



RED NACIONAL de
DEFENSORAS de
DERECHOS HUMANOS
en MÉXICO

SOY DEFENSORA

Boletina trimestral de la RNDDHM

ENERO-MARZO DE 2022 | NÚMERO 1

**Red Nacional de Defensoras de
Derechos Humanos en México**

Equipo Operativo

Co-dirección Ejecutiva:

**Gloria Gpe. Flores Ruíz
Co-Directora Ejecutiva**

**Cecilia Gpe. Espinosa Martínez
Co-Directora Ejecutiva**

**Aurora De la Riva Copete
Co-Directora Ejecutiva**

**Estrategia de Autocuidado, cuidado
colectivo y sanación:
Patricia Yllescas
Itzel González**

**Estrategia de Registro y
documentación de agresiones
Sandra Torres
Guadalupe Cruz**

**Estrategia de Seguridad y Acción
Urgente
Sofía Parra De Moya
Arianna Bizzoni**

**Estrategia de Comunicación
Corina del Carmen**

**Comité Editorial
Editora: Corina del Carmen**

**Consejo editorial:
Aurora De la Riva Copete**

**Contenidos:
Estrategia de Registro y
documentación de agresiones
Sandra Torres
Guadalupe Cruz**

**Estrategia de Autocuidado, cuidado
colectivo y sanación:
Patricia Yllescas
Itzel González**

**Cartón político
Cintia Bolio**

*SOY
defensora*



ÍNDICE:

EDITORIAL:	1
CARTÓN POLÍTICO:	2
NOTICIAS:	3
DEFENSORAS:	10
DATOS:	13
ALERTA DEFENSORAS:	16
AUTOCAUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN:	18
SEGURIDAD:	20
HISTÓRICAS:	21

*SOY
defensora*

SOY DEFENSORA

SOY DEFENSORA es un recinto de encuentro entre las diferentes voces y corazones que forman el tejido de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México.

Este espacio se abre para recibir y enviar información sobre el contexto en el que las defensoras de derechos humanos en México realizan su labor de transformación.

Esta publicación es un puente por el que cruzan saberes, sentires y múltiples miradas que dibujan la vida de las defensoras, de sus luchas y de sus logros para tejer comunidad entre nosotras, reconocer la gran labor que hace cada una por lograr un mundo donde quepamos todas.

Aquí podrás encontrar los datos duros que nos brinda la Estrategia de Registro, que nos permiten dimensionar la violencia a la que somos sujetas por nuestra labor de defensa de los derechos humanos para alertarnos y juntas protegernos.

También hallarás información que la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación nos comparte para fortalecer una postura política de cuidarnos primero a nosotras y entre nosotras, de trabajar por nuestro



bienestar y, desde ese centro, poder accionar e incidir en la construcción de sociedades más justas, libres y sin violencia para todas.

Asimismo te compartimos, desde la Estrategia de Secretaría Técnica, herramientas de seguridad física y digital para que cada una pueda trazar su ruta de seguridad y pueda continuar con la defensa de derechos humanos sin vulnerar su propia seguridad.

Además, invitaremos a las integrantes de esta gran Red México, del Grupo Impulsor, de la Iniciativa Mesoamericana, así como a aliadas de otras organizaciones a enriquecer con su pluma este tejido que busca reflejar la realidad de las Defensoras en todo el país.

Gracias por leer este primer número, se trata del nacimiento de una semilla que germinará y florecerá donde quiera que haya una Defensora convencida de que hay que transformar la realidad que vivimos por una en la que todas las mujeres y las personas puedan ejercer sus derechos sin obstáculos.



► ¿Quién defiende a las defensoras?

Debemos denunciar
ante las autoridades
el aumento de agresiones...
¡de las autoridades!



CINTIA BOLIO - CIUDAD DE MÉXICO

Monera escritora. Madre feliz de Iván, es artista autodidacta y pionera en la caricatura política y cómic de alto contenido feminista y crítico. El feminismo ha sido su aportación a la historia de la caricatura política en México.

