



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

# #NoEstásSola

Cartilla de Derechos de las Mujeres



Guía para reconocer y actuar ante  
la violencia hacia las mujeres en la  
Ciudad de México.

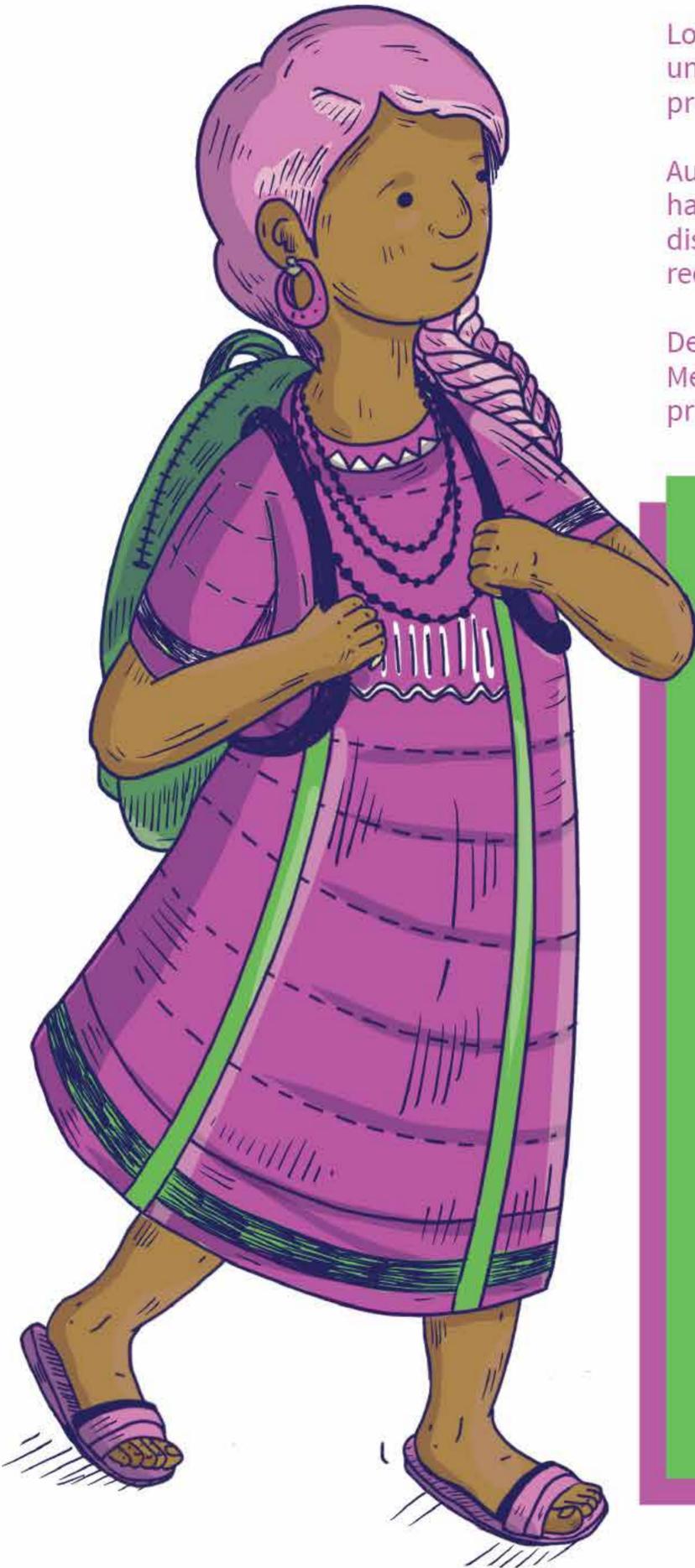


# Los Derechos Humanos de las Mujeres

Los **Derechos Humanos de las Mujeres** son garantías individuales y universales que nos permiten vivir con dignidad, justicia, integridad, protección y libertad durante toda nuestra vida.

Aunque los derechos humanos son aplicables a todas las personas, hablamos de **Derechos Humanos de las Mujeres** porque la discriminación que hemos vivido durante siglos afecta el reconocimiento y el goce de éstos para nosotras.

