

MIS DERECHOS Y LAS RUTAS PARA PEDIR AYUDA

Sesión 3 de 3 · Conozco mis derechos y actúo



¡Bienvenida!

“Conocer mis derechos es la mejor herramienta para defenderlos.”

¿Por qué es importante?

Muchas mujeres no denuncian o no piden ayuda porque no saben que tienen derecho a hacerlo, o no conocen a dónde acudir. Hoy cerramos el módulo con información clara sobre nuestros derechos y las rutas de atención disponibles.

En esta sesión vamos a:

- Conocer mis derechos como mujer.
- Identificar las rutas de atención disponibles.
- Aprender estrategias para prevenir la violencia en mi comunidad.



Hoy conoceremos nuestros derechos, las rutas de atención y cómo prevenir la violencia desde nuestra comunidad.

Mis derechos como mujer

Estos derechos están respaldados por leyes en México y tratados internacionales. Son míos, sin importar mi edad, estado civil o situación económica.



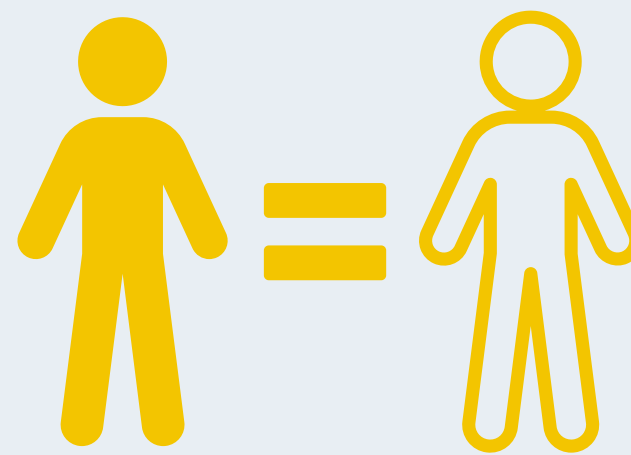
Vida libre de violencia

Tengo derecho a vivir sin miedo, en casa, en el trabajo y en la calle.



Igualdad

Tengo los mismos derechos y oportunidades que los hombres.



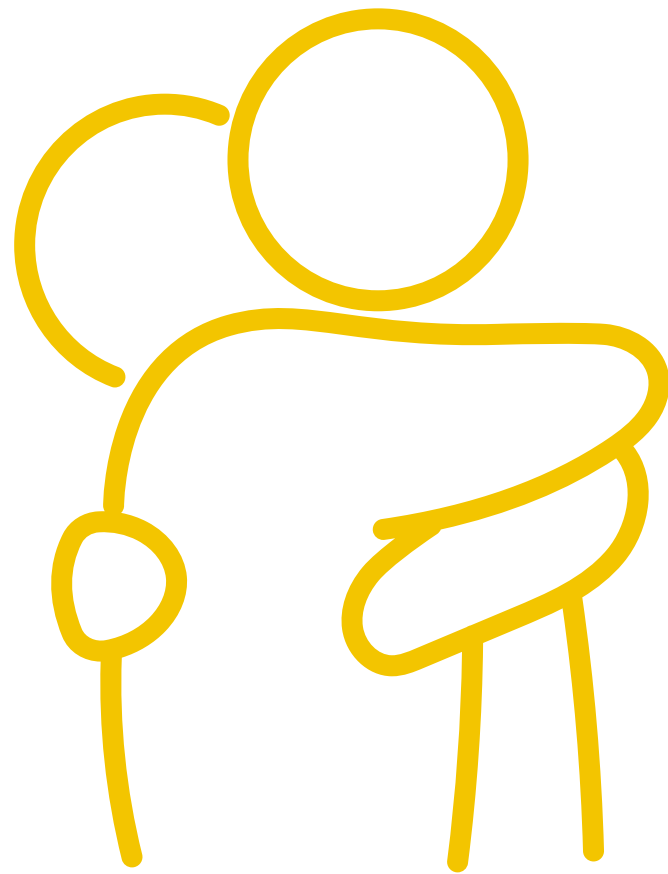
Acceso a la justicia

Tengo derecho a denunciar y recibir atención gratuita y digna.



¿A dónde puedo acudir?

Existen instituciones y líneas gratuitas y confidenciales, disponibles para acompañarte.



Emergencias

Llama al 911 si tú o alguien está en peligro inmediato.

RUTAS DE ATENCIÓN

Secretaría de la Mujer e Igualdad Género

Acude al instituto para recibir acompañamiento.

Centro de Justicia para las Mujeres del Estado de Chiapas

Ofrecen atención psicológica, jurídica y médica gratuita.

