



## GUÍA DE IDENTIFICACIÓN Y ATENCIÓN DE MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN CONTEXTO DE MIGRACIÓN PARA OFICIALES DE PROTECCIÓN



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN  
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN

**INMUJERES**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES





**GUÍA DE IDENTIFICACIÓN Y ATENCIÓN DE  
MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN CONTEXTO  
DE MIGRACIÓN PARA OFICIALES DE PROTECCIÓN**



## INTRODUCCIÓN

En continuidad a la colección de documentos presentados como herramientas para Oficiales de Protección a la Infancia y Atención a Grupos Vulnerables, este Instituto Nacional de Migración (INM) presenta con el apoyo del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) y la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) la **“GUÍA DE IDENTIFICACIÓN Y ATENCIÓN DE MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN CONTEXTO DE MIGRACIÓN PARA OFICIALES DE PROTECCIÓN”**, la cual conlleva un seguimiento al trabajo de colaboración y de coordinación en beneficio de las mujeres en movilidad y en especial aquellas que han sufrido algún tipo de violencia, privilegiando con esta publicación su uso como un apoyo que permite conocer a la persona servidora pública conceptos generales y acciones específicas a realizar para la identificación de indicios sobre situaciones de violencia y recomendaciones prácticas para brindar una mejor orientación a las mujeres que pudieran requerirlo.

### GLOSARIO DE ICONOS



Información general y recursos prácticos para la persona servidora pública.



Información especial dirigida a la persona servidora pública para la atención a mujeres en contexto de migración.



Información pensada para ser compartida con la mujer a la que se está atendiendo.



Acciones que la persona servidora pública NO debe realizar durante la atención.








## 1. PREVIO A QUE LA MUJER EN CONTEXTO DE MIGRACIÓN REQUIERA DE TU ATENCIÓN





### PRINCIPALES DERECHOS DE LAS MUJERES EN SITUACIÓN DE MIGRACIÓN


 Es útil tener presente que las mujeres que atiendes no son expertas en temas migratorios o legales por lo que para explicarles sus derechos es necesario utilizar un lenguaje sencillo, haciendo uso lo menos posible de tecnicismos y dar apertura a que pregunten si es que algo no ha quedado completamente claro, por ello a continuación se enlistan los principales derechos que se deberán mencionar, además de ideas prácticas de cómo explicarlos.


 **A la no discriminación.** Esto significa que tendrás los mismos derechos que cualquiera sin importar de dónde vienes, cómo te vistes o cómo te identificas, edad, discapacidad, condición social, enfermedad, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad, por lo tanto este derecho incluye a todas las personas migrantes que se encuentren en México, sin importar su condición migratoria.


 **A no ser criminalizada.** En México el ingreso irregular es una falta administrativa y no un delito, por lo que nadie puede criminalizar tu actuar o tratarte como tal. Tienes derecho a regularizar tu estancia en el país.


 **A recibir un trato digno y humano.** Cualquier persona o autoridad está obligada a dar un buen trato, que respete y proteja tu integridad física y psicológica.


 **A recibir información sobre situación migratoria y ubicación.** Se debe informar desde el inicio el motivo de tu presentación, los pasos que se seguirán durante el Procedimiento Administrativo Migratorio y la ubicación del lugar en el que te encuentras.


 **A ser informada de sus derechos.** Con documentos que manifiesten cuáles son los derechos y los explicaré en su caso puntualmente.


 **A la comunicación.** Las llamadas telefónicas para mantener la comunicación con tu familia o cualquier otra persona con la que de sees hablar.


 **A ser alojada en un lugar digno y seguro.** El lugar de alojamiento debe ser digno, contando con lo necesario para tu descanso, higiene, bienestar. Además, deben existir lugares exclusivos para mujeres, separado de las estancias de los hombres para contar con seguridad y privacidad.


 **A recibir alimentos y enseres básicos de aseo personal.** Diariamente deben considerarse los tres alimentos, así como contar con los productos de limpieza que requieras para tu cuidado personal.


 **A contar con un traductor.** Esto para ayudar a la mejor y mayor comunicación.


 **A solicitar voluntariamente el retorno asistido a su país.** Si el interés es regresar al país de origen, se puede solicitar este y en caso de estar embarazada un Oficial de Protección te acompañará en el retorno para asegurar la debida protección hasta tu país de origen.

 **A recibir visitas de familiares, representantes consulares y representantes legales.** Durante toda tu estancia en las instalaciones del Instituto podrás recibir visitas de tus familiares, organismos públicos de protección y defensa de los derechos humanos, representantes legales y autoridades consulares correspondientes.

 **A una vida libre de violencia.** En todo momento debes ser tratada con respeto y con la debida atención.


 **A la salud.** Esto comprende recibir de manera gratuita y sin restricción cualquier tipo de atención médica que resulte necesaria para proteger tu salud y vida, independientemente de tu situación migratoria.

 **Al refugio.** Tienes derecho a solicitar permanecer en México de forma regular, como refugiada si crees que tu vida, libertad o seguridad se encuentran en riesgo en caso de regresar a tu país de origen.

 **A la unidad familiar.** Si viajas con algún familiar se les mantendrá juntos durante su estancia en el país.



## ¿QUÉ ES LA PERSPECTIVA DE GÉNERO?

 La perspectiva de género es un concepto que debes tener muy presente en tu día a día, ésta se refiere a la metodología y los mecanismos que permiten identificar, cuestionar y valorar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres por las construcciones sociales alrededor de su sexo, así como las acciones que deben emprenderse para actuar sobre los factores que inciden negativamente y crear las condiciones de cambio que permitan avanzar en la construcción de la igualdad de género.

La perspectiva de género, por lo tanto, nos permite darnos cuenta de desigualdades y no continuar con ellas.

Para las personas servidoras públicas implica reconocer que:

1. las relaciones de poder que se dan entre géneros, en general pueden ser favorables a los hombres como grupo social y discriminatorias para las mujeres.
2. dichas relaciones han sido constituidas social e históricamente;
3. las mismas atraviesan todo el entramado social y se articulan con otras relaciones sociales, como las de etnia, edad, preferencia sexual y religión.