De acuerdo con la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Constitución de la Ciudad de México, algunos de los principales Derechos de las Mujeres son:



- Ser respetadas y no ser agredidas de ninguna forma
- Acceder a la justicia, tener protección y asesoría legal
- Ejercer nuestra sexualidad de forma libre, informada y sin discriminación
- Decidir si queremos o no tener hijos y recibir servicios de salud sexual
- El reconocimiento y protección de los derechos de las mujeres que forman parte de la comunidad LGTBTTIQ y la no discriminación hacia sus familias
- La convivencia pacífica y una vida libre de amenazas
- El libre desarrollo de nuestra personalidad
- El acceso a un sistema de cuidados para personas en situación vulnerable
- Tener tiempo libre para la convivencia, esparcimiento y cuidado personal
- Una jornada con horario de trabajo razonable

# Tipos y modalidades de la violencia contra las mujeres

La violencia se puede presentar en diferentes aspectos y espacios de la vida de las mujeres, por eso se divide en tipos y modalidades:

## Tipos

### Violencia psicológica:

Se manifiesta a través de descuido, negligencia, humillación, insultos, celos, infidelidad, comparaciones, rechazo o marginación, entre otros.

### Violencia física:

Son los golpes, empujones, lesiones, “juegos pesados”, pellizcos, mordidas, entre otros.

### Violencia patrimonial:

Consiste en la destrucción o robo de documentos de identificación personal, inmuebles o recursos económicos de las mujeres.

### Violencia económica:

Es la limitación de los recursos económicos a las mujeres al ejercer control sobre ellas; también se manifiesta cuando se percibe un salario menor por un trabajo igual al de los hombres.

### Violencia sexual:

Es un abuso de poder ejercido a través de la sexualidad: violación, abuso sexual, acoso sexual digital.

## Modalidades

### Violencia laboral y docente:

Se dan en el trabajo y en la escuela; es ejercida por personas compañeras, docentes o con cargos superiores; daña la autoestima y atenta contra el desarrollo y la igualdad.

### Violencia familiar:

Ocurre al interior de las familias, se puede manifestar a través de violencia física, psicológica, patrimonial, económica y sexual, ya sea en el domicilio o fuera de él.

### Violencia comunitaria:

Son actos que ocurren en la comunidad, vulneran nuestros derechos y generan discriminación, marginación o exclusión de la sociedad.

### Violencia institucional:

Es cometida por las personas servidoras públicas con el fin de obstaculizar, impedir, dilatar el acceso a políticas públicas, derechos y el acceso a la justicia.

### Violencia digital:

Son mensajes, videos, audios o fotografías que se difunden por internet sin consentimiento de las mujeres afectadas o en los que se les acosa.

### Violencia feminicida:

Es una forma extrema de violencia contra las mujeres y que lleva a la muerte violenta.

# TEST

Contesta sí o no a las siguientes frases.

1. **Alguna vez tu pareja ha utilizado frases como:** “No te preocupes, estaré bien sin ti, aunque no tenga nada que hacer”, “no pasa nada tú disfruta, yo me quedaré aquí sin hacer nada”, “te prometo que voy a cambiar si me das otra oportunidad, yo te amo”, “tú me provocas y por eso me enojo, yo sin ti no soy nadie”.
2. **Alguna vez tu pareja ha utilizado frases como:** “No es para tanto”, “Ay, cómo eres exagerada”, “Ya vas a empezar con tus dramas”, “¡Ay, qué intensa!, seguro estás en tus días”.
3. **Alguna vez tu pareja ha utilizado frases como:** ¿Con quién estás?, ¿a quién le pediste permiso? O ¿te ha pedido que le mandes una foto que demuestre que estás en tu casa?.
4. **Alguna vez tu pareja ha utilizado frases como:** “Esto que pasa, es por tu culpa”, “si no me distrajera contigo seguro que me hubieran dado el ascenso”, “me das mucho trabajo y se me olvidan las cosas por hacerme cargo de ti”.
5. **Alguna vez tu pareja ha utilizado frases como:** “depílate, te ves mal con esos pelos”, “qué gorda te estás poniendo”.

## Respuestas

1. Este tipo de respuestas implican chantaje emocional o manipulación y forman parte de un micromachismo. El agresor se victimiza.
2. Minimización: el agresor le resta importancia o ignora tus logros o metas cumplidas.
3. Control: el agresor intentará averiguar o saber horarios, lugares, personas con las que interactúas. Es posible que en algún momento realice llamadas insistentes o aparezca de “sorpresa”.
4. El agresor te hará sentir culpable por situaciones que no están bajo tu control.
5. El agresor buscará la manera de hacerte sentir insegura con tu cuerpo y ese tipo de agresión afectará tu autoestima.

Si respondiste sí a más de una expresión, te invitamos a compartir tu experiencia con personas de confianza y buscar atención en las Lunas. Encuentra la más cercana a ti llamando al 5555122836 ext. 502 o en [mujeresseguras.cdmx.gob.mx](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx)

# No estás sola

En tu ciudad cuentas con servicios gratuitos para ejercer y defender tu derecho a vivir una vida libre de violencia.

