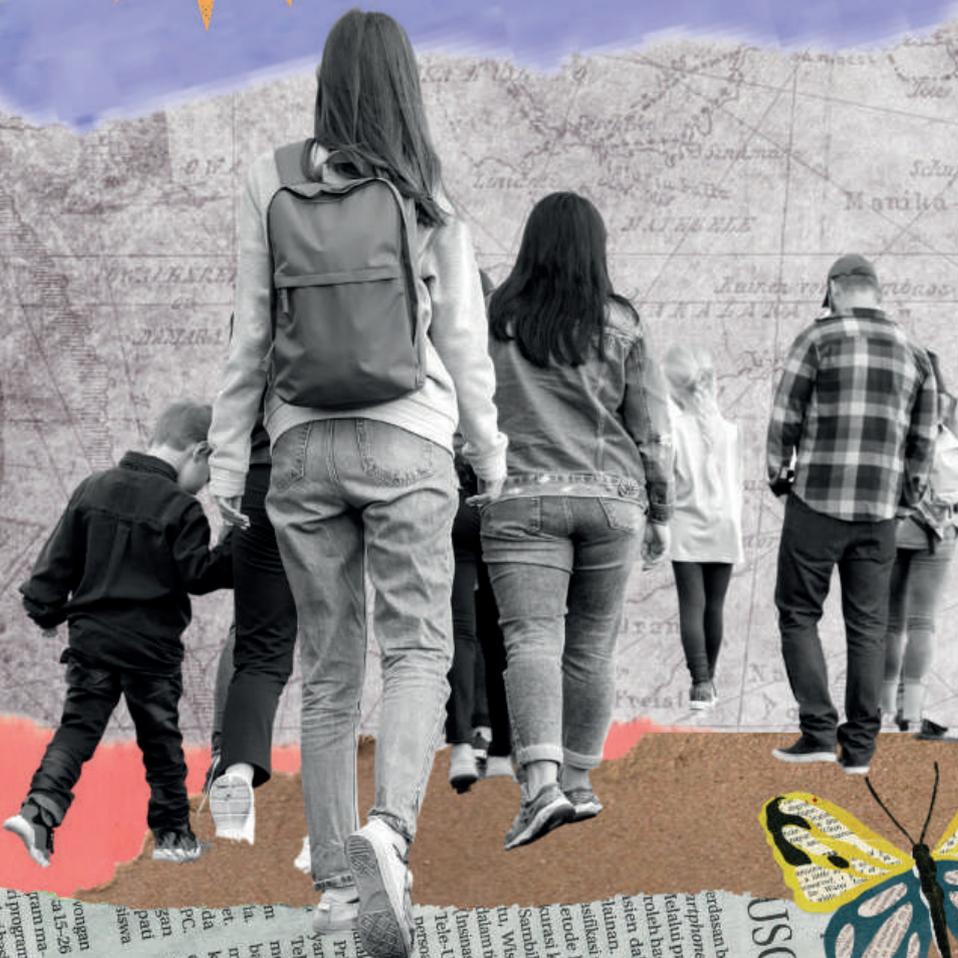


CUIDÉMONOS

EN

EL

CAMINO



arphone-ny
erdasan bhar
USG
Sambill
tu. Wisan
haluan tim
(business) me
Tele-USG
presolan
di
Prinsip
Tele-U
yang h
m mendd
ta. meha
et. ke at
da dem
PC. seba
gan pat
siswa
vongan
a 15-26
di program
a keseny
a dan sist
rikkan. Sep
vanti bosan

CUIDÉMONOS EN EL CAMINO

Cuadernillo de actividades para combatir las violencias por razones de género contra adolescentes en situación de movilidad humana en México.



En alianza con:



DISEÑO: CRISTOPHER ISAI
CRUZ ORDÓÑEZ



>Lorem ipsum
dipiscing elit. Ma
Fusce posuere, n
urus lectus malesu
magna eros quis urna
enim. Fusce est. Vivamus a
habitant morbi tristique sene
alesuada fames ac turpis egestas. P
nonummy pede. Mauris et orci. Aenean
lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy
augue. Suspendisse dui purus, scelerisque at,
lputate vitae pretium mattis punga. Mauris eget

ris daerah
ukan agar
gawasan
wibawa
engkui,
meng-
un-
an
at

Bungi C

SURABAYA - Wakil Puti, saya ke-
Wali Kota Surabaya *arek-arek Suroboyo*," ajak
pakal calon wakil gubernur kepada
Puti Guntur Soekarno (cawagub)
(FD) Taman Bungkul kemarin (21/1).
isma lalu mengajak Puti naik ke pang-
ng yang dipakai instruktur aerobik.
pun berkesempatan memperkenalkan
nya. "Mohon doa restunya. Saya dan
Ipul bakal maju untuk m

Jatim lebih n
but tepuk-t
Ketua Tir
DPC Sur
menera
adakar
kersu
bah
pi

EL **INSTITUTO PARA LAS MUJERES EN LA MIGRACIÓN, AC (IMUMI)** ES UNA ORGANIZACIÓN DE LA SOCIEDAD CIVIL QUE PROMUEVE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES EN LA MIGRACIÓN DENTRO DEL CONTEXTO MEXICANO, YA SEA QUE VIVAN EN COMUNIDADES DE ORIGEN, ESTÉN EN TRÁNSITO O RESIDAN EN MÉXICO O ESTADOS UNIDOS.

HEMOS PREPARADO ESTE MATERIAL GRACIAS AL APOYO DE **UNICEF** A TRAVÉS DEL PROYECTO ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO EN CONTEXTOS MIGRATORIOS EN MÉXICO.

WWW.IMUMI.ORG
CONTACTO@IMUMI.ORG
TELS : (52 55) 5211 4153 Y 5658
7384
TWITTER : @IMUMIDF
FACEBOOK : IMUMIAC
INSTAGRAM : @IMUMI_MX
YOUTUBE/VIMEO : IMUMIAC

JRS.NET/ES/PAIS/MEXICO/
INTERNATIONAL.COMMUNICATIONS@JRS.
NET
TWITTER : @JRSMEX
FACEBOOK : SERVICIO JESUITA A REFUGIADOS MÉXICO

WWW.UNICEF.ORG/MEXICO/
TEL : (52 55) 5284 9530
TWITTER : @UNICEFMEXICO
FACEBOOK : UNICEF MÉXICO
INSTAGRAM : @UNICEFMEXICO
YOUTUBE : UNICEF MÉXICO
TIKTOK : @UNICEFMEXICO

WWW.SEIINAC.ORG.MX
TELS : (77 11) 33 6044
TWITTER : @SEIINAC
FACEBOOK : SEIINAC
INSTAGRAM : @SEIINAC
YOUTUBE/VIMEO : SEIINAC
TIKTOK : @IMUMIAC

TABLA DE CONTENIDO

01

¿Quiénes somos?

02

Mi ficha de identidad.

05

Lo que hemos
recorrido

09

Los cambios en la
vida

10

Sentir-nos

14

Los demás dicen,
yo digo

15

La telaraña de
apoyo

16

Mi directorio de
apoyo





17

Sexualidad-es.

20

¿Cosas de mujeres y cosas de hombres?

22

Bingo de las masculinidades.

24

Violencias de género.