Además, brindar atención con esta perspectiva nos permite poner especial énfasis en los riesgos más comunes de acuerdo al género de las personas, que si bien los tipos de violencia como son la psicológica, física, sexual, patrimonial y económica aplican tanto para hombres como para mujeres, ante estas situaciones las mujeres enfrentan obstáculos distintos.




## VIOLENCIA DE GÉNERO

Está se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en ello colocan a las mujeres en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Si bien las mujeres sufren esta violencia de manera desproporcionada, los hombres también pueden ser blanco de ella y en ocasiones se emplea este término también para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTTTIQA+.


Algunos factores para que se presente esta violencia contra las mujeres son:



- 
- Que la violencia se utiliza en las culturas de todo el mundo como una forma de preservar y mantener la subordinación de la mujer con respecto al hombre.
  - Que tiene como causas subyacentes o estructurales: la creencia y actitud de falta de respeto hacia las mujeres, irrespeto a los derechos humanos, así como normas culturales de desigualdad de género.
  - Que exista una falta de valoración a lo femenino, normas, creencias y estructuras socio-culturales que promueven o toleran la discriminación en el lenguaje, micromachismos y asignación de roles en función del género, entre otros.



## ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

 Ten presente que durante cualquier atención pueden presentarse situaciones que requieran de tu apoyo, por ello es importante conocer los primeros auxilios psicológicos y cómo aplicarlos.

### Los primeros auxilios psicológicos se pueden realizar a través de:

Prestación de apoyo y atención práctica.

Evaluación y ayuda para cubrir necesidades.

Apoyo para poder acceder a información y servicios.

### Los primeros auxilios psicológicos no son:

Algo que solo pueden prestar los profesionales.

Una intervención clínica o psiquiátrica, aunque puede ser parte de una adecuada atención.

Un interrogatorio psicológico.

Pedir a alguien que analice lo sucedido o que explique el orden de los acontecimientos.

Presionar a las personas para que le cuenten su historia.

Pedir a las personas detalles sobre cómo se sienten o qué ocurrió.

### ¿Proceso para brindar primeros auxilios psicológicos (PAP)?

#### Observación

- Verificar la seguridad.
- Buscar cubrir necesidades básicas.
- Buscar reacciones de estrés agudo.

#### Acercamiento

- Brindar a la mujer apoyo cercano.

#### Escucha

- Preguntar sobre las necesidades y preocupaciones con espacios de atención.
- Buscar tranquilizar a la persona.

#### Conexión

- Ayudar a satisfacer sus necesidades básicas y acceder a servicios.

- Ayudar a hacer frente a sus problemas.
- Proporcionar información.
- Conectar y poner en contacto con el apoyo social o de otro tipo que se requiera.
- Se debe promover un espacio de confianza que permita a las mujeres hacer preguntas, ya que un efecto de la violencia es disminuir la confianza en ellas mismas. Por ello, es necesario generar condiciones que les permita asimilar la información que se les está otorgando, sin sentirse presionadas o juzgadas.



### Sugerencias generales

- Recordar que los Primeros Auxilios Psicológicos son breves.
- No dar falsas esperanzas a las personas.
- Explicar claramente el alcance de tus servicios.
- Tener en cuenta el contexto en el cual se brindan los Primeros Auxilios Psicológicos.
- Ser sensible.
- Proporcionar información adecuada.
- Ayudar a acceder a servicios de apoyo social o de otro tipo.
- Cuidar siempre a la persona.



## 2. DURANTE LA DETECCIÓN, IDENTIFICACIÓN Y ATENCIÓN SOLICITADA POR LA MUJER EN EL CONTEXTO DE MIGRACIÓN

A continuación mostraremos un breve resumen de las etapas de atención de una mujer posible víctima de delito y posteriormente algunos aspectos a tener en cuenta para su identificación, así como acciones a realizar en su apoyo.

### ETAPA DE DETECCIÓN

Durante la verificación/revisión/filtro migratorio o puesta a disposición voluntaria cuando se tiene el primer contacto con la persona en contexto de migración irregular.

Esta etapa es importante porque se puede detectar los primeros indicios de un posible delito, como son actitudes de las personas presentes, lesiones y lugares donde fueron encontradas.

### ETAPA DE IDENTIFICACIÓN


Inicia una vez se encuentran en instalaciones del INM, la primera oportunidad de identificar a una mujer víctima de delito puede ser al momento de la comparecencia, sin embargo como se verá más adelante podría ser que durante dicho relato no mencione lo sucedido, sin embargo podrían existir otros indicios de alerta que se presenten durante su estancia, por lo que se debe estar alerta.

### ETAPA DE ATENCIÓN

Una vez detectada la condición de víctima de delito es el momento de la canalización a las instituciones especializadas para brindar atención psicológica, jurídica, médica, de alojamiento y finalmente emitir una resolución y ejecutarla.

Los resultados podrían ser:

- El retorno asistido.
- Regularización.
- Refugio.


 En el contexto migratorio las mujeres se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad, algunas de las situaciones de riesgo que se suelen presentar, violando sus derechos y poniendo en peligro su integridad física y psicológica son:


Situaciones de riesgo que denotan abuso: como son ser víctimas del crimen organizado, violencia física, robos y caer en redes de trata, momentos en los que sufren comúnmente de explotación sexual, prostitución, trabajos forzados y reclutamiento para actividades delictivas.

Violencia y discriminación por parte de la población residente de los lugares que atraviesan para llegar a su destino.

Situaciones de riesgo que denotan abandono: En muchos de los casos al no contar con documentación que les permita identificarse y mucho menos demostrar su estancia regular en el país, el acceso a servicios básicos se vuelve limitado o inexistente por lo que servicios como alimentación, salud y el acceso a un lugar digno de alojamiento

que les permita descansar resulta en extremo complicado resultando en muchas ocasiones en situaciones de calle, mendicidad y caer en adicciones lo que a su vez les expone aún más a otros riesgos.