Autora de las series La Chamuca, Puras Evas, Álbum de familia, y más. Cintia Bolio ha expuesto y publicado su obra en México, Europa, EEUU, Latinoamérica y Asia. Su trayectoria cumple en 2022 veintiséis años en medios nacionales e internacionales. Publica en la revista El Chamuco desde 1996, y para el programa ChamucoTV realiza La Chamuca, cápsulas feministas, Canal 22-TV UNAM-Canal Once. Colabora en revista Reporte Sexto Piso, y revista Con la A (España).

Museo de la Mujer - UNAM: Cintia Bolio realiza exposiciones individuales desde 2012 por invitación de la Dra. Patricia Galeana, Directora del recinto. Es socia de la FEMU - Federación Mexicana de Universitarias, y participa con "ponencias-cómic" en seminarios internacionales. Es socia de las asociaciones Cartónclub y Cartooning for Peace desde 2006.

Archivo feminista Cintia Bolio en Repositorio M68.mx UNAM 2018.

Premio Internacional de Derechos Humanos y Periodismo "Tlaltecuhli" de COMUARTE, Bellas Artes 2017.



@cintiabolio



@REDEFENSORASMX



RED NACIONAL de
DEFENSORAS de
DERECHOS HUMANOS
en MÉXICO



@REDEFENSORASMX



Foto: Proceso

NOTICIAS

Las Defensoras en las noticias

Violencia contra las mujeres

Los 65 millones de mexicanas vivimos un país sumergido “en la violencia, desigualdad y discriminación”, **donde de 10 a 11 mujeres son asesinadas al día**, y otras más son desaparecidas o violentadas sexualmente, de acuerdo con el Observatorio Ciudadano Nacional de Femicidio (OCNF).

Con base en información oficial, en 2021 fueron asesinadas 3 mil 750 mujeres y niñas, de estos casos poco más de mil fueron investigados como homicidios dolosos. Mientras que en el primer trimestre de este año, 292 mujeres y niñas fueron asesinadas, pero solo 75 casos fueron indagados por feminicidio.

En cuanto a la desaparición de mujeres, el OCNF indicó que fiscalías de 19 estados del país registraron denuncias

sobre la desaparición de 10 mil 032 mujeres, niñas y adolescentes, de las cuales 2 mil 281 siguen desaparecidas, la mayoría de ellas son menores de edad.

Mientras que de enero al 7 de marzo de este año, el Registro Nacional de Personas Desaparecidas y No Localizadas contabilizó 357 mujeres desaparecidas. Durante 2021 también se denunciaron 69 mil 514 delitos sexuales y en enero pasado fueron 4 mil 775, según datos oficiales.

Los estados que acumulan el mayor número de muertes violentas, desaparición y violencia sexual hacia las mujeres están encabezados por Estado de México, le siguen Jalisco, Veracruz, Ciudad de México, Puebla, Guerrero, Nuevo León y Colima.

NOTICIAS

Las Defensoras en las noticias

8M

En el contexto de violencia de género, **miles de mujeres salieron a las calles el 8 de marzo (8M)** con motivo del Día Internacional de las Mujeres para exigir un alto a los feminicidios, desapariciones, violencia sexual y a la revictimización. Ellas alzaron sus voces para demandar justicia en las 32 entidades federativas del país, donde participaron en diversas movilizaciones y actos de protesta.

Las marchas se llevaron a cabo de forma pacífica en casi todos los estados, con lagunas excepciones. En la capital, **autoridades advirtieron sobre la existencia de "grupos de alto riesgo"**, que actuarían violentamente durante la movilización.



Foto: Cuartoscuro

Además, **la policía de la Ciudad** fue acusada de utilizar en exceso gas de extintor, de usar gas tipo pimienta y lacrimógeno, palos de metal y explosivos tipo cohetones para dispersar a las manifestantes que intentaban derribar las vallas que instalaron para proteger el Palacio Nacional.

En Michoacán, al término de la movilización, **la policía municipal de Morelia y policía estatal detuvo a 13 mujeres** y 12 hombres, golpeando a varias manifestantes y a más de veinte periodistas.

NOTICIAS

Las Defensoras en las noticias



LIBERTAD DE EXPRESIÓN

En enero de 2022 se registró el homicidio de 4 periodistas en México. El 10 de enero fue **asesinado José Luis Gamboa**, director general de Inforegio en Veracruz. El 17 de enero fue ejecutado el fotoperiodista independiente **Margarito Martínez Esquivel** en Tijuana, Baja California. Seis días después, el 23 de enero **Lourdes Maldonado fue asesinada** a bordo de su auto, cuando llegaba al estacionamiento de su casa, ubicada también en la ciudad fronteriza de Tijuana.

Días antes del homicidio, Lourdes había ganado una demanda laboral contra la empresa de radio y televisión PSN de Jaime Bonilla, exgobernador de Baja California. En 2019, durante la conferencia matutina del presidente Andrés Manuel López Obrador, la periodista habló sobre dicho litigio laboral y expresó que temía por su vida. **Ella contaba con medidas** del Mecanismo de Protección a Periodistas de Baja California.

Una semana después, el 31 de enero, fue asesinado en Zitácuaro, Michoacán, **Roberto Toledo**, colaborador del medio Monitor de Michoacán.

Diversos organismos internacionales, como **Naciones Unidas** y la **Unión Europea**, condenaron la violencia contra quienes ejercen el derecho a la libertad de expresión en México, donde **90 por ciento** de estos crímenes permanecen impunes y los mecanismos de protección son insuficientes.

La Secretaría de Gobernación inició los trabajos para **reformular la Ley de Protección** a Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas con la finalidad de crear un Sistema Nacional de Protección que involucre a los tres órdenes de gobierno y fortalezca al Mecanismo de Protección, cuyas resoluciones serían vinculantes para las autoridades de todo el Estado mexicano.

Distintas organizaciones hemos alertado sobre el riesgo de delegar en las autoridades estatales y municipales la responsabilidad de la protección, como propone la reforma, ya que éstos funcionarios están entre los principales agresores de personas defensoras y periodistas.

NOTICIAS

Las Defensoras en las noticias

LIBERTAD DE EXPRESIÓN

En marzo, la Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Derechos Humanos, el Parlamento Europeo, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos y Amnistía Internacional **condenaron los “niveles alarmantes” de violencia** que enfrentan las y los periodistas en México, la cual se ha “normalizado y profundizado”. Por lo que hicieron un llamado al Estado mexicano a **proteger a esta población y combatir la impunidad** en la que queda la mayoría de las agresiones que sufren quienes se dedican a esta labor.

Como una de las acciones del Gobierno Federal, en respuesta a esta situación, se ha mantenido la iniciativa para impulsar la Ley General de Prevención y Protección ante Agravios a Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, convocados por la Secretaría de Gobernación.

Foto: La Jornada



Durante marzo, se llevaron a cabo dos mesas de diálogo con periodistas y personas defensoras en Morelos y Nayarit. Estos encuentros se suman a los realizados en Oaxaca, Baja California y Sonora en febrero pasado.

En Morelos las y los comunicadores propusieron la creación de albergues para periodistas en riesgo y sus familias, así como la creación de un Registro Nacional de Agresores de Periodistas. Mientras que en **Nayarit**, llamaron a generar “acciones eficaces” que garanticen la investigación, sanción y erradicación de la impunidad con un enfoque de género, intercultural e interseccional.