## Lunas

Son las unidades de **atención a la violencia**, hay **27 distribuidas** en todas las alcaldías, brindan apoyo jurídico y psicológico para ti y tus hijas e hijos. Llama al **5555122836 ext. 502** para ubicar la más cercana o entra a **mujeresseguras.cdmx.gob.mx**

## Abogadas de las Mujeres

Te ayudan a denunciar delitos de género y a tramitar medidas de protección. Están en las Agencias del Ministerio Público. **5555122836 ext. 403 y 417** (guardia nocturna, se traslada a la agencia donde necesites denunciar) **5555122836 ext. 122 y 123** (medidas de protección) Entra a **mujeresseguras.cdmx.gob.mx**

## Espacios de Refugio

Si necesitas salir de tu casa por violencia, la Secretaría de las Mujeres tiene un refugio y una casa de emergencia para ti y tus hijas e hijos. Búscanos en **5555122836 ext. 502**

## Línea Mujeres

Orientación telefónica gratuita las 24 horas, brinda canalización a servicios jurídicos o psicológicos. **55 5658 1111**

## 911

Marca este número si estás viviendo o atestiguando una emergencia por violencia

## Módulo SOS Mujeres

Se encuentra en la **App CDMX**, ahí puedes consultar el mapa interactivo de servicio de atención a la violencia, te comunica directamente al **911** y a Línea Mujeres. **Descárgala**

Disponible para  
iOS y Android



## Servicios de Salud

Si vives violencia y requieres atención médica acude a hospitales generales, materno infantiles y pediátricos del gobierno que también brindan apoyo psicológico.

[mujeresseguras.cdmx.gob.mx](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx)

## Interrupción Legal del Embarazo

La **Interrupción Legal del Embarazo** hasta la semana 12 de gestación es un derecho de las mujeres de la Ciudad de México, se brinda en **5 hospitales** y centros de salud del Gobierno de la Ciudad.

[mujeresseguras.cdmx.gob.mx](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx)



## Fiscalías Especializadas en Delitos Sexuales

En estas fiscalías se denuncian todos los delitos relacionados con la **violencia sexual como** violación, abuso sexual, violencia digital, entre otros.

[mujeresseguras.cdmx.gob.mx](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx)

## Centros de Justicia para las Mujeres

La Fiscalía General de Justicia de la CDMX cuenta con **3 centros** que brindan atención a mujeres, niñas y niños menores de 12 años víctimas de violencia familiar y de género.

**Azcapotzalco: 55 5346 8394**

**Iztapalapa: 55 5345 5737**

**Tlalpan: : 55 5200 9280**

[mujeresseguras.cdmx.gob.mx](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx)

## Acompañamiento a las mujeres adultas

El Gobierno de la Ciudad de México trabaja en conjunto con la Secretaría de las Mujeres y el Consejo Ciudadano de Seguridad Pública y Procuración de Justicia, con el objetivo de que niñas, adolescentes, mujeres y adultas mayores se sientan más seguras al interior de sus hogares.

**Pueden recibir orientación en el 55 55 33 55 33, las 24 horas, los 7 días de la semana.**

## Mapa Interactivo

Aquí podrás ubicar los servicios de asesoría jurídica, atención psicológica, servicios de salud y sociales más cercanos a tu domicilio, así como los días y horarios de atención durante la contingencia sanitaria por covid-19.

[mujeresseguras.cdmx.gob.mx/necesitas-ayuda/](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx/necesitas-ayuda/)

# Erradicar la violencia es trabajo de todas y todos

Si tu mamá, amiga, vecina, compañera de trabajo vive violencia o presencias un acto de violencia contra las mujeres en el espacio público puedes denunciar o pedir ayuda en el 911 si es una emergencia, o a las Lunas si necesitas asesoría y canalización [mujeresseguras.cdmx.gob.mx](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx)

Las mujeres de la Ciudad de México  
¡no estamos solas!



## En alerta por ti

El 25 de noviembre de 2019 se decretó la Alerta por Violencia contra las Mujeres de la Ciudad de México con el fin de implementar acciones de emergencia que permitan garantizar la seguridad y los derechos de las mujeres y niñas que habitan o transitan en la capital y transmitir un mensaje de cero tolerancia a la violencia.

Las niñas y las mujeres de la ciudad no están solas. Hemos puesto en marcha medidas para dar mayor atención y mejorar el acceso a la justicia, como la Ley Olimpia para sancionar la violencia digital y la ley para que sea el agresor quien salga de casa.

Sabemos que falta mucho, pero entre todas y todos debemos trabajar para erradicar la violencia y construir una ciudad más igualitaria e incluyente, una Ciudad de Derechos.



# Emergencias



Línea Mujeres 55 5658 1111 opción 5  
Módulo **MUJERES SOS** dentro de App CDMX 

Disponible para iOS y Android

[mujeresseguras.cdmx.gob.mx](http://mujeresseguras.cdmx.gob.mx)



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO