



¡ALERTA DEFENSORAS!

ANTE LA SITUACIÓN ACTUAL
EN EL PAÍS COMPARTIMOS

**RECOMENDACIONES URGENTES
PARA LA PROTECCIÓN INTEGRAL
FEMINISTA DE DEFENSORAS DE
DERECHOS HUMANOS Y PERIODISTAS**





Queremos expresarles que nos encontramos atentas a los hechos que están ocurriendo en el país, especialmente en estados como Sinaloa, Jalisco, Michoacán, Aguascalientes, Querétaro, Guanajuato y Nayarit. Estamos también atentas a de ustedes y sus colectivos, sabiendo que son tiempos difíciles.

Hoy más que nunca llamamos a la unidad y la sororidad entre nosotras, porque juntas podemos sostenernos y cuidarnos. Por ello, compartimos con ustedes algunas recomendaciones de protección física, digital y de autocuidado.

Recomendaciones sobre traslados:



En la medida de lo posible, evita traslados durante las horas de mayor riesgo y mantente atenta a la situación en tu entidad.



Si el traslado es indispensable, elabora un plan de monitoreo con personas de confianza, como familiares, amistades o colectivas cercanas. Comparte tu itinerario y tus horarios estimados de salida y llegada.



Antes de desplazarte, identifica espacios seguros en tu ruta, como organizaciones, instituciones o lugares comunitarios donde puedas resguardarte en caso necesario.

Recomendaciones sobre traslados:



Mantén un directorio de contactos de emergencia accesible, incluyendo familiares, organizaciones y personas de confianza.

Utiliza herramientas de ubicación en tiempo real, como compartir ubicación en aplicaciones móviles, para fortalecer tu seguridad durante el traslado.

Si tu viaje se ve afectado o las condiciones cambian, prioriza tu seguridad y busca resguardo en un lugar seguro hasta que el riesgo disminuya.

Recomendaciones sobre el resguardo:

Si te encuentras fuera de tu lugar de residencia, evita desplazamientos innecesarios y prioriza permanecer en espacios seguros.

Mantén comunicación con personas cercanas que conozcan tu situación general, sin compartir información sensible que pueda ponerte en riesgo.

Ten a la mano tus documentos importantes, teléfono cargado y contactos de emergencia.

Identifica previamente lugares que puedan funcionar como resguardo temporal, como casas de personas de confianza, organizaciones o espacios comunitarios.

El resguardo también implica tomar decisiones preventivas que prioricen tu seguridad y bienestar.



Recomendaciones sobre el autocuidado



Reconoce tus emociones: Estos momentos pueden generar miedo, incertidumbre y desconcierto, que se manifiestan en ansiedad, pensamientos recurrentes o tensión corporal. Son respuestas normales. El primer paso es ponerles nombre e identificar dónde las sientes en tu cuerpo.



Si estás atravesando por alguna de estas emociones, te dejamos algunos ejercicios que pueden ayudarte:

Ejercicios de respiración:

Practica respiración lenta y consciente: inhala en cuatro tiempos y exhala en seis u ocho tiempos. Esto envía una señal de calma a tu sistema nervioso. Repite varias veces hasta sentir alivio

Arteterapia:

Si tienes pensamientos recurrentes, dibuja o escribe libremente lo que sientes. Usa colores, texturas o palabras que representen tus emociones. El arte es una vía para liberar y transformar lo que llevas dentro.

Recomendaciones sobre el autocuidado

Movimiento corporal:

Realiza estiramientos suaves, camina un poco o sacude tus brazos y piernas. El movimiento ayuda a liberar tensión acumulada y a reconectar con tu cuerpo.

Espacios de escucha:

Busca acompañamiento en tu red cercana. Conversar con alguien de confianza puede ayudarte a procesar lo que sientes y a no cargar sola con la preocupación.

Descanso y pausas:

Respira, haz pausas y procura dormir lo suficiente. El descanso es también una forma de resistencia y cuidado político

Infusiones:

Te recomendamos preparar y tomar una infusión de manzanilla, lavanda o tila. Evita consumirlas en exceso; una o dos tazas al día son suficientes para obtener sus beneficios.

Recomendaciones sobre el autocuidado

Evita la sobreexposición a noticias que puedan aumentar la ansiedad; selecciona fuentes confiables.

Recuerda: ninguna está sola; la fuerza de esta Red está en la sororidad y el cuidado colectivo.



Recomendaciones de comunicación para la protección:

Mantén comunicación regular con personas de confianza, especialmente durante traslados o situaciones de riesgo.

Comparte actualizaciones generales sobre tu estado, evitando difundir datos sensibles como ubicaciones exactas en espacios públicos o abiertos.

Acuerda señales o mensajes breves con personas cercanas para confirmar que te encuentras bien.

La comunicación preventiva es una herramienta clave para reducir riesgos y fortalecer la seguridad personal.



¡MANTENTE INFORMADA!

- Identificar medios de comunicación oficiales y de medios locales confiables para mantenerse informada.
- Verifica la información, puedes hacer uso de herramientas como Google Reverse Image para verificar el contexto de una imagen y comprobar que la información sea verídica.
- Puedes hacer uso de la pagina: <https://ui.aliado.alephri.com/> donde puedes ver un mapa en tiempo real donde empresas de transporte reportan zonas de riesgo en todo el país.



NUESTRO PACTO ES CUIDARNOS