NOTICIAS

Las Defensoras en las noticias

CRIMEN ORGANIZADO Y DESPLAZAMIENTO

La violencia derivada del enfrentamiento entre grupos de la delincuencia organizada se ha mantenido en el país y en el caso de estados como Colima ésta se ha agudizado, registrándose en febrero **más de 50 homicidios**. Ante estos hechos la ciudadanía se autoimpuso un toque de queda; después de las 5 de la tarde se resguardaron en sus casas y los negocios bajaron sus cortinas. Incluso, la Universidad de Colima suspendió clases por la inseguridad. **"El miedo ganó la batalla"** se lee en medios de comunicación.

Zacatecas y Michoacán continúan siendo focos rojos. En Zacatecas **se calcula que alrededor de 10 mil personas**, habitantes de 18 comunidades de la sierra (Fresnillo, Valparaíso), han tenido que salir de sus casas huyendo de la violencia. Algunas de estas personas se han refugiado con familiares y otras han solicitado asilo en Estados Unidos.



Imagen: Serapaz

Habitantes de Tierra Caliente, en Michoacán, que han tenido que abandonar sus hogares a causa de la violencia, también se han convertido en solicitantes de asilo en los Estados Unidos. Se calcula que en 2021 cerca de **15 mil personas de esa región salieron huyendo del fuego cruzado** entre grupos del crimen organizado.

Ante esta situación, colectivos de personas desplazadas y organizaciones de Chihuahua, Sonora, Quintana Roo, Michoacán, Chiapas, Guerrero, Sinaloa, Campeche y Ciudad de México han **exigido al Senado de la República aprobar la Ley General para Prevenir, Atender y Reparar Integralmente el Desplazamiento Forzado Interno**, que permanece congelada desde hace más de un año. Mientras tanto miles de familias han tenido que abandonar su patrimonio para no ser asesinadas o desaparecidas.

LGBTIQ+



Durante enero se registraron varias agresiones en contra de la comunidad LGBTIQ+. El 16 de enero en la Ciudad de México ocurrió el intento de asesinato de la defensora trans Natalia Lane, quien fue herida con un arma blanca en la nuca y en el rostro. El 25 de enero la Fiscalía General de Justicia capitalina informó del homicidio de Ximena García, integrante trans de la Secretaría de Diversidad Sexual de Morena en la Ciudad de México.

El 15 de enero fue asesinada una pareja de mujeres, Nohemí y Tania, ambas de 28 años de edad.

Colectivos LGBTIQ+ denunciaron este crimen de odio por lesbofobia.

Ante esta situación, organismos como el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), el Consejo para la Prevención y Eliminación de la Discriminación de la Ciudad de México (Copred) y el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) expresaron su preocupación y llamaron a las autoridades a garantizar el derecho a una vida libre de violencia y discriminación a la comunidad LGBTIQ+.

MIGRACIÓN

El 21 de enero autoridades migratorias y de la Guardia Nacional disgregaron una caravana de alrededor de 800 migrantes que salió de Tapachula, Chiapas, hacia la frontera norte del país con la intención de ingresar a Estados Unidos. Un día antes de partir en caravana, las y los migrantes, provenientes sobre todo de Centroamérica, Venezuela y Cuba, marcharon en Tapachula para pedir a las autoridades que les permitan transitar libremente por México.

Una semana después, 20 migrantes, que se mantenían varados en Tapachula esperando sus visas por razones humanitarias, realizaron una huelga de hambre para presionar la entrega de sus documentos.



El grupo estaba integrado por 10 mujeres e igual número de hombres originarios de países como Venezuela, Nicaragua, Cuba, El Salvador, Guatemala y Honduras.

De acuerdo con integrantes del albergue La 72, ubicado en Tenosique, Tabasco, los riesgos han aumentado para los migrantes. Antes se hablaba de asaltos, ahora de asaltos con violencia, secuestros, extorsiones, agresiones sexuales, asesinatos. El riesgo también incrementó para quienes defienden los derechos de las personas migrantes. En La 72 comenzaron a recibir amenazas de muerte por denunciar las violaciones a derechos humanos y las autoridades involucradas. Por ello, dejaron de señalar estos abusos y optaron por dar prioridad a la asistencia humanitaria.

DESPLAZAMIENTO FORZADO



En 2021 el desplazamiento forzado interno por razones de violencia se incrementó en un 360%, según datos de la Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos. En total 44 mil 905 personas se vieron obligadas a dejar su domicilio a causa del crimen organizado u otras expresiones violentas. Esto supone un fuerte aumento respecto a 2020, cuando fueron registradas 9 mil 741 personas desplazadas. Sólo en los pasados meses de noviembre y diciembre, más de 7 mil personas fueron expulsadas de sus viviendas en Chiapas, Chihuahua, Guerrero, Michoacán y Zacatecas.

El desplazamiento de 800 familias en Chinicuilá, Michoacán, es el último evento documentado por la Comisión. En este municipio, luego del enfrentamiento entre el Cartel Jalisco Nueva Generación y Cárteles Unidos, se quedó, incluso, sin autoridades municipales ni policiales, ya que estas también huyeron.

BUSCADORAS

El 24 de febrero, madres buscadoras de varios estados, encabezadas por el colectivo Madres Buscadoras de Sonora, llegaron a Jalisco para realizar una jornada de búsqueda en campo. Su llegada no fue bien recibida por el gobernador [Enrique Alfaro](#) **quién puso en duda la intención de las buscadoras**. Lo anterior, a pesar de que Jalisco es una de las entidades con mayor número de personas desaparecidas, a la fecha hay más de 15 mil, de las cuales alrededor de 8 mil se registraron durante su administración.



Foto: Cuartoscuro

En esa semana [se conformó en México la Primera Brigada Internacional de Búsqueda](#), integrada por alrededor de cien personas, provenientes de distintos estados de la república y de países como Colombia, Honduras, Perú y Guatemala. Se organizaron en dos grupos para realizar actividades de búsqueda en Sonora y Baja California: uno para realizar actividades de búsqueda con vida en la calle y centros de rehabilitación, y el otro para realizar búsqueda de fosas clandestinas. Recorrieron kilómetros del desierto en la frontera con Estados Unidos con la finalidad de hallar algún indicio de personas migrantes desaparecidas.

MIGRACIÓN



Foto: Aristegui Noticias

La problemática migratoria sigue siendo grave. Recientemente el Instituto Nacional de Migración dio a conocer que ha detenido a más de **73 mil personas migrantes en lo que va de 2022**, de las cuales 11 mil 565 son menores de edad. Las personas migrantes viajan en condiciones que ponen en riesgo su vida, además de estar expuestas a la delincuencia. La primera semana de marzo **fueron rescatadas al menos 160 personas migrantes** abandonadas en un tráiler en Coahuila, donde falleció una joven nicaragüense embarazada.

Durante este mes, se registraron varias manifestaciones de protesta de personas migrantes en ciudades fronterizas del norte y sur del país con el propósito de demandar su regularización migratoria. En Chiapas se encadenaron, cosieron sus labios y **un grupo intentó entrar a las instalaciones de Migración en Tapachula**, lo que derivó en un enfrentamiento con la Guardia Nacional.

DEFENSA DE DDHH

Con la finalidad de impulsar una Ley General en materia de prevención y protección ante agravios a personas defensoras de derechos humanos y periodistas, la Secretaría de Gobernación ha llevado a cabo tres diálogos con personas defensoras y periodistas en [Oaxaca](#), [Baja California](#) y [Sonora](#). Durante estos encuentros, defensoras y periodistas han reiterado su preocupación porque las autoridades locales se hagan cargo de su protección cuando son los autores de las agresiones.



Foto: Cimacnoticias

A finales de febrero, el partido Morena presentó una **iniciativa de reforma al artículo 82 de la Ley del Impuesto sobre la Renta**, la cual tiene el objetivo de que las organizaciones no gubernamentales que reciben recursos extranjeros públicos o privados no puedan promover modificaciones legislativas o participar en litigios estratégicos. De aprobarse, representaría una amenaza para el financiamiento y participación de las organizaciones.