28

Mi cuerpo se toca cuando yo decido.

30

El poder de decir ¡NO!

33

¿A dónde voy cuándo?

35

Mi río del futuro.

¿QUIÉNES SOMOS?

¿QUIÉNES SOMOS?

¿QUIÉNES SOMOS?

¿QUIÉNES SOMOS?

¿QUIÉNES SOMOS?

¿QUIÉNES SOMOS?

¿QUIÉNES SOMOS?

¡Te damos la bienvenida! Somos el Instituto para las Mujeres en la Migración AC, las personas nos conocen como IMUMI. Somos una organización que no pertenece al gobierno, que defiende tus derechos y los de otras niñas, niños y adolescentes en contexto de movilidad humana.

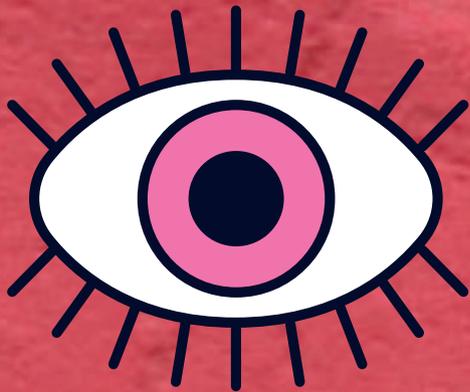
En estas páginas vamos a aprender algunas palabras que quizá sean nuevas para ti, como el género, las orientaciones sexuales, las identidades de género, los roles y estereotipos de género; reconoceremos algunas violencias, principalmente aquellas que se presentan por ser mujeres, personas de la diversidad sexo genérica, entre otras. También conoceremos algunas rutas para identificar y denunciar esas violencias.

Realizaremos actividades que te ayudarán a identificar situaciones de riesgo, que no son tan agradables, que nos incomodan. Si tienes la necesidad de decir algo, recuerda que puedes confiar en las personas del albergue que te dieron este cuadernillo.

Reconocemos la valentía que has tenido al salir de casa hacia un nuevo lugar, sabemos que el camino a veces no es fácil, pero cuando nos encontramos con otras personas con las que compartimos destino, el trayecto se vuelve más ligero.

*¡DESEAMOS QUE DISFRUTES LAS ACTIVIDADES Y
QUE TE SEAN ÚTILES EN ESTE TRAYECTO!*



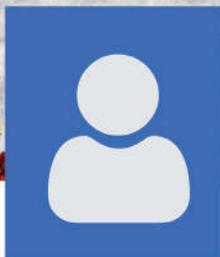


MI FICHA DE IDENTIDAD

¿Sabías qué ...? Nuestros rasgos físicos, (el tipo de cabello, el color de piel, la estatura) así como la ropa que usamos; tu país de origen, comida favorita, color preferido y las actividades que realizamos, son parte de nuestra **identidad**; conocer quiénes somos nos permitirá saber lo que nos gusta, lo que no y lo que **nos hace ser quienes somos**.

Aunque cada persona tiene características propias de su personalidad, todas y todos tenemos derechos, por lo que merecemos recibir el mismo respeto.

**Y tú, ¿Qué características tienes?
Comienza este cuadernillo elaborando
tu propia ficha de identidad.**



Nombre:

Edad:

Nacionalidad:

Me identifico como

Mujer

Hombre

Ambos

Ninguno

Las personas que me cuidan en este viaje son:

Me atraen de manera sexual y/o romántica

Mujeres

Hombres

Ambos

Ninguno

Mis mejores amigas y amigos son:

Lengua que hablo:

Mis características físicas son:



Me considero una persona muy:



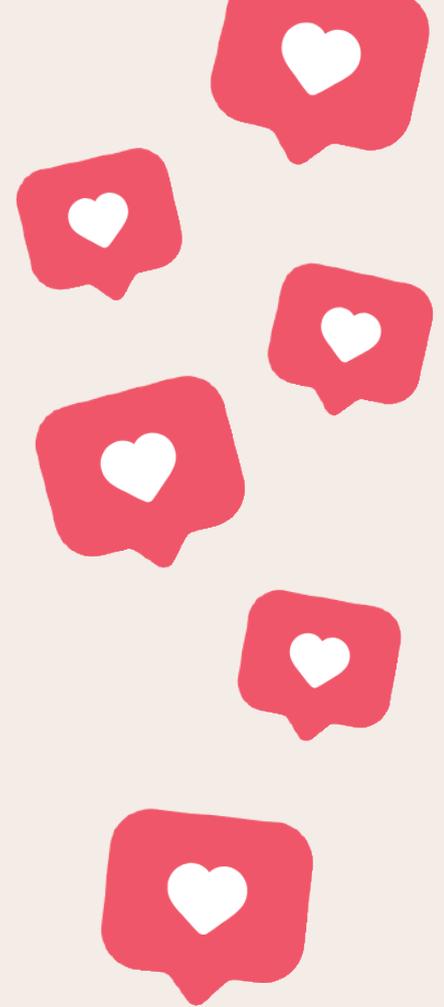
Mi más grande sueño es:

ME REPRESENTA

Actualiza la información en este perfil de Facebook con información sobre tu persona.



The image shows a stylized representation of a Facebook profile page. At the top, there is a blue header bar with a search box and a profile picture placeholder. Below the header, there are two buttons: "ME GUSTA" (Me gusta) with a blue thumbs-up icon and "NO ME GUSTA" (No me gusta) with a red thumbs-down icon. The main content area is divided into two sections. The first section is titled "Una comida" (A food) and lists several prompts: "Un color" (A color), "Un pasatiempo" (A hobby), "Una película" (A movie), "Un día de la semana" (A day of the week), "Un mes del año" (A month of the year), "Un artista" (An artist), and "Una prenda de vestir" (A piece of clothing). The second section is titled "Información sobre ti:" (Information about you:) and features a large blue rectangular area for a bio or cover photo, with a small cluster of red heart icons in the bottom-left corner.



Recuerda que las cosas que hoy colocas en tu perfil no definen lo que eres, las personas cambiamos constantemente conforme nuestras vivencias, experiencias y aprendizajes ¿Y por qué no?... Los errores en nuestras vidas.

LO QUE HEMOS RECORRIDO

El país de origen también forma parte de nuestra identidad, durante el camino que recorreremos nos encontramos con nuevas culturas y personas. En el siguiente mapa identifica el país desde donde viajas y traza con una línea  cuál ha sido tu recorrido desde que saliste de casa hasta el lugar donde actualmente te encuentras. Coloca el nombre de los lugares, países o comunidades que hayan sido importantes para ti.



USA

CANADÁ

GROENLANDIA

USA

MÉXICO

CUBA

HAITÍ

BELICE

HONDURAS

NICARAGUA

GUATEMALA

EL SALVADOR

COSTA RICA

PANAMÁ

VENEZUELA

COLOMBIA

ECUADOR

BRASIL

PERÚ

BOLIVIA

CHILE

ARGENTINA

NORUEGA

REINO UNIDO

IRLANDA

ALEMANIA

FRANCIA

ITALIA

ESPAÑA

MARROE

ALGERIA

MAURITANIA

MALI

NIGER

NIGERIA

NAM





UNA VEZ QUE HAYAS TRAZADO TU RUTA, CUÉNTANOS ALGO QUE TE HAYA PASADO QUE CONTEMPLA LO SIGUIENTE:

UN RECUERDO GRACIOSO

UN RECUERDO VERGONZOSO

UN RECUERDO TRISTE

UN RECUERDO ESPECIAL



LOS CAMBIOS EN LA VIDA

La adolescencia es un periodo de nuestro crecimiento que surge después de la niñez y antes de la vida adulta. Durante la adolescencia, las personas crecemos más rápido.

También empezamos a notar cambios corporales y emocionales, en nuestras relaciones con las demás personas, y en nuestra forma de ser. **¿Qué cambios has notado en ti?**

Con una palomita  selecciona los cambios que hasta ahora has notado en tu cuerpo:

- Vello en las axilas
- Vello púbico
- Mayor sudoración
- Cambio de voz
- Estatura
- Aumento de pechos
- Menstruación
- Mayor sueño
- Aparición de barros y espinillas
- Atracción sexual
- Atracción afectiva
- Mayores responsabilidades
- Búsqueda de mayor autonomía
- Facilidad para establecer una identidad sexual
- Aumento o disminución de amistades
- Cambios en el estado de ánimo

Recuerda que cada persona se desarrolla de manera única y viviremos esta etapa muy distinta, es importante que platiques seguido de lo que te está pasando.



SENTIR-NOS

SENTIR-NOS

SENTIR-NOS

SENTIR-NOS

SENTIR-NOS

SENTIR-NOS

A veces no sabemos nombrar lo que sentimos ante ciertas situaciones. Algunas nos hacen sentir tristes, enojados o muy alegres. Estas emociones junto con el asco, la sorpresa y el miedo se les conoce como emociones primarias.

¿SABÍAS QUE EXISTEN MÁS EMOCIONES?

Conforme vamos creciendo y entendiendo el mundo vamos reconociendo más emociones, como las secundarias o la combinación de ellas.

Observa la ruleta de las emociones en el **Anexo 1**. Te darás cuenta que tiene tres círculos. Al centro están las emociones primarias o básicas, en el segundo círculo están las emociones secundarias o que ya pasan por nuestros pensamientos y reflexiones; en el tercer círculo están las emociones compuestas o terciarias.

Cuando señales alguna emoción básica o primaria, te darás cuenta que tiene una emoción opuesta. Reflexiona en qué momentos o situaciones has vivido alguna de esas emociones. Anota la emoción en el siguiente cuadro y completa las emociones primarias, secundarias y compuestas.

Describe una situación que te haya pasado	¿Cuál es la emoción primaria que sentiste?	¿Cuál es la emoción opuesta a esa emoción primaria que sentiste?	¿Qué emociones secundarias reconoces en lo que te pasó?	¿Qué emociones terciarias o compuestas reconoces en lo que te pasó?



¿QUÉ HACER CUANDO...?

¿Cuál es tu emoción favorita? ¿Cuál es la emoción que más te desagrada? ¿Ya lo habías pensado antes? Quizá por mucho tiempo hayas aprendido que las emociones tienen sus propias acciones, como estar triste está muy relacionado con escuchar música melancólica; o sentir enojo es similar a poner una mala cara. **¿A ti te pasa así?** Para la siguiente actividad, selecciona dos emociones, la que más te gusta y la que más te disgusta, sigue los pasos para reconocerla y expresarla a las demás personas.



Compara tus respuestas con las de otras personas que hayan trabajado en esta actividad, verás que todas y todos actuamos de formas diferentes. Somos libres de reaccionar según la situación siempre y cuando no dañemos a otras personas.



LAS DEMÁS DICEN... YO DIGO

Vivimos en un mundo dónde estamos en relación con las demás personas. Por lo tanto, quienes me conocen tiene una opinión sobre mí y seguramente yo tengo una opinión sobre ellas.

En ocasiones nos importa más lo que las demás personas digan, por encima de lo que pensamos de nosotras mismas. Algunas personas piensan cosas que nos lastiman y que van cambiando lo que pensamos de nosotras mismas.

En la siguiente actividad, entrega tu cuadernillo a 2 o 3 personas. Pídeles que anoten en la primera columna lo que piensan de ti, al final dale lectura y escribe lo que piensas de ti.

MI NOMBRE ES:

LO QUE OTRAS PERSONAS PIENSAN DE MÍ

LO QUE PIENSO DE MÍ

Conocernos y reconocernos nos ayuda a aceptar y amar lo que somos, generar cambios en nuestras vidas para nuestro bienestar y poner límites a lo que nos hace sentir mal. Nunca te dejes llevar por lo que otras personas piensan de ti, aunque es muy importante para algunas personas, es más importante reconocer lo que piensas de ti.

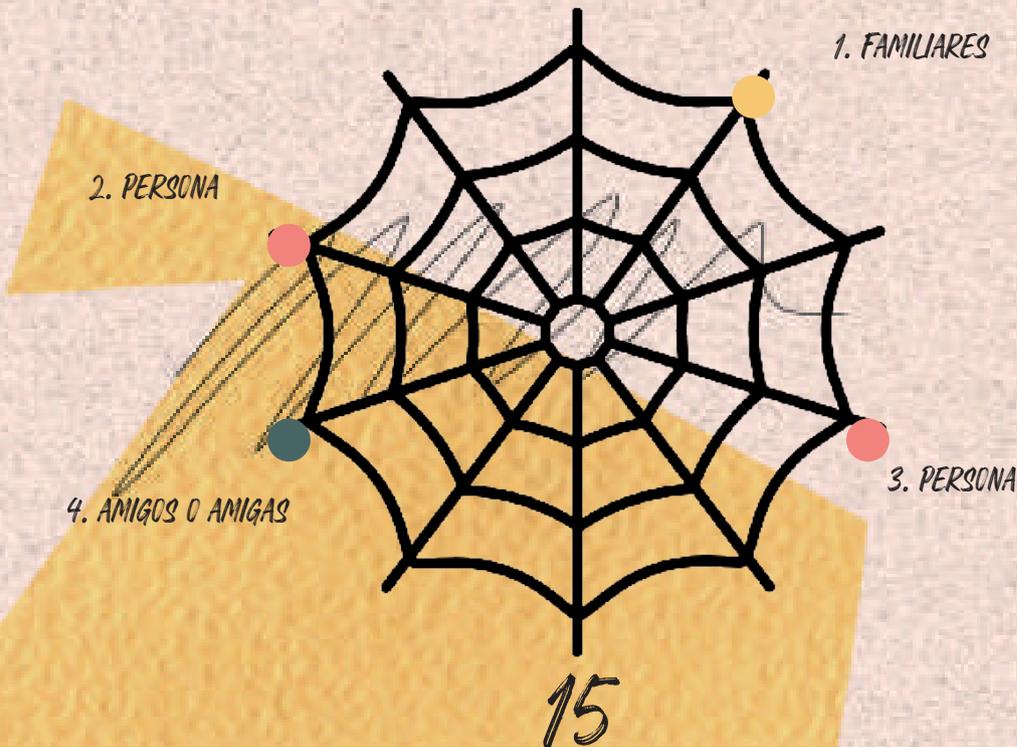
LA TELARAÑA DEL APOYO

En la vida hay personas que tienen una opinión de nosotras que siempre es positiva, hay personas que aunque no conozcamos siempre nos van a apoyar y hay personas que es su obligación cuidarnos y apoyarnos.