Un ejemplo de nuestra vida diaria

Fernanda, promotora comunitaria.

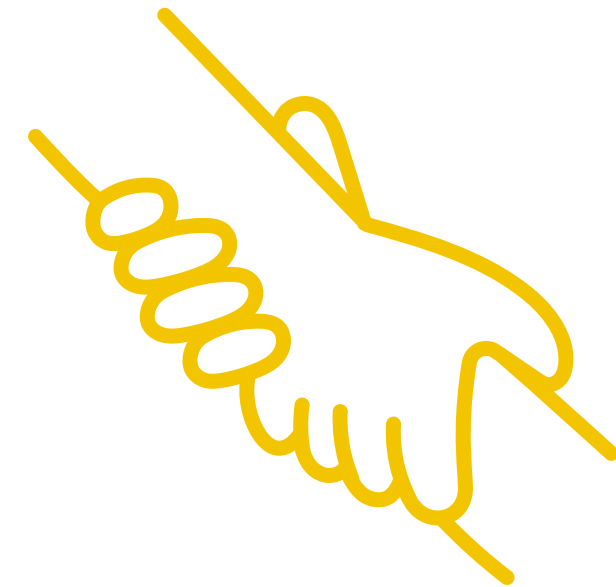
Una vecina le contó que vivía violencia en casa, pero tenía miedo de pedir ayuda porque no sabía a dónde acudir ni si le creerían.

Fernanda, gracias a lo aprendido en este programa, la escuchó sin juzgarla.

Le compartió el número de la línea nacional y la acompañó a buscar información en el instituto de la mujer de su comunidad. Su vecina dio el primer paso, sabiendo que no estaba sola.

¿Qué cambió?

- Escuchó sin juzgar y sin minimizar lo que su vecina vivía.
- Compartió información clara sobre rutas de atención.
- Acompañó, respetando el tiempo y la decisión de su vecina.



¿Sabrías a dónde acudir si tú o una mujer cercana necesitara ayuda?

Prevenir es tarea de todas

La prevención empieza en lo cotidiano: hablando del tema sin miedo, educando con igualdad a niñas y niños, y acompañando a otras mujeres sin juzgarlas.

Cada mujer informada es una red de protección más fuerte para toda la comunidad.



Ejercicio práctico: mi ruta de acción

20 minutos

En grupo

Hoja y lápiz

Objetivo: construir una ruta de acción clara para mí o para acompañar a otra mujer en situación de violencia.

Instrucciones

- 1 Anota el número de la línea nacional y el de una institución cercana a tu comunidad.
- 2 Escribe los pasos que seguirías si necesitas ayuda: a quién llamas primero, a dónde acudes.
- 3 Comenta en grupo cómo acompañarían a una amiga que vive violencia.
- 4 Acuerden compartir esta información con al menos 3 mujeres más de su comunidad.

Preguntas para reflexionar

- ¿Conocía antes estas rutas de atención?
- ¿Qué aprendí para acompañar a otras mujeres?
- ¿Cómo puedo difundir esta información?

Aprendizaje esperado

Que cada participante cuente con una ruta de acción clara y la comparta con otras mujeres de su comunidad.

Estrategias de prevención desde mi comunidad

Pequeñas acciones que suman a una comunidad más segura para todas:



Escucho sin juzgar

Si una mujer me cuenta su situación, le creo y la acompaño.



Comparto información

Difundo los números de las líneas de atención.



Educo con igualdad

Enseño a niñas y niños a relacionarse con respeto.



Rompo el silencio

Hablo del tema abiertamente, sin miedo ni vergüenza.



Conozco mi comunidad

Identifico las instituciones de apoyo cercanas a mi zona.



Me informo primero

Conozco mis derechos para poder ejercerlos y compartirlos.

Lo que aprendimos hoy



Tengo derecho a una vida libre de violencia, a la igualdad y a la justicia.



Existen líneas y rutas de atención gratuitas y confidenciales: 911 y (961) 617-2300 Ext. 17594 (CEJUM Tuxtla Gutiérrez)



Escuchar sin juzgar y acompañar es una forma poderosa de apoyar a otras mujeres.



La prevención empieza con información compartida en mi propia comunidad.

Conozco mis derechos y los comparto

Completaste el Módulo 2 de Prevención de la violencia.
Ahora cuentas con información clara para protegerte y proteger a otras mujeres de tu comunidad.

Mi compromiso para esta semana:

Voy a compartir con al menos 3 mujeres de mi comunidad la línea de atención y los derechos que aprendimos hoy.