DEFENSORAS

ENERO



La [Corte Interamericana de Derechos Humanos \(CoIDH\)](#) ordenó a [México](#) reabrir las investigaciones de la muerte de la defensora de derechos humanos Digna Ochoa. En tanto la [Secretaría de Gobernación](#) inició acercamientos con la familia de la defensora y la [Fiscalía General de Justicia](#) tendrá que reabrir la investigación del caso.



A 3 meses de su desaparición, [distintas organizaciones y activistas](#), exigieron a las autoridades de la Ciudad de México y del estado de Oaxaca acelerar y eficientar sus investigaciones para localizar a [Irma Galindo Barrios](#) defensora de los bosques.



La activista y artista juarense [Isabel Cabanillas](#), de 26 años, fue asesinada el 18 de enero de 2020; tras dos años y un cambio de gobierno, no hay personas detenidas.

DEFENSORAS FEBRERO



Desde hace 27 años, las **Patronas de Veracruz**, ayudan y reparten comida a migrantes que viajan en trenes, en busca de cruzar por México y llegar a buscar, en la mayoría de los casos, una mejor vida.



Kenia Hernández se encuentra privada de su libertad desde octubre de 2020 y enfrenta 9 causas penales. Esto representa un acto de agresión y represión a su labor de defensa. El pasado 19 de febrero fue sentenciada a 10 años y seis meses de prisión. En un **comunicado de prensa**, la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México exigió el cese inmediato de las acciones de criminalización contra la defensora.



Carmen Santiago defendió su territorio al lado de mujeres y hombres zapotecas durante más de medio siglo, así fue su vida: **entregada a las causas sociales** sin importar los reconocimientos ni el poder económico.

DEFENSORAS

MARZO



A cinco años del asesinato de Miroslava Breach Velducea, sus hermanas y hermano difundieron una carta pública para recordar la impunidad en la que permanece el homicidio de la periodista y corresponsal de La Jornada. Patricia Mayorga, quien compartía coberturas con Miroslava, tuvo que vivir exiliada durante tres años después del asesinato de su compañera.



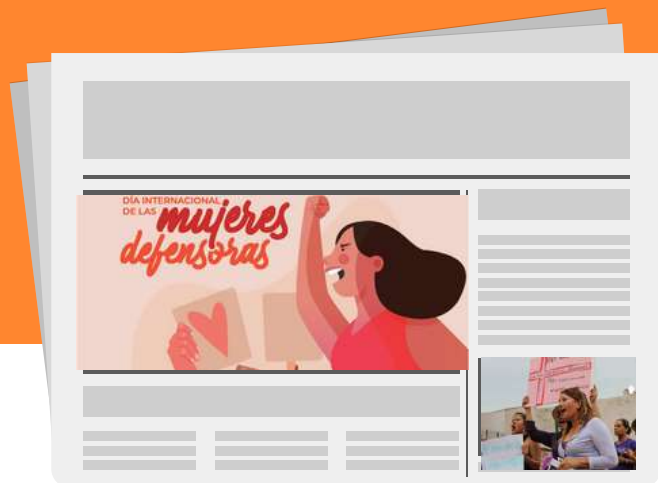
A cinco meses de la desaparición de la defensora Irma Galindo Barrios, la Comisión de Seguridad Pública del Senado de la República aprobó realizar un exhorto a la Fiscalía General del Estado de Oaxaca para que emprenda todas las acciones necesarias para localizarla con vida.



Amigos y familiares de la periodista del Diario de Xalapa, María Elena Ferral, asesinada el 30 de marzo de 2020 en el centro de Papantla, hicieron un foro en su memoria junto con la Comisión Estatal de Atención y Protección de Periodistas. El asesinato de la periodista dejó al descubierto la presencia de la narcopolítica y la impunidad en Veracruz.