Las personas a quienes les tienes confianza, ya sea porque te prestan dinero, porque te ayudan cuando tienes un problema, porque te dan consejos o porque te escuchan, se convierten en una red de apoyo.

Piensa en todas esas personas a las que les tienes confianza, aquellas que te apoyarán en momentos de crisis.

PIENSA EN ELLAS Y CONSTRUYE TU PROPIA RED DE APOYO. COLOCA LOS NOMBRES O SEUDÓNIMOS DE LAS PERSONAS DE TU CONFIANZA O QUE TE PODRÍAN AYUDAR EN CASO DE ALGUNA SITUACIÓN DE CRISIS O NECESIDAD.



MI DIRECTORIO DE APOYO

Localiza las formas en las que podrías tener contacto con ellas, anota sus números telefónicos, su correo electrónico o red social y llévalos contigo siempre.

Nombre o seudónimo: _____

Datos de contacto: _____

Nombre o seudónimo: _____

Datos de contacto: _____

Nombre o seudónimo: _____

Datos de contacto: _____

Nombre o seudónimo: _____

Datos de contacto: _____

Nombre o seudónimo: _____

Datos de contacto: _____

Nombre o seudónimo: _____

Datos de contacto: _____



Aunque el sexo es parte de la sexualidad, la sexualidad no solo es sexo. También es la forma en la que nos relacionamos con nuestras amigas y amigos, nuestra forma de hablar, los chistes que hacemos, de quien nos enamoramos, las actividades que nos gusta realizar y la forma en la que lo hacemos.

Aquí te muestro un ejemplo de todo lo que compone la sexualidad en nuestra persona:

IDENTIDAD DE GÉNERO

Es una parte importante de tu identidad, es la experiencia personal de vivirse como mujer, hombre o ninguna.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

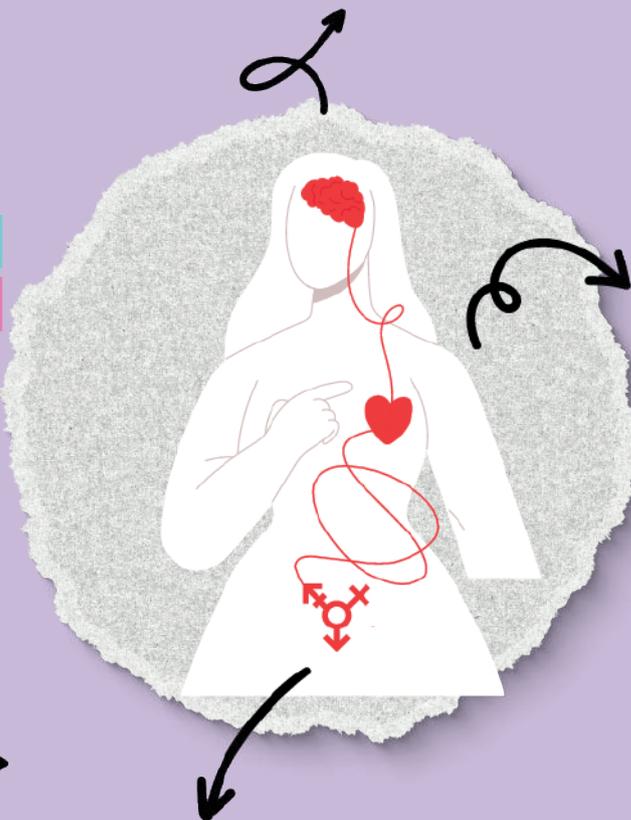
Se refiere a la forma en la que expresamos a las personas nuestra identidad de género y puede ser a través de la ropa, el comportamiento, la forma de caminar, de hablar y de dirigirnos con las demás personas. Pueden ser expresiones femeninas, masculinas o ambas.

ORIENTACIÓN SEXUAL Y AFECTIVA

Es la atracción sexual y/o afectiva que se tiene hacia el mismo género (homosexual o lesbiana), hacia el género contrario (heterosexual), o hacia ambos géneros (bisexual).

SEXO ANATÓMICO

Son las características biológicas que tiene cada persona como son los cromosomas, las gónadas, las hormonas y los genitales como la vulva y el pene.



UNE LAS IMÁGENES SEGÚN SITUACIONES QUE IDENTIFIQUES:



Sexo anatómico

A JORGE LE HAN ASIGNADO EL SEXO BIOLÓGICO AL NACER COMO HOMBRE. SIN EMBARGO, ÉL NO SE IDENTIFICA COMO HOMBRE.



Orientación sexual y afectiva

MARÍA ES UNA COMPAÑERA DE MI ALBERGUE, A ELLA LE GUSTA EL CABELLO CORTO, NO SE MAQUILLA Y TAMPOCO USA VESTIDOS.



Identidad de género

A SOFÍA LE ASIGNARON EL SEXO BIOLÓGICO AL NACER COMO MUJER.



Expresión de género

RAÚL ES UN COMPAÑERO QUE SE SIENTE ATRAÍDO POR OTRO HOMBRE.



¿COSAS DE MUJERES Y COSAS DE HOMBRES?

¿Alguna vez te han dicho que hay cosas que son sólo para mujeres y cosas sólo para hombres? ¿Sabías que...a las ideas de como "deben" ser las mujeres y como "deben" ser los hombres se les conoce como estereotipos de género?

Estos estereotipos van de la mano con lo que es masculino y lo que es femenino, son aquellas formas en las que se espera debemos ser, actuar, vestir y comportarse las mujeres y los hombres y las personas que rompen con ese "deber ser" son señaladas y en ocasiones excluidas.

¿Y... LOS ROLES DE GÉNERO QUE SON? Son las tareas, actividades y asignaciones que nos da la gente con la que nos relacionamos por el simple hecho de ser mujer u hombre, estos roles cambian de acuerdo al tiempo y al lugar en que vivimos.

¿TE HA PASADO QUE CUANDO NO CUMPLIMOS CON ESAS EXPECTATIVAS O TAREAS SENTIMOS QUE HEMOS FALLADO?



CLASIFICA EN LA SIGUIENTE TABLA EL ENUNCIADO PROPUESTO, MARCA CON UNA **X** SI SE TRATA DE UN ESTEREOTIPO O DE UN ROL DE GÉNERO:

SON O HACEN

ESTEREOTIPO
DE GÉNERO

ROL DE
GÉNERO

Las mujeres son las únicas que saben hacer de comer.

Es obligación de nuestra madres o hermanas lavar la ropa de la familia.

Los hombres deben conquistar a las mujeres y proponerles matrimonio.

Los hombres deben ser heterosexuales.

Un niño no puede jugar a las muñecas.

En esta sociedad, una mujer tiene que ser muy femenina.

Sólo los hombres practican deportes rudos, porque son muy fuertes.

Las mujeres son frágiles y delicadas.

Un hombre debe tener muchas parejas para ser un verdadero hombre.

Las mujeres deben estar en casa para encargarse del cuidado de las hijas y los hijos y administrar el dinero del gasto.

Recuerda que... los estereotipos y los roles son dos cosas que hemos construido como sociedad a partir de nuestras propias experiencias. Entonces nosotras y nosotros somos libres de cumplir o no con esas expectativas y tareas, eso no quiere decir que estemos fallando, sino que estamos ejerciendo nuestros derechos.