 Cuando una mujer ha vivido situaciones de violencia que pueden constituir delitos, ocurren cambios psicológicos y en su forma de actuar que es necesario conocer, por ello a continuación te contamos ideas que pueden resultar útiles en tu labor, para darte cuenta si han vivido violencia y dar aviso de ello. Tu participación es fundamental, porque al estar en contacto con ellas tienes la oportunidad de detectar y la obligación como persona servidora pública de dar aviso a las autoridades correspondientes de acuerdo a la Ley General de Víctimas y la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

 El primer paso para identificar posibles situaciones de violencia es conocer algunos de los diferentes tipos de violencia que pueden presentarse al atender mujeres en situación de migración:

## VIOLENCIA PSICOLÓGICA



Es toda acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de intimidación, manipulación, amenaza, humillación, aislamiento, o cualquier conducta que implique un perjuicio en la salud **psicológica**.

## VIOLENCIA FÍSICA



Son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar **daños físicos**.

## VIOLENCIA SEXUAL



Es cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual u otro acto dirigido contra la sexualidad de una persona mediante **coacción** por otra persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier ámbito.

## VIOLENCIA PATRIMONIAL



Cuando **dañan** los bienes o pertenencias de las mujeres, como ropa u objetos personales de valor, con el objetivo de humillarla o hacerla sentir mal, también puede presentarse cuando se **oculta** o **quitan** documentos personales como actas de nacimiento, identificación oficial, documentos migratorios, etc., que son necesarios para realizar trámites de algún tipo.


## VIOLENCIA ECONÓMICA




Todas las acciones que afecten la supervivencia económica de la mujer suelen manifestarse a través de la privación de recursos económicos, manipulación en manejo de gastos o control sobre el ingreso total o parcial de la mujer.



## SI TE CUENTA

 Es de suma importancia que si una mujer tiene la confianza de contarte lo que le ha sucedido, le creas, recuerda que esta apertura puede darse debido a la confianza que tiene en ti o que realmente siente que se encuentra en un riesgo muy alto y ve en ti una salida a ese temor, siendo estas razones por las que logra romper el silencio y las enormes barreras que generan el miedo y la vergüenza que suelen estar presentes en estas situaciones.

 Recuerda que si desestimás lo que te está contando es posible que le cueste mucho volver a comentarlo y pedir ayuda, prefiriendo vivir con la situación de violencia que ponga en riesgo su integridad física o psicológica.



### Es importante:


- Escuchar de manera activa lo que tiene que decir y en la medida de lo posible no realices más preguntas de las necesarias y mucho menos cuestiones la veracidad de lo que te cuenta.
- Registra todo lo que te cuente, no omitas detalles, recuerda que esta información puede ayudar de gran manera a resolver su situación, además, es im-

portante que esta información registrada obre dentro del expediente de la persona y tener presente que esta información deberá tratarse conforme a lo dispuesto en la Ley General de Protección de Datos Personales en posesión de Sujetos Obligados, y demás normatividad que resulte aplicable. Para ello, es necesario utilizar el anexo “Formato de registro de Datos”, el cual te será de gran utilidad la recopilación de información necesaria para conocer mejor el caso y los posibles actos de violencia de los que fue víctima o presenciado.

- Reconócele la fortaleza que ha tenido.
- Coméntale que existen Instituciones aparte de la nuestra que pueden ayudarle a resolver la situación de violencia, menciona que puedes orientarle y acompañarla a levantar una denuncia si así lo desea, además de ofrecerle opciones para canalizarla a lugares especializados en caso de que lo quiera, sin generar presiones, si ella no desea realizar una denuncia en ese momento, debes respetar su decisión.



## SI NO TE CUENTA

 Es probable también que a pesar de la violencia no te cuente la situación que ha vivido, esto puede ser ocasionado por vergüenza a contar lo sucedido, temor especialmente si fue amenazada, entre otras, por lo que es muy importante detectar mediante la observación posibles indicios de violencia que se puedan presentar.

Considera también que las mujeres que llegan a las estaciones migratorias o estancias provisionales, ya se encuentran en una situación de estrés por la condición de movilidad.

A continuación te mencionamos algunas actitudes o acciones que se pueden presentar y orientarte a identificar posibles casos de violencia:

### **Secuelas psicológicas que puedes detectar**

- Se muestra nerviosa, agitada o tensa constantemente.
- Si se muestra ansiosa o preocupada, especialmente frente a sus acompañantes, sin importar si son familia o dicen ser amigos (es posible que estos puedan ser sus agresores).

- Constantemente demuestra debilidad o cansancio.
- Duerme muy poco o duerme mucho.
- Muestra signos de depresión y una personalidad muy introversa.
- Tiene pérdida de apetito.
- Se muestra sumisa, con una baja autoestima e incapaz de tomar decisiones propias.

### **Secuelas físicas (puedes detectarlas tú si estás a la vista o a través de la revisión médica)**

- Presenta cortes en la piel y/o quemaduras.
- Hematomas (moretón).
- Dolor por heridas en la zona genital.
- Ropa rasgada o rota.





## ¿QUÉ HACER SI DETECTAS UNA SITUACIÓN DE RIESGO?

👁️ Si de sus respuestas directas, narrativa de su experiencia o actitudes identificas indicios de que pudo ser víctima de violencia, puede ayudar realizar las siguientes acciones:

🗨️ Acercarte y habla con la persona que sospechas fue víctima en un lugar tranquilo, con privacidad si es posible y haz que se sienta en confianza.

🗨️ Si has notado acciones o comportamientos que te lleven a pensar que fue víctima de violencia y ella no ha expresado directamente esta situación, trata de usar palabras que la hagan sentir segura y enfatízale que hay personas que pueden ayudarle si necesita apoyo, siempre cuidando su privacidad y respetando su autonomía.

🗨️ Dile que puedes canalizarla para que reciba atención psicológica, médica o en levantar una denuncia, además, si tiene miedo de regresar a su país ofrecerle la opción de solicitar refugio en México.

🗨️ Una vez que te cuente que está sufriendo o sufrió violencia, escucha, no juzgues y hazle saber que cuenta con tu apoyo.

🗨️ Menciona que ¡no es su culpa! y no tuvo por qué haber pasado por esa situación.