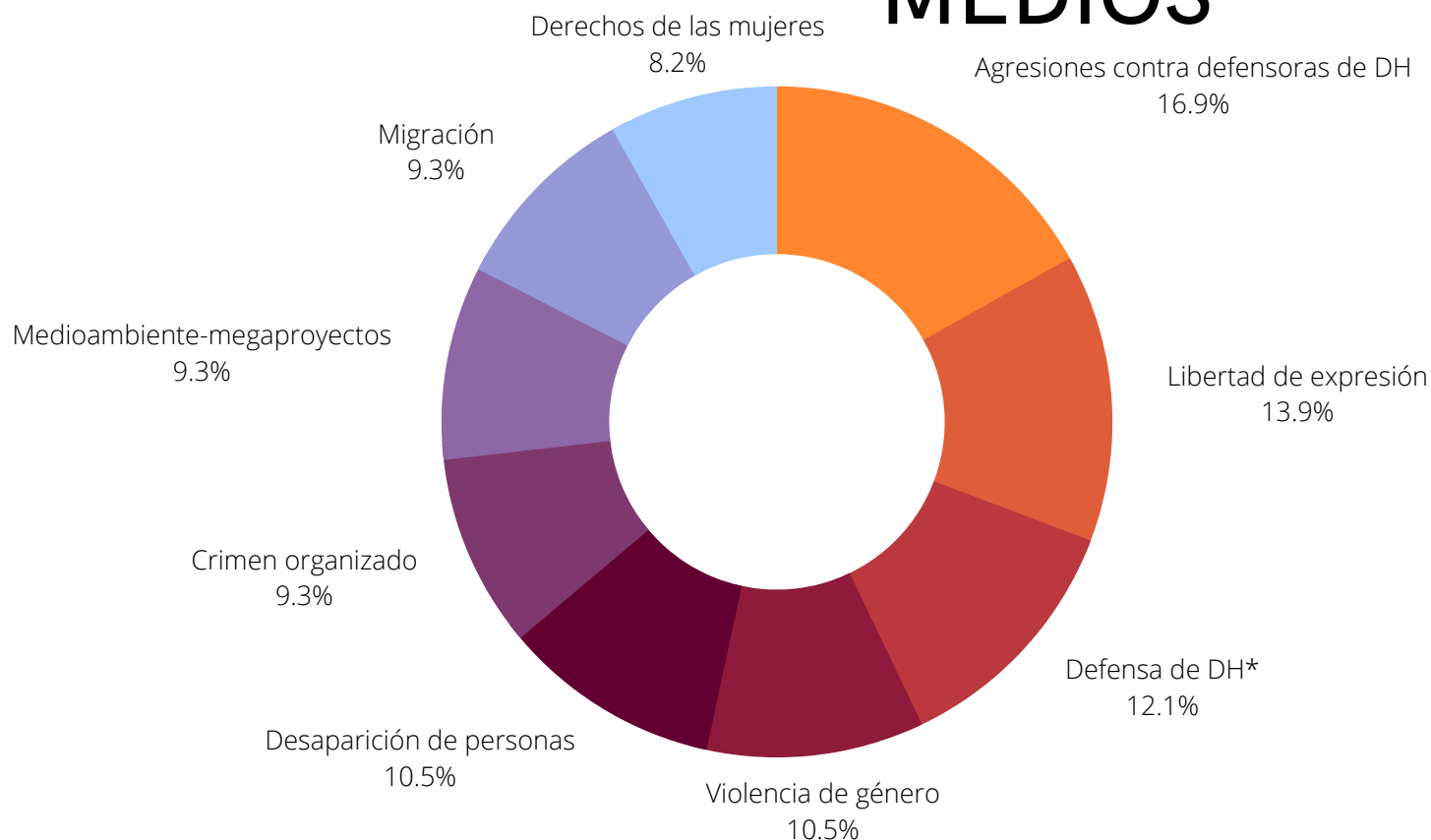
A un año de la desaparición de la Defensora Grisell Pérez Rivera, continuamos con la exigencia de una investigación eficaz y con perspectiva de género que lleve a su localización inmediata.