BINGO DE LAS MASCULINIDADES

Las masculinidades son algo que nos ha llevado a reflexionar la condición de ser hombres.

¿Por ser hombres somos violentos? ¿Nacer con pene implica aceptar todos los roles y estereotipos que nos asignan?

Algunas personas que se asumen como hombres siguen todos los roles y estereotipos tradicionales de lo que **"debe ser un hombre": fuerte, formal, trabajador, proveedor, cauteloso, sin mostrar sentimientos, etc.**

Hay otras masculinidades a las que no les interesa seguir los patrones establecidos, expresan sus sentimientos, rechazan la violencia que se ejerce contra las mujeres, aceptan la diversidad sexo genérica, incluso replantean su heterosexualidad y, sobre todo, respetan.

Las primeras masculinidades se les conoce como hegemónicas o dominantes; a las otras se les conoce como nuevas masculinidades, emergentes o aliadas.

JUGUEMOS EL NUEVO BINGO, TÓMBOLA O LOTERÍA DE LAS NUEVAS MASCULINIDADES.

- Para esta actividad reúnete con dos o tres personas.
- Necesitarás granos, semillas o piedras.
- Necesitarás las tarjetas y los tarjetones que se encuentran en el **Anexo 2** de este cuadernillo, ve a esa página y recortalos.
- Una vez que tengas las tarjetas y los tarjetones, nombra a la persona que será la corredora.
- La persona corredora enunciará cada una de las masculinidades planteadas en las tarjetas.
- Mientras, las y los demás participantes buscarán en su tarjetón las masculinidades que están anunciando.
- Quien primero complete el tarjetón, se convierte en corredor, no sin antes dar su reflexión o comentarios sobre las masculinidades hegemónicas y emergentes.

A lo largo del tiempo los hombres se han mostrado como personas frías al no demostrar sus sentimientos, les han dicho que no deben llorar, que deben ser independientes, fuertes, valientes y cuidar de otras personas, ¿Pero...tú qué opinas?, ¿cómo dices que deben ser los hombres?



VIOLENCIAS DE GÉNERO

Cuando los roles y estereotipos de género tradicionales se mantienen inamovibles es posible que generen violencias.

La violencia es el uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra nosotras y nosotros, una persona, un grupo de personas o una comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, en nuestras propiedades, en nuestro cuerpo, que no nos desarrollemos bien y la violencia más extrema, la muerte, también llamado **feminicidio**. En el caso de las mujeres o personas que pertenecemos a la diversidad sexo genérica, las violencias se ejercen desde el coraje y el odio por el hecho de que somos mujeres, niñas, niños, lesbianas, gays, bisexuales o trans, entre otras. A esto se le llama **violencia de género**.

Algunos ejemplos de violencia de género son:

VIOLENCIA FÍSICA:

Se manifiesta en golpes o cualquier acción que cause daño o sufrimiento físico.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Esta se puede manifestar en insultos, manipulación, humillación y cualquier acto que tiene como fin causar daño emocional.

VIOLENCIA SEXUAL:

Se manifiesta en acoso o abuso sexual, manoseos, violación y todo acto sexual que se consigue por medio de la fuerza o la manipulación.

La violencia está presente en nuestras vidas, por lo que es importante reconocerla, algunas personas la vivimos con mayor intensidad. Si queremos saber en qué medida podríamos estar viviendo violencia, podemos usar el **violentómetro**, un instrumento para visualizar las formas, niveles e intensidades de la violencia que estamos viviendo o que la estamos ejerciendo.

Revisa las formas de ejercer violencia y marca la intensidad con las que las vives o has vivido. Considera 4 la más alta, es decir cuando alguien más te las ha hecho; marca también si las has ejercido, y con qué intensidad.

La he ejercido	Formas de ejercer violencia	La he vivido
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Manipular	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Bromas hirientes	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Sobornar para conseguir el sí después de un no	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Ignorar "la ley del hielo"	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Celar	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Culpabilizar	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Descalificar	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Insultar	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Humillar en público	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Intimidar, amenazar	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Prohibir actividades o cosas	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Destruir artículos personales	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Tocar a otra persona sin su consentimiento	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()

0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Golpear	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Ser detenidos	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Empujar o jalinear	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Golpear en la cara	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Reclutamiento forzado	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Encerrar o aislar	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Amenazar con armas u objetos	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Amenazar de muerte	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Forzar a una relación sexual	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Abuso sexual (tocamientos, comentarios o insinuaciones)	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Violación sexual (penetración física o con objetos)	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Mutilar (cortar partes del cuerpo)	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()
0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()	Asesinar	0 () 1 () 2 () 3 () 4 ()

¡Dato! Las manifestaciones de la violencia de género más extrema son el feminicidio y los crímenes de odio. El **feminicidio** es el asesinato por el solo hecho de ser mujeres.

“

SI ALGUNA DE LAS VIOLENCIAS QUE TE HAN EJERCIDO ESTÁ EN LA FRANJA AMARILLA, *¡CUIDADO!* Es seguro que seguirá aumentando. Si está en la franja naranja, es necesario que denuncies o se lo cuentes a alguien de tu red de apoyo. Si está en la franja roja pide ayuda inmediatamente, podrías estar en peligro. Si no ubicas a alguna persona en el albergue, en México existe una línea gratuita donde pueden apoyarte, marca al 911.

”

Los crímenes de odio son aquellos delitos cometidos contra una persona únicamente por razones de: raza, etnia y nacionalidad, religión, género, identidad de género, orientación sexual o discapacidad.

MI CUERPO SE TOCA

CUANDO YO DECIDO

MI CUERPO SE TOCA

CUANDO YO DECIDO

MI CUERPO SE TOCA

CUANDO YO DECIDO



Nuestro cuerpo, es nuestro. Hay partes de él que sólo nosotras y nosotros decidimos cómo, cuándo y quién toca. Pero, si nuestro cuerpo es mirado, tocado; nos obligan a hacer o ver algo sexual sin que queramos y por personas que no deseamos, entonces es **violencia sexual**.

La violencia sexual se puede identificar cuando una persona nos mira de una manera extraña, cuando se acerca y nos toca alguna parte del cuerpo y nos hace sentir incomodidad. Al acuerdo que tomamos con otras personas sobre cómo, cuándo y dónde tocarnos, acariciarnos o penetrar, se llama consentimiento. Ambas personas tenemos que estar de acuerdo.

UNE CON UNA LÍNEA DE ACUERDO A LOS CRITERIOS QUE TE HAS FORMADO HASTA EL MOMENTO, SOBRE QUIÉN, CÓMO Y DÓNDE HABRÍA CONSENTIDO.. AL FINAL RESPONDE LA FRASE "A MENOS QUE" COMO AQUELLA CONDICIÓN QUE PONDRÍAS PARA QUE SUCEDA LA ACCIÓN Y SIN ESTAR FRENTE A UNA VIOLENCIA SEXUAL.

¿QUIÉN?

NADIE

MI AMIGO O AMIGA

MI NOVIO O NOVIA

UN FAMILIAR

UNA PERSONA DESCONOCIDA

*ALGUIEN QUE NO CONOZCO,
PERO ME GUSTA*

¿CÓMO?

ME DARÍA BESOS

ME ACARICIA

ME DEJARÍA MIRAR

ME DEJARÍA PENETRAR

ME FOTOGRAFIARÍA

¿DÓNDE?

LAS MEJILLAS

LA BOCA

LAS PIERNAS

LAS NALGAS

MI VULVA O PENE

ESPALDA

BRAZOS

TODO EL CUERPO

A MENOS QUE

Si alguien ha violentado alguna zona de tu cuerpo o tú has violentado esas zonas en los cuerpos de alguien más. ¡Alerta!, si te han violentado respira profundo y acude con alguna de las personas de tu Red de Apoyo, cuéntale lo que te pasa. Recuerda si no tienes a quién acudir, puedes marcar al **911**.

an Tiket

Angin

Puti, saya ke-
"boyo," ajak
ini kepada
(awagub)
free day
21/1).



sempatan aerobik.
"Mohon doa restunya. Saya dan
Gus Ipul bakal maju untuk mem-

Jalan Ka

Sambungan dari hal 1

berjalan kaki lebih dari
kawasan pe-
3.000 meter
Cenderawasih
Aidi menjelaskan,
alternatif jalur
Pedam
pesawat
Sentani-
jalan
dib-

Rek

perkuat
Mestika
hanya ber-
kena pajak
perbitkan
khusus

ing terhormat yang
kata
uma-
perubahan yang
tubuh inspeksi
Sri menamb
"Nina
kan dalam
nyasag
ng (mng)
nya
minta
menit
tinggare
hanya ber-
kena pajak
perbitkan
khusus

EL PODER DE DECIR ¡NO!

¿Te has puesto a pensar el poder que tienen nuestro **"NO"** o nuestro **"SI"**?

¿Pero has valorado el **"NO"** o **"SI"** de otras personas?

Dar nuestro consentimiento y pedir el consentimiento a otra persona significa ser claras y claros con nuestros deseos y necesidades.

El consentimiento tiene algunas características:

SE DA LIBREMENTE. Consentir es una opción que tomamos sin presión y sin manipulación.

ES ENTUSIASTA. Se trata de hacer las cosas que DESEAMOS hacer, no lo que se espera que hagamos.

ES ESPECÍFICO. Decir que sí a algo (como ir a besarse al dormitorio) no significa que aceptemos hacer otras cosas (como tener relaciones sexuales), porque solo hemos aceptado lo que se aclaró.

SE BRINDA CON INFORMACIÓN. Solo podemos consentir algo si tenemos toda la información de lo que se está consintiendo. Por ejemplo, si alguien dice que usará un condón y luego no lo hace, no hubo consentimiento total.

ES REVERSIBLE. Somos libres de cambiar de parecer sobre lo que deseamos hacer, en cualquier momento. Incluso si ya lo hemos hecho antes, incluso si ya comenzamos y después ya no quisimos.

¡Es hora del debate! Analiza la siguiente situación y junto con otras 3 amigas o amigos debate sobre lo sucedido. Guía tu debate con las preguntas de abajo:

SOFÍA ES UNA COMPAÑERA DE MI ALBERGUE, RECIENTEMENTE ME PLATICÓ QUE HA COMENZADO UNA RELACIÓN CON UNA PERSONA DEL ALBERGUE, ESA PERSONA LA HA CONVENCIDO DE COMPARTIR FOTOS DESNUDA, LE DIJO QUE ERA PARTE DE SU RELACIÓN Y QUE SERÍA SECRETO, A LO QUE ELLA ACCEDIÓ. TIEMPO DESPUÉS SE HA ENTERADO QUE OTRAS PERSONAS HAN VISTO SUS FOTOGRAFÍAS, PERO CUANDO ELLA LE RECLAMÓ, ESA PERSONA LE DIJO QUE ELLA HABÍA ACEPTADO, POR LO TANTO, ESTABA CONSCIENTE Y AHORA NO PODÍA RECLAMAR.

DEBATE

- ¿Sofía estaba realmente convencida de tomarse esas fotografías?
- ¿Hubo consenso entre ambos y consentimiento por parte de Sofía?
- ¿Crees que Sofia hubiera aceptado si hubiera sabido que más personas verían sus fotos?