🗨️ También puedes hacerle saber que es una mujer fuerte porque a pesar de todo lo que ha sufrido sigue de pie y que merece estar mejor.

🗨️ Recuérdale que aunque se encuentre en una situación de migración irregular tiene derecho a recibir la atención.





## ¿QUÉ NO ES DE AYUDA?

- 👁️ Si la persona tiene la confianza suficientemente para contarte lo que le sucedió o por sus acciones y/o actitudes detectas que ha sido víctima de violencia, **NO REALICES LAS SIGUIENTES ACCIONES**, ya que al hacerlo podrías incurrir en violencia institucional y/o re victimización de la persona.
  - 🚫 Culpabilizar a la víctima por lo ocurrido.
  - 🚫 Dejar a solas a la víctima con el agresor o posible agresor.
  - 🚫 Subestimar el peligro que pueda sufrir la víctima.
  - 🚫 Condicionar a la víctima.
  - 🚫 Hacer promesas que no puedas cumplir.
  - 🚫 Presiones a la víctima, recuerda que la decisión de recibir ayuda de cualquier tipo dependerá de ella, tu solo serás quien le facilite la información y comunicación que requiera.







### 3. CANALIZACIÓN

Una vez hayas registrado toda la información que pudiste recabar con el “Formato de registro de Datos”, guarda la información en el expediente y notifica a tus superiores sobre los hallazgos, así como cualquier anomalía adicional que hubieras identificado con el fin de que en la medida de las posibilidades se pueda dar seguimiento al caso.

Recuerda que de una adecuada atención se podrá obtener un buen resultado y podrías generar un cambio positivo en la vida de una persona.

Si de la orientación que has realizado hasta el momento la mujer posible víctima de violencia expresa que quiere recibir ayuda de alguna otra institución, puedes ofrecer alternativas como pueden ser instituciones especializadas que brinden atención psicológica, jurídica, médica, de alojamiento y/o levantar una denuncia, es necesario que en este caso al momento de levantar una denuncia proporciones toda la información que anteriormente has registrado a las autoridades correspondientes para en la medida de lo posible evitar la revictimización, asimismo, a continuación te contamos de los Centros de Justicia para las Mujeres, podrás encontrar un directorio de estas Instituciones a nivel nacional en el **anexo 1**.

#### Los Centros de Justicia Para Mujeres

Son espacios donde se concentran servicios especializados, integrales e interinstitucionales, que atienden a mujeres y niñas, así como niños hasta los 12 años, víctimas de violencia familiar y de género, garantizando su derecho a una vida libre de violencia.

Estas instituciones cuentan con equipos multidisciplinarios de profesionistas que cuentan con experiencia, conocimiento y sensibilidad para brindar atención integral a cada persona, la información y acompañamiento que requieran, acorde a sus necesidades. La atención tiene como base la perspectiva de género y el respeto a los derechos humanos.

La atención que se brindará en esta instancia es de acuerdo a la que ella requiera las cuales pueden ser<sup>1</sup>:

1 Fiscalía General de Justicia. (2022). Recuperado 6 de septiembre de 2022, de Centros de Justicia para las Mujeres website: <https://www.fgjcdmx.gob.mx/nuestros-servicios/en-linea/mp-virtual/centros-de-justicia-para-las-mujeres>

- **Trabajo Social:** Recibe a las mujeres, niñas y niños, mediante una entrevista en condiciones de confianza y escucha, identifica la situación de violencia en que se encuentran y colabora en la elaboración de un plan de atención idóneo, ofreciendo los diferentes servicios.
- **Psicología:** Atención psicológica a mujeres, niñas y niños, como: intervención en crisis y de emergencia, procesos de psicoterapia individual y grupal y canalización a servicios de Salud Mental.
- **Lúdica:** Realiza actividades psicopedagógicas con las niñas y niños que acompañan a las personas usuarias, que les permitirán desarrollar destrezas y habilidades psicosociales.
- **Médica:** Brinda atención médica de primer nivel y si el caso lo requiere, referencia a servicio médico de otro nivel.
- **Jurídica:** Proporciona orientación y asesoría en materias familiar, civil, penal y laboral para el ejercicio de los derechos de las mujeres, favoreciendo su acceso a la justicia.
- **Medidas de Protección:** Representa y acompaña a las mujeres en situación de riesgo en la solicitud y procedimiento de medidas de protección, con la finalidad de salvaguardar su integridad física, psicoemocional y su patrimonio, creando condiciones de seguridad, conforme a lo establecido en la "Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia".
- **Empoderamiento:** Fortalece las capacidades, confianza, visión y protagonismo de las mujeres, para impulsar cambios positivos en sus vidas, a través de su participación en talleres, programas sociales y educativos para lograr su autonomía social y económica.
- **Juzgado Familiar:** Otorga medidas de protección urgentes en materia civil.
- **Juzgado Cívico.** Elabora constancias de hechos, siempre y cuando no impliquen un delito y brinda asesoría para el procedimiento de queja en justicia cívica.
- **Asesoría Jurídica Pública:** Orienta, asesora o interviene legalmente en el procedimiento penal que se sigue ante la agencia del Ministerio Público adscrita a los Centros de Justicia, en representación de la víctima u ofendido.
- **Agencia del Ministerio Público:** Conoce de hechos que la ley señala como delito y los investiga cabe recalcar que esta instancia está abierta las 24 horas.



## 4. AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO

Los casos que has vivido, las personas que has conocido, todo deja una huella en ti, en ocasiones sentimos impotencia por no poder ayudar como quisiéramos, sin embargo es importante recordar que no podrás cambiar la vida de todas las personas que atiendas, pero brindar tu apoyo en los momentos de necesidad puede hacer una diferencia.

Recuerda que para ayudar a otras personas primero tenemos que estar bien nosotras/os, en este sentido debemos tomar conciencia de nosotras/os mismas/os y nuestras emociones.

