede que no sepa lo que quiero que hagas, puede ser que no quiera que hagas nada, puede ser que quiera que hagas algo. Puede que quiera tu apoyo silencioso junto a mí, o puede ser que quiera que hagas algo proactivo, o una mezcla de estas cosas.

Escúchame y tú **sígueme a mí**.

Sígueme a mí en lo que mi mundo significa para mí. Deja que yo decida lo que es necesario y lo que sigue.

Déjame dirigir el ritmo y la precisión de los pasos.

Deja que yo dirija.



SÍGUEME A MÍ

<https://vimeo.com/775728493>



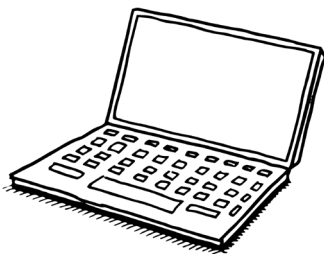
INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR estático para ver, compartir o incrustar la animación Sígueme a Mí (4mins)

Sígueme a Mí (animación)

www.insightexchange.net/espanol-explora/

(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.

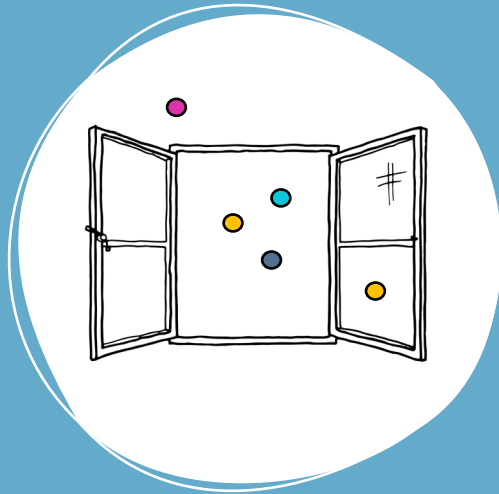
Escanea el código QR para explorar

www.insightexchange.net/espanol

(la página web tiene un botón de salida rápida)



EXPLORA



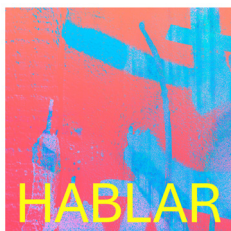
Explora - Individual y colectivamente, podemos escuchar y dejarnos guiar por las reflexiones y experiencias de violencia y abuso de las víctimas-sobrevivientes.

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](#)



[Mi Kit de Seguridad](#)

**MIS OPCIONES
DE APOYO**



INSIGHT EXCHANGE
www.insightexchange.org

[My Support
Options](#)



[Mi Dignidad - mi
cuerpo es mío](#)



[Dignidad Íntima](#)



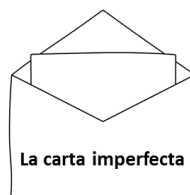
[Dignidad
Reproductiva](#)



[Miedo](#)



[Siendo seguridad](#)



[La carta imperfecta](#)



[Los peligros del
estrangulamiento](#)



[Guía para elegir
terapeuta](#)



[Yo soy. Yo puedo.](#)



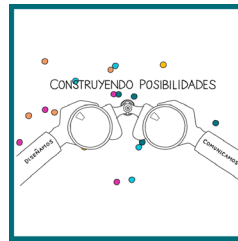
[Papá - Tu elección me hace daño.](#)

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.

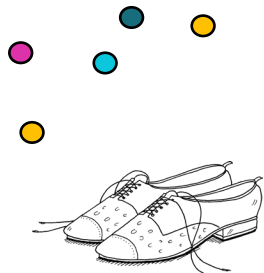
Lee más sobre cómo usar Insight Exchange:

www.insightexchange.net/espanol

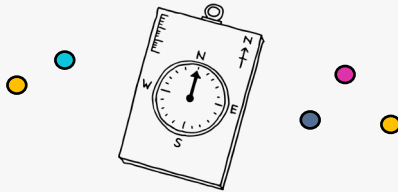
© 2024 Insight Exchange. 3^{ra} edición.

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.



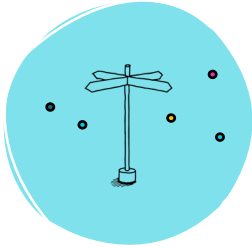
Puede ser que sepa lo que necesito ahora y en el futuro, pero que no sepa qué opciones de apoyo tengo a mi disposición y si éstas son útiles para mí.

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

Escanea el código QR para ver la animación y leer el folleto

Sígueme a Mí

www.insightexchange.net/espanol-explora/

(la página web tiene un botón de salida rápida)