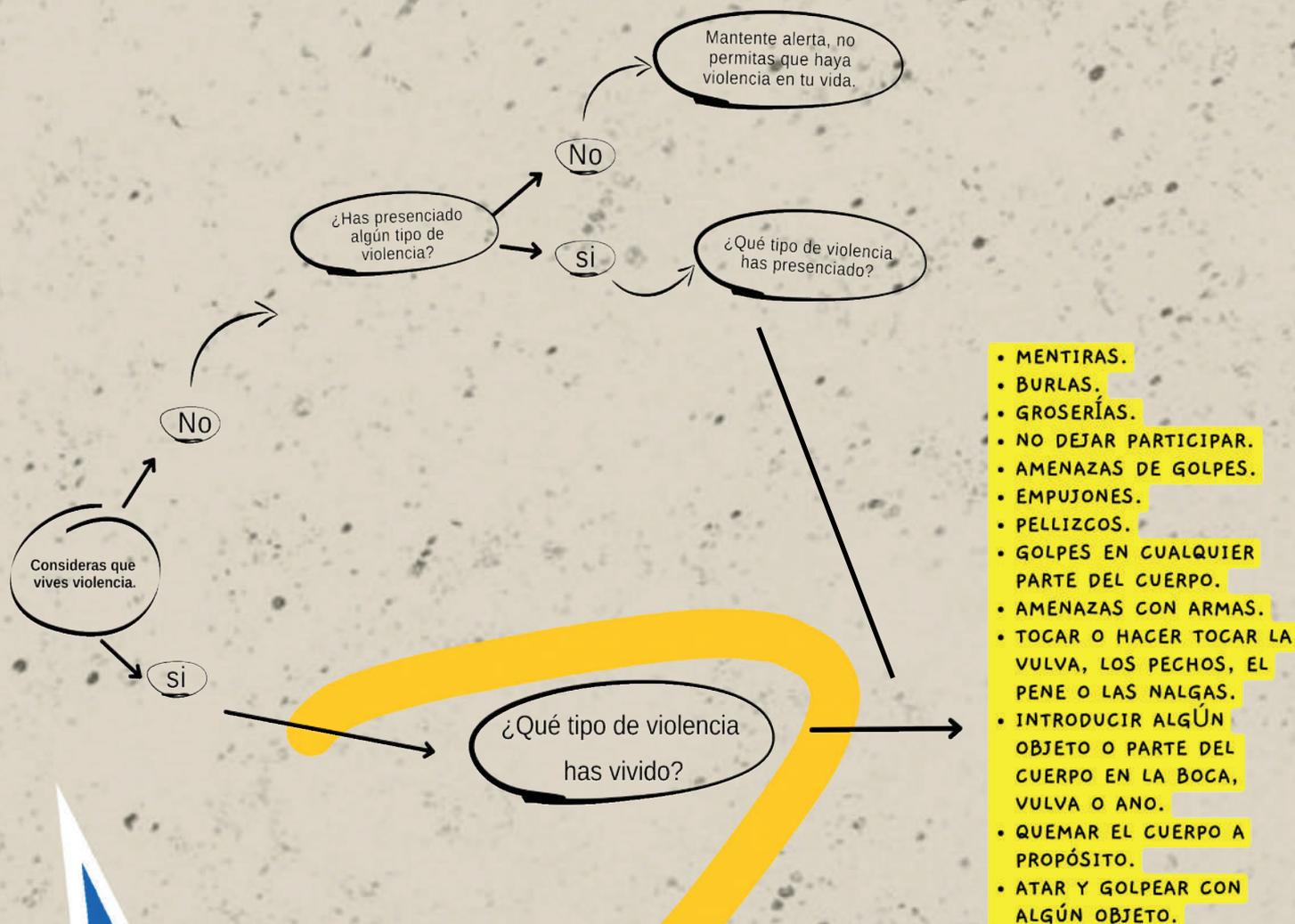
Anota tu conclusión

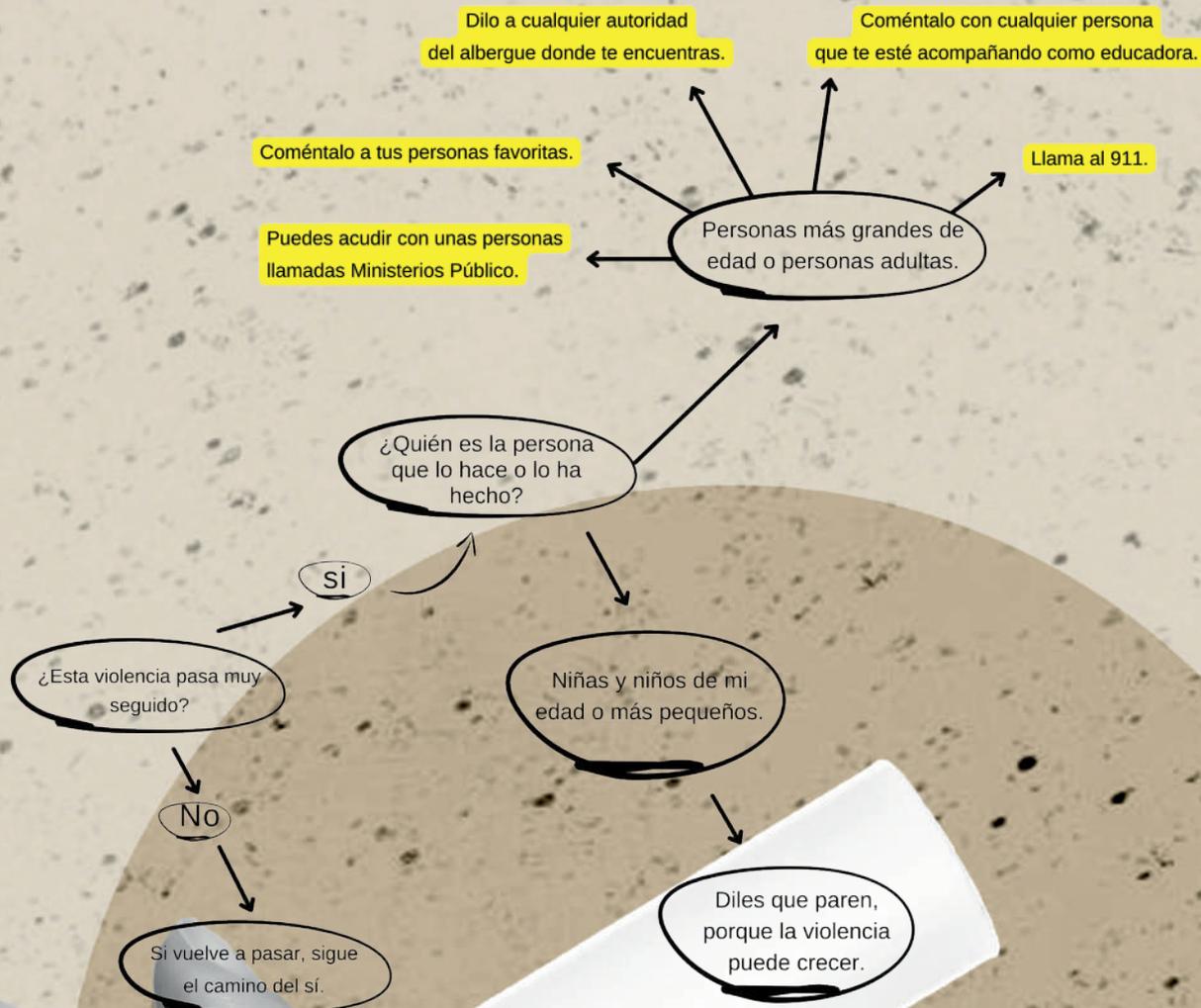




¡A DÓNDE VOY CUANDO ...?

Vivir una vida libre de violencia es nuestro derecho. Es importante que sepas qué hacer cuando te encuentras con ella. En los siguientes caminos, identifica si en tu vida has vivido o presenciado algún tipo de violencia. No es necesario marcarlas, sólo imagina el camino en tu mente y sigue los consejos que aquí te proponemos.





Si tú, o alguna otra adolescente han vivido algún tipo de violencia, queremos recordarles que no están solas ni solos, que les creemos y que existen formas de denunciar si es que así lo desean. Recuerda que puedes confiar en cualquier persona educadora que te entregue este cuadernillo.

MI RÍO DEL FUTURO

Vamos a practicar nuestra respiración. Cierra los ojos y respira profundo. Haz un juego de tres; mientras inhalas cuenta hasta tres; mantén el aire dentro por tres segundos y exhala en otros tres segundos. Repite esta respiración 3 veces.

Piensa en todas las cosas que has pasado para llegar hasta aquí. Piensa en aquellas cosas que viviste o reviviste con este cuadernillo. También piensa en las cosas buenas que te han pasado, en las personas que están cerca de ti.

Ahora imagínate en un futuro, puede ser en unos días, en unos meses o en unos años. ¿Cómo eres físicamente? ¿Cómo es tu peinado? ¿Qué ropa usas? ¿En dónde vives? ¿Quiénes están contigo? ¿Tienes mascotas? ¿Hay otras amigas o amigos? ¿Ya tienes pareja?

DIBUJA LOS ELEMENTOS QUE PENSASTE O RECORDASTE EN EL RÍO DE TU PASADO Y TU FUTURO. COLOCA ÁRBOLES, PUENTES, PECES, ROCAS O LO QUE TU DESEES PARA REPRESENTAR LAS SITUACIONES QUE VIVISTE.

PASADO



Con esto que imaginaste, en una frase ¿Qué le aconsejarías a tu "yo" del pasado?

¿Qué le aconsejarías a tu "yo" del futuro?

Conserva estos consejos para que te acompañen todo tu viaje. Cuando te sientas con tristeza o enojo, recuérdalos nuevamente. Agrega un nuevo consejo si lo consideras necesario.



FUTURO

Recuerda que siempre
te vamos a escuchar y creer.



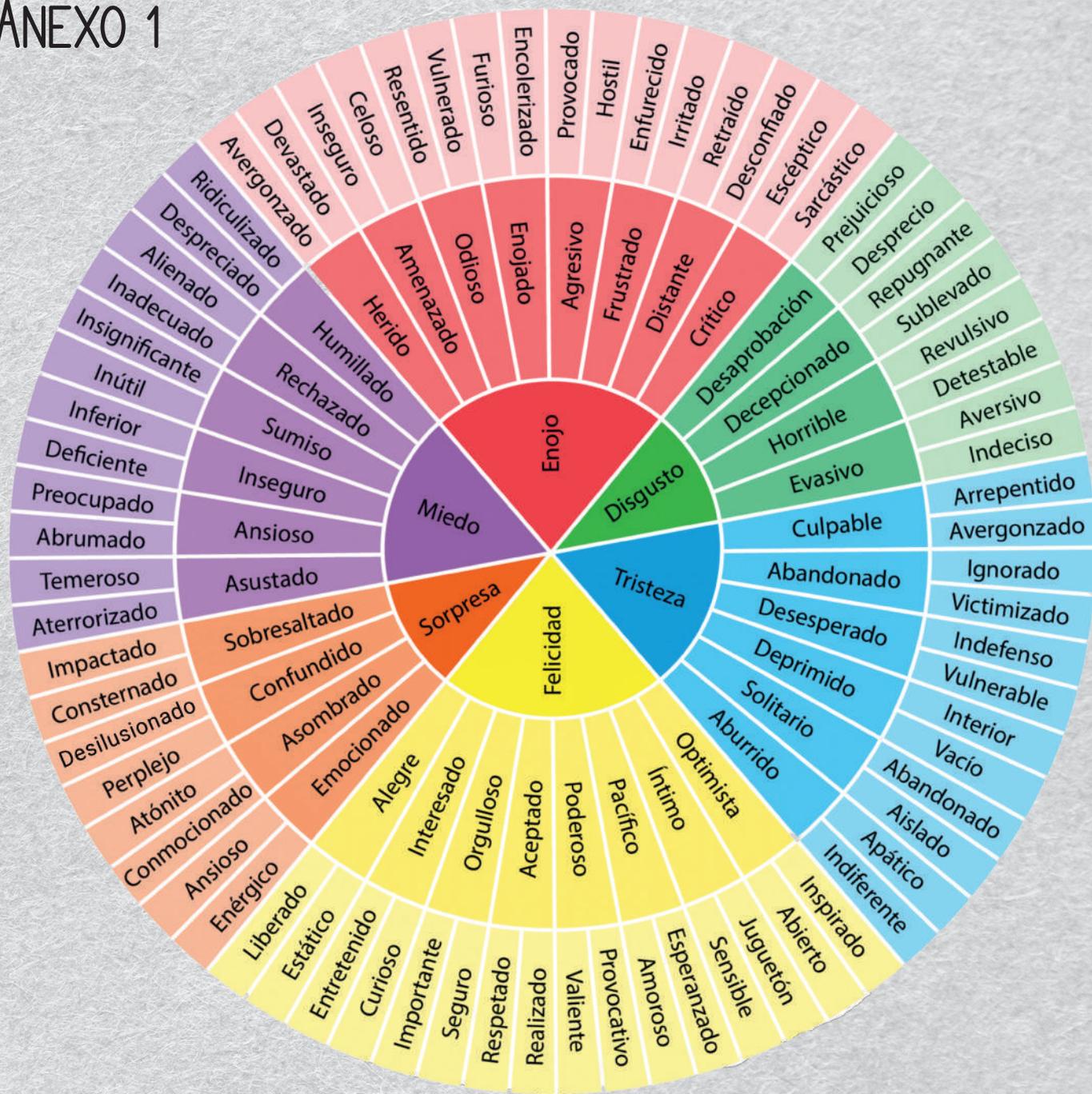
HEMOS LLEGADO AL FINAL DE ESTE CUADERNILLO. TENEMOS MUCHA SATISFACCIÓN DE QUE LO HAYAS TERMINADO. SABEMOS QUE NO HA SIDO FÁCIL, PERO SON COSAS QUE NECESITAMOS APRENDER Y REFLEXIONAR.

TE DESEAMOS QUE LLEGUES A TU DESTINO CON BIEN Y RECUERDA, SI TE ESTÁ PASANDO ALGO DE LO QUE VISTE EN ESTE CUADERNILLO CUÉNTALO A TU RED DE APOYO, A QUIÉN MÁS CONFIANZA LE TENGAS. ¡ LAS Y LOS EDUCADORES DEL IMUMI SIEMPRE TE VAMOS A ESCUCHAR Y TE VAMOS A CREER.

¡BUEN VIAJE Y PRONTA LLEGADA!

ANEXOS

ANEXO 1





EL CATRÍN



EL ENFERMERO



EL ENAMORADO



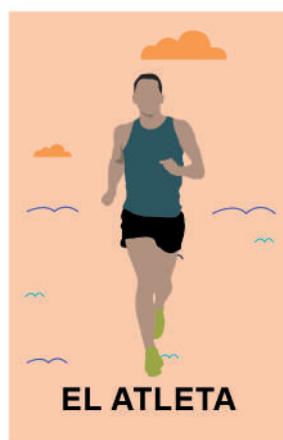
EL BAILARÍN



EL RESPONSABLE



EL PADRE



EL ATLETA



EL CORAZÓN



EL ESTILISTA



EL HOMBRE



EL CUIDADOR



EL GIMNASTA





EL CATRÍN



EL ENFERMERO



EL HOMBRE



EL CUIDADOR



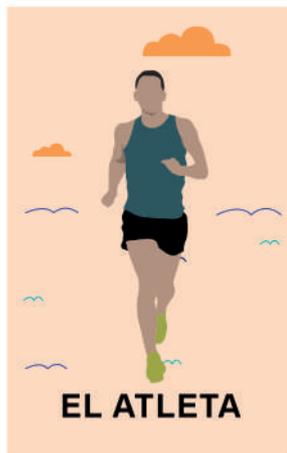
EL BAILARÍN



EL TRISTE



EL GIMNASTA



EL ATLETA



EL COCINERO



EL PADRE



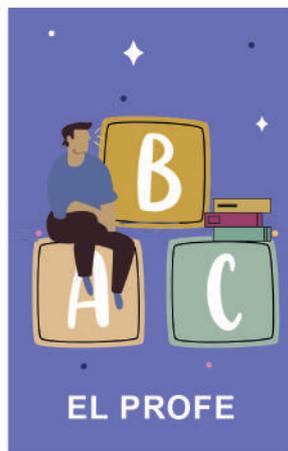
EL VALIENTE



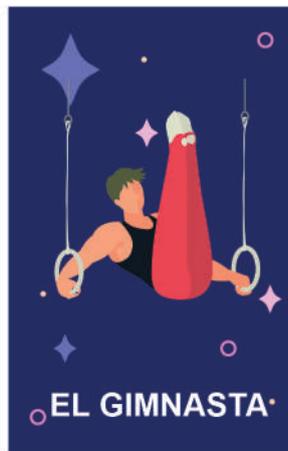
EL MACHO



EL ENAMORADO



EL PROFE



EL GIMNASTA



EL NOVIO



EL CUIDADOR



EL COCINERO



CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

para combatir las violencias por razones de género contra adolescentes en situación de movilidad humana en México.

imumi
Instituto para las Mujeres en la Migración A.C.

JRS
SERVICIO JESUITA A REFUGIADOS
MÉXICO

SEIINAC

En alianza con:

unicef 
para cada infancia