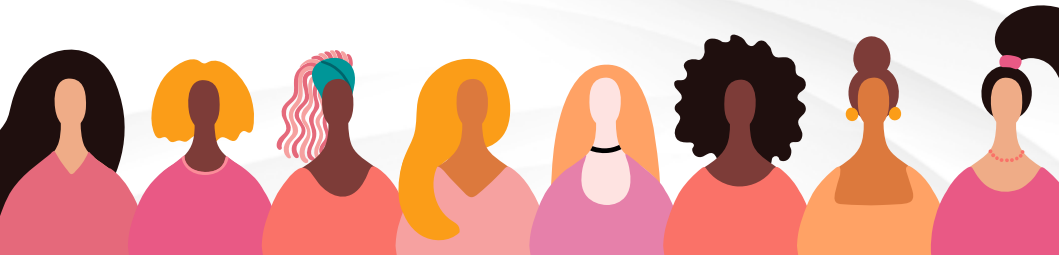
Si sientes que lo que haces no es suficiente o no sirve, porque por lo regular evaluamos lo que hacemos en retrospectiva y lo comparamos con situaciones ideales, reflexiona sobre

tu trabajo y lo que hiciste con total honestidad:

- El contexto en que sucedió.
- Con la información y recursos que tenías qué podías hacer.
- Deja de lado lo que estaba fuera de tu alcance (y nunca podría estarlo)

También recuerda que no sirve que te critiques duramente o te culpes por lo sucedido, mejor planea cómo hacer que las cosas sucedan de un mejor forma la siguiente ocasión. No quiere decir que lo que hiciste no sirvió, pero siempre tenemos oportunidad para mejorar.

Después de vivir situaciones que pueden resultar muy duras puede



ser que sientas agotamiento o ansiedad, en estos casos puedes apoyarte de las siguientes recomendaciones:

Síntomas	Agotamiento	Ansiedad
<b>Físicos:</b>	Cansancio físico frecuente.	Taquicardia, falta de aire, temblores, sudoración, náuseas, vómitos, dificultad motora, mareos entre otros.
<b>Psicológicos:</b>	Falta de motivación.	Inquietud, agobio, estado de alerta, bloqueos, impulsividad.
<b>Cognitivos:</b>	Fallos de memoria y concentración.	Confusión y dificultades para concentrarse o prestar atención.
<b>Sociales:</b>	Irritabilidad, distanciamiento afectivo.	Dificultad para expresarse, irritabilidad.
Recomendaciones		
	<p>Llevar un estilo de vida saludable, cuidar nuestras horas de descanso y alimentación, practicar ejercicio regularmente y al aire libre para despejar la mente, optar por practicar técnicas de relajación y meditación, establecer prioridades, marcar límites y delegar.</p> <p><b>Desahogarse:</b> Es importante expresar tus emociones a tus amigas/os, compañeras/os, familiares.</p> <p><b>En caso de que estas actividades no sean suficientes no dude en visitar a una persona profesional en el tema.</b></p>	<p>Llevar un estilo de vida saludable, cuidar nuestras horas de descanso y alimentación, practicar ejercicio regularmente y al aire libre para despejar la mente, y por último, optar por practicar técnicas de relajación y meditación.</p> <p><b>Desahogarse:</b> Es importante expresar tus emociones a tus amigas/os, compañeras/os, familiares.</p> <p><b>En caso de que estas actividades no sean suficientes no dude en visitar a una persona profesional en el tema.</b></p>

## “Formato de registro de Datos”

- Nombre completo: \_\_\_\_\_
- Edad: \_\_\_\_\_
- ¿Viajaba acompañada?: (Sí) (No)
- Nombres completos de los acompañantes y parentesco:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Quién solventó los gastos para que viajara?:  
\_\_\_\_\_
- ¿Con quién vivía en su país de origen?:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son las razones por las que decidió viajar?:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Alguien la obligó a viajar?: (Sí) (No)  
\_\_\_\_\_
- ¿Trabajaba o estudiaba en su lugar de origen?: (Sí) (No)  
\_\_\_\_\_



- ¿Llegó a tener un trabajo aquí en México?: (Sí) (No)  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuál?:  
\_\_\_\_\_
- ¿Ha sido forzada a trabajar ya sea en su lugar de origen o aquí en México? (Sí) (No)
- ¿Hay alguien que la espera en su lugar de origen?: (Sí) (No)
- ¿Alguien la espera aquí en México?: (Sí) (No)
- ¿Ha sufrido algún tipo de maltrato en su país de origen por parte de su familia o autoridades en su país?: (Sí) (No)
- ¿Ha sufrido un tipo de maltrato en México por parte de las autoridades, de su familia, personas cercanas, grupos sociales?: (Sí) (No)
- ¿En este momento teme regresar a su país (ya sea de algo o de alguien)? (Sí) (No)
- Ya sea en México o en su país de origen, ¿usted tenía plena libertad de realizar sus actividades dentro y fuera del hogar?: (Sí) (No)
- ¿Fue lastimada o herida en su país o en México?: (Sí) (No)
- ¿Quiere presentar alguna denuncia en México?: (Sí) (No)

**Observaciones finales**

---



---



---

## Anexo 1

### DIRECTORIO DE CENTROS DE JUSTICIA PARA LAS MUJERES

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Aguascalientes	(449) 974 8231 ext. 1128 / 1099 /9845 blanca.lopezm@fiscalia-aguascalientes.gob.mx	Av. Aguascalientes Oriente No. 3114 esquina con calle José María La Fragua Fracc. El Cedazo C.P. 20263 Aguascalientes, Aguascalientes
Tijuana, Baja California	(664) 879 0570. (664) 977 5724	Avenida Moctezuma #1 Col. Residencial de Cortez, Camino Verde, 22190 Tijuana, B.C.
La Paz, Baja California Sur	(612) 165 4250 ext. 6020 6027 (612) 688 1236 ext. 6020 6027 cjmbscs.coordinacion@gmail.com	Calle Carabineros S/N, entre Blvd. Luis Donald Colosio Murrieta y San Antonio, Col. ex Base Aérea, C.P. 23000, La Paz, Baja California Sur
Campeche, Campeche	(981) 811 9456	Calle 53 S/N, entre Circuito Baluartes y Calle 16 Centro Histórico. C.P. 24000 San Francisco de Campeche, Campeche
Campeche, Cd. Del Carmen	(938) 286 0888	Calle 50 No. 169, entre 31 y 31A Col. Petrolera. C.P. 24180 Cd. del Carmen, Campeche
Chiapas, San Cristóbal de las Casas	(967) 192 8278 cejumsancristobal@gmail.com	Av. de la Juventud No. 143, Barrio de María Auxiliadora, entre la calle Lagunas de Pátzcuaro y entrada de la Albarrada C.P. 29290

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Chiapas, Tapachula	(961) 617 2300 Ext. 17711 cejum.tapachula@gmail.com	Tramo Carretero Huixtla-Tapachula, km. 2.76, Lt. 01, Mz. 02, Zona 01, Ejido Álvaro Obregón, C. P. 30820 Tapachula, Chiapas,
Chiapas, Tuxtla Gutiérrez	(961) 617 2300 ext.17594-17638 (961) 617 2300 ext. 17711 cejum@pgje.chiapas.gob.mx cejum2014@gmail.com	Libramiento Norte Poniente No. 1795 C.P. 29038, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Chihuahua, Chihuahua	(614) 429 3300 ext. 11125 – 10723 (656) 629 3300 ext. 56814 56800 56829 veronica.bravo@chihuahua.gob.mx	Calle 51 y Rosales No. 1203 Col. Tiradores. C.P. 31350 Chihuahua, Chihuahua
Chihuahua, Cd. Juárez	(656) 629 3300 ext. 58814 - 56800 800 SEGURAS (734 8727) (656) 734 87 27 ana.gonzalez@chihuahua.gob.mx	Calzada Sanders No. 310 esquina Ayuntamiento Col. Santa Rosa. C.P. 32250 Ciudad Juárez, Chihuahua
Ciudad de México, Azcapotzalco	55 5346 8370 55 5346 8394 55 4086 4190 maria_lopeza@fgjcdmx.gob.mx	Avenida San Pablo Xalpa No. 396 casi esquina Eje 5 Norte Col. San Martin Xochinahuac, Alcaldía Azcapotzalco C.P. 02920, Ciudad de México
Ciudad de México, Iztapalapa	55 5345 5737 55 5345 5736 guadalupe_cruz@pgj.cdmx.gob.mx	Calle 20 de Noviembre Mz. 227 Lt. 29 esq. 16 de Septiembre Col. Ixtlahuacán, Alcaldía Iztapalapa C.P. 09890

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Ciudad de México, Tlalpán	55 5200 9280 55 5200 9288 nancya_gomez@pgj.cdmx.gob.mx	Calle Manuel Constanzo No. 43 Mza. 63, Lote. 10, (antes San Luis de la Paz No. 63 Col. Miguel Hidalgo, Alcaldía Tlalpan C.P. 14250 Ciudad de México
Coahuila, Saltillo	(844) 434 0089 (844) 434 1811 ext.1073 (844) 434 6591 (24 horas) (844) 434 1882 (871) 222 6300 ext. 9001 cjem@coahuila.gob.mx cjem.coahuila@gmail.com	Boulevard Luis Echeverría Álvarez S/N Col. Satélite Norte, C.P. 25113 Saltillo, Coahuila de Zaragoza
Coahuila, Torreón	(871) 222 6300 6315 ext. 9001 - 9023 cjemtorreon@hotmail.com	Calzada Francisco Sarabia S/N entre ave. Boca de Entrada y calle Torre de Israel Col. San Felipe, C.P. 27085 Torreón, Coahuila de Zaragoza
Coahuila, Frontera	(866) 641 1585 (866) 641 1583 ext. 131 cjem.coahuila@gmail.com	Despachadores No. 831 Col. Héroe de Nacozari, C.P. 25610 Frontera, Coahuila de Zaragoza
Coahuila, Matamoros	(871) 268 4393 cjemmatamoros@hotmail.com	Calzada Coahuila S/N Col. Valle Hermoso, C. P. 27444 Matamoros, Coahuila de Zaragoza
Coahuila, Ciudad Acuña	(877) 773 2194 cjemaacuna@gmail.com	Libramiento Emilio Mendoza Cisneros No. 800 y Calle Real de Masapil, Fracc. Los Reales C.P. 26230, Cd. Acuña, Coahuila de Zaragoza

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Colima, Colima	(312) 161 2801 (312) 161 4446 (312) 161 4447 ext. 216 cjmcolima@gmail.com	José Juárez Martínez Esq. Con Pedro María Anaya. Col. San José Norte. Colima C.P. 28047, Colima, Colima
Durango, Durango	(618) 137 3478 (618) 137 3476 (618) 137 3460 lorena.melendez@durango.gob.mx	Prolongación Libertad No. 200 Fracc. La Forestal C.P. 34217, Durango, Durango
Estado de México, Cuautitlán Izcalli	55 5868 1924 55 5868 3328 ext. 3328 55 5868 3307 55 5868 1235 ext. 103 – 104, 3328 justiciamujeres_izcalli@hotmail.com	Andador Rotherdam No. 9, Col. Centro Urbano entre Av. Teotihuacán y Andador París C.P. 54750, Cuautitlán Izcalli, Estado de México
Estado de México, Amecameca	(597) 978 5515 (597) 978 9028 (55)5868 1829 (55) 5868 1235 cjmamecameca@gmail.com	Carretera Federal México-Cuatla, Km 58.5 San Miguel Panoaya. C.P. 56900 Amecameca, Estado de México
Estado de México, Toluca	(722) 283 2007 / (722) 283 1999 caitoluca1100@hotmail.com	Paseo Matlazincas 1100 Col. La Teresona, C.P. 50040 Toluca, Estado de México
Estado de México, Ecatepec	55 5787 7802 55 5787 7802 55 5770 8207 cjm.ecatepec@gmail.com	Calle Nochebuena, S/N Col. Chula Vista, C.P. 55030 Ecatepec de Morelos, Estado de México

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Guanajuato, Irapuato	(462) 635 7100 ext. 44125 - 44135 - 74125 smedinah@guanajuato.gob.mx	Avenida Paseo Irapuato No. 2010 Frac. Residencial Campestre C.P. 36698, Irapuato, Guanajuato
Guerrero, Tlapa de Comonfort	(747) 4719892 centrojusticia.tlapa@gmail.com	Carretera Federal Tlapa-Tlaxcala S/N Paraje Yuxuapan del poblado de Atlamajac a un costado del cuartel de policías y Cd. Mujer C.P. 33060 Tlapa de Commonfort, Guerrero
Guerrero, Chilpancingo	(747) 471-9997 ext. 1005	Avenida México esquina con Calle Honduras Col. La Finca, C.P. 39098 Chilpancingo, Guerrero
Hidalgo, Pachuca	(771) 249 2400 ext. 1001-1002 (33) 3030 5450 ext. 19432 coordinacioncjmh@gmail.com	Avenida San Carlos 118, Fracc. San Carlos, Lote 6, Manzana 1 C.P. 42084, Pachuca de Soto, Hidalgo
Jalisco, Guadalajara	(33) 3030 5450 ext. 19325 – 19342 maribel.jorge@jalisco.gob.mx	Calle Álvaro Alcazar No. 5869 Col. Jardines Alcalde, C.P. 44298 Guadalajara, Jalisco
Jalisco, Vallarta	(33) 3030 6000 ext. 19086 georgina.morones@jalisco.gob.mx	Ave. de las Palmas No. 315 Fracc. Parque Las Palmas, C.P. 48317 Puerto Vallarta, Jalisco
Michoacán, Morelia	(443) 299 8143 / (443) 299 8144 ext. 102 cjim@fiscaliamichoacan.gob.mx	Periférico Paseo de la República No. 6040 Col. Ex-ejido Emiliano Zapata C.P. 58170 Morelia, Michoacán

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Morelos, Cuernavaca	(777) 318 8753 (777) 310 2406 800 911 6537 centrojusticiamujeres.morelos@gmail.com	Av. Morelos Sur No. 70 Col. Chipitlan, C.P. 62070 Cuernavaca, Morelos
Morelos, Yautepec	(735) 356 1647 01 800 911 6537 centrojusticiamujeres.orientemorelos.gob.mx	Mz. 26 de la Lotificación de la Col.Corral Grande del Predio "Loma De Morillo" Carretera Yautepec Tlayacapan, Col. Oaxtepec C. P. 62738, Yautepec, Morelos
Nayarit, Bahía de Banderas	(329) 688 1347 al 49 (311) 847 4407 fiscalgeneral@nayarit.gob.mx	Av. Paseo Vallarta No. 150, Fraccionamiento Flamingo Residencial, Localidad de Bucerías, Bahía de Banderas, Nayarit.
Nayarit, Tepic	(311) 129 5000 ext. 19020 -19021 - 19022 centrodejusticiafamiliar@nayarit.gob.mx	Av. Rey Nayar S/N Col. Aviación C.P. 63190 Tepic, Nayarit
Nuevo León, Monterrey	(81) 2020 5970 <a href="mailto:wendolyn.ledezma@fiscalianl.gob.mx">wendolyn.ledezma@fiscalianl.gob.mx</a>	Calle Alejandro Humboldt no. 800 col. Centro, c.p. 64000 Monterrey, N.L
Oaxaca, Oaxaca	(951) 514 8788 cejum2013@hotmail.com	Armenta y López 700 esquina con Burgoa, P.A. Col. Centro. C.P. 68000 Oaxaca de Juárez, Oaxaca

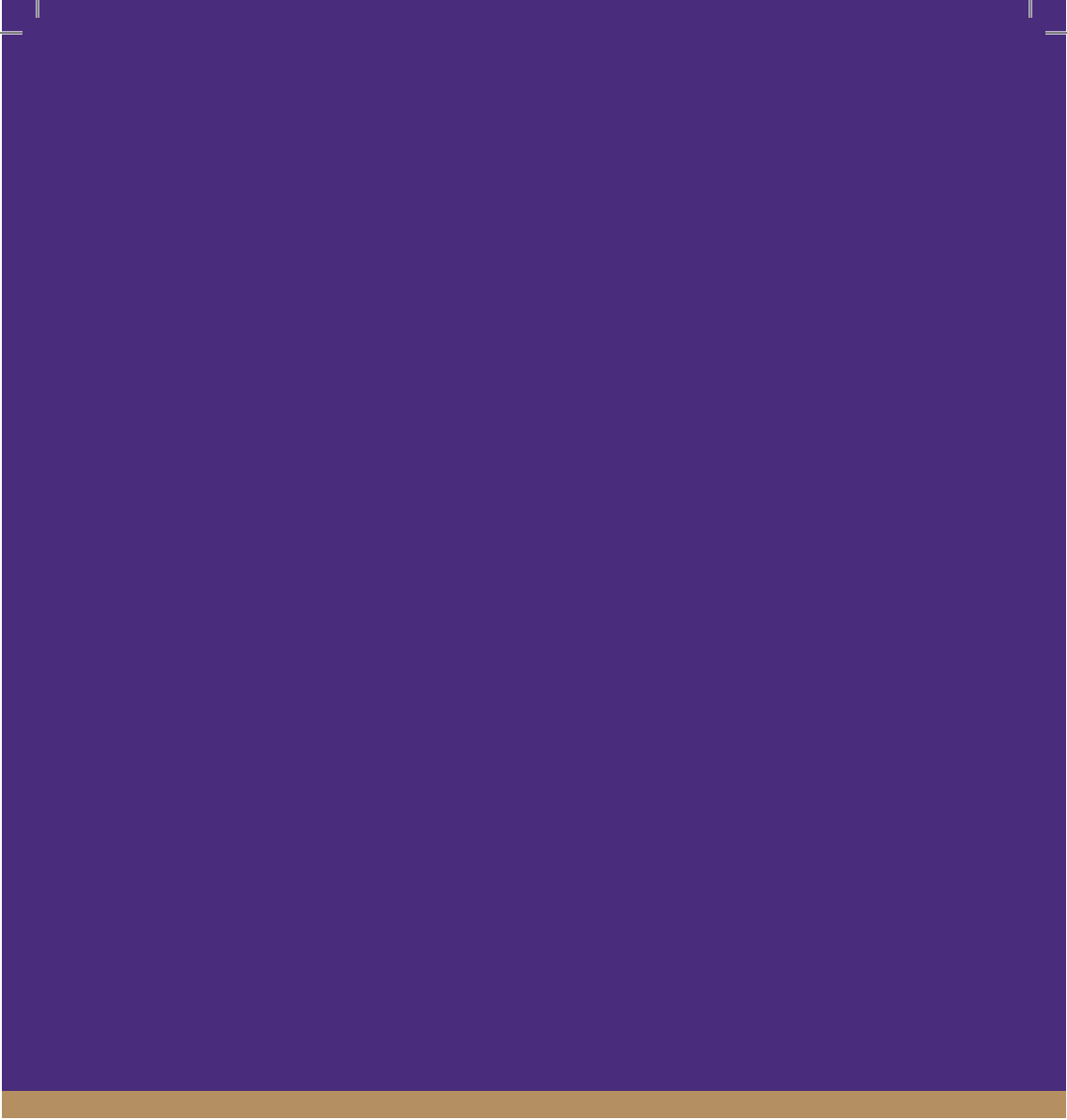
CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Oaxaca, Juchitán de Zaragoza	(971) 137 2087 (951) 514-8788 cejum.itsmo@gmail.com	Km 1.0 Carretera Juchitán Ixtepec S/N, Col. La arrocera, Benito Juárez C.P. 70000, Juchitán de Zaragoza
Puebla, Puebla	(222) 240 5214 ext. 7000 - 7002 - 7015 cjmpue@outlook.com	Avenida 17 Poniente No. 1919 Col. Santiago. C.P. 72410 Puebla, Puebla
Puebla, Tehuacán	(238) 374 2641 (238) 374 2642 ext.101 238) 374 2640 cjm.tehuacan@gmail.com	Calle 41 Sur No. 5901 Fracc. Villas Universidad II Libramiento a San Marcos Necoxtla C.P. 75793, Tehuacán, Puebla
Querétaro, Querétaro	(442) 303 2260 (442) 303 2261 (442) 303 2262 ext. 215 - 226 mgonzalezs@queretaro.gob.mx	Prolongación Pasteur Sur No. 997 Col. Fraternidad de Santiago C.P. 76085 Querétaro, Querétaro
Quintana Roo, Cancún	(998) 251 3276 (998) 256 1386 ext. 2500 cjm.cancun@fgeqroo.gob.mx	Avenida Hidalgo Súper Manzana No. 94 Mza. 08, Lote 03, Col. Región 94, C.P. 77517 Cancún, Benito Juárez Quintana Roo
San Luis Potosí, San Luis Potosí	(444) 833 2143 (444) 833 2144 ext. 807 cjmslp1@gmail.com	Mariano Arista No. 340 Zona Centro. C.P. 78000, San Luis Potosí, San Luis Potosí



CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
San Luis Potosí, Río Verde	(487) 872 8945 (487) 872 8946 cjm@slp.gob.mx	Calle Canal 5 No. 114 Col. Ejido San Marcos, C.P. 79611, Río verde, San Luis Potosí
San Luis Potosí, Matehuala	(488) 688 1191 (488) 688 1196	Carretera a Villa de la Paz km 01 Campo Betania, C.P. 78726 Matehuala, San Luis Potosí
San Luis Potosí, Matlapa	(483)364 0331 (483) 364 0387	Francisco I. Madero No.150 Col. 20 de Noviembre, C. P. 79974 Matlapa, Guerrero
Sinaloa, Culiacán	(667) 688 2633 ext. 206 cjmsinaloa@gmail.com	Blvd. Enrique Sánchez Alonso casi esq. con Universitarios Oriente S/N Col. Desarrollo Urbano Tres Ríos C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa
Sonora, Cd. Obregón	(644) 413 1718 (644) 413 1694 (644) 413 1896	Calle Jalisco y Yaqui No 460 Col. Centro C.P. 85000 Ciudad Obregón, Sonora
Sonora, Hermosillo	(662) 217 4048	Blvd. De los Ganaderos S/N colonia las Lomas C.P. 83293 Hermosillo, Sonora

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Tabasco, Villahermosa (DIRECCIÓN PARA LA ATENCIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO)	(993) 313 65 50 ext. 4142	Av. Paseo Usumacinta No. 802 Col. Gil y Sáenz. Villahermosa, Tabasco
Tamaulipas, Reynosa	(899) 922 4398	Av. Pemex, lote 518, Fracción 4-A, dentro de la cuadrícula del Distrito de Riego del Bajo Río San Juan, Tamaulipas.
Tlaxcala, Tlaxcala	(246) 465 0525 cjm.coordinacion@ pgjtlaxcala.gob.mx	Avenida Instituto Politécnico Nacional S/N Col. Unitlax, C.P. 90000, Tlaxcala, Tlaxcala
Veracruz, Xalapa	(228) 135 0200 exts. 8028 y 8029 cejumveracruz@gmail.com	Calle Colmerillos S/N Unidad Habitacional Nuevo Xalapa C.P. 91097, Xalapa, Veracruz
Yucatán, Mérida	(999) 930 3279 conmutador (999) 930 32250 Conmutador ext. 41264 cjmy@yucatan.gob.mx	Km 46.5 Periférico Poniente SusuláCaucel tablaje catastral 20832 C.P. 97217, Mérida, Yucatán

CENTRO JUSTICIA PARA LAS MUJERES	TELÉFONO DEL SERVICIO Y CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN
Zacatecas, Zacatecas	(492) 156 6662 (492) 156 6649 (492) 156 6630 (492) 156 6631 (492) 156 6658 ext. 37507	Calle Circuito Cerro del Gato No. 304 col. Ciudad Gobierno C.P. 98160 Zacatecas, Zacatecas
Zacatecas, Fresnillo	(493) 933 9608	Av. del Sol 3711, Fracc. Villas de Plateros, Municipio de Fresnillo, Zacatecas



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

**INM**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN  
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACION

**INMUJERES**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