Contexto nacional

Las Defensoras en las noticias

MONITOREO DE MEDIOS



Del **5 de enero al 31 de marzo de 2022** registramos **1243 publicaciones** sobre temas que impactan en la labor que desempeñan las defensoras de derechos humanos y periodistas. El monitoreo se realizó diariamente en **medios nacionales.**

*Incluye información sobre el derecho a la libertad de expresión.

AGRESIONES

Datos preliminares*** ene-mar 2022

***Información obtenida en fuentes públicas (medios de comunicación, redes sociales, comunicados o alertas emitidas por organizaciones) y fuentes cercanas a la RNDDHM. Esta información es verificada y documentada por la RNDDHM.

De enero a marzo de 2022 se registraron un total de 287 agresiones contra defensoras y periodistas

REGISTRO DE AGRESIONES POR ENTIDAD FEDERATIVA



Durante este periodo se registraron 132 defensoras agredidas, siendo las periodistas y las defensoras del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia las más agredidas.



67 PERIODISTAS AGREDIDAS



29 DEFENSORAS DEL DERECHO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

AGRESIONES

Datos preliminares*** ene-mar 2022

***Información obtenida en fuentes públicas (medios de comunicación, redes sociales, comunicados o alertas emitidas por organizaciones) y fuentes cercanas a la RNDDHM. Esta información es verificada y documentada por la RNDDHM.



Tipo de agresor

Quienes cometen mayor número de agresiones son:

- Policías (132)
- Personas desconocidas (62)
- Autoridades públicas (35)

**Las agresiones
contra Defensoras
perpetradas por
policías van en
aumento.**

Tipo de agresión

Las agresiones más reiteradas contra defensoras son:

- Limitación, impedimentos y/ o ataques por comunicar y/o recibir información (61)
- Violencia física (53)
- Amenazas (27)

Las agresiones más graves contra defensoras son:

- Asesinatos (4)
- Desaparición forzada (1-localizada)
- Detención arbitraria (26)
- Secuestro (3)

#ALERTADEFENSORAS

¡ALLANAMIENTO Y AMENAZA DE MUERTE!

En la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México (RNDDHM) alertamos por la irrupción violenta en su domicilio que sufrió el 13 de enero la defensora Rogelia González Luis, activista y defensora de derechos humanos de las mujeres, rechazamos todo acto de violencia en su contra.

Desde la RNDDHM instamos a las autoridades de Oaxaca a investigar las agresiones, sancionar a los responsables y garantizar la seguridad, vida e integridad de nuestra compañera Rogelia González Luis. Manifiestamos preocupación por el retiro de medidas por parte del Mecanismo y solicitamos esclarecimiento de los hechos y responsables.

Demandamos la protección inmediata de la defensora y su familia.

#PROTECCIÓNYA



#DEFENDEMOSALASDEFENSORAS

[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA DEFENSORAS

Greace Ivonne Lugo Vargas

Amenaza de muerte, hostigamiento e intimidación.

Organización
Asociación Mexicana Autismo con Rumbo.

Actividad
Derechos de personas con discapacidad.

MÉXICO 18/01/2022

Más información:
im-defensoras.org

[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA DEFENSORAS

Asesinan a la periodista María de Lourdes Maldonado López en Tijuana, Baja California.

María de Lourdes Maldonado López

Actividad
Derecho a la información y libertad de expresión

MÉXICO 24/01/2022

Más información:
im-defensoras.org

[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA DEFENSORAS

Asesinan a la defensora Ana Luisa Garduño en Temixco, Estado de Morelos.

Ana Luisa Garduño Juárez

Organización
Colectivo Ana Karen Vive A.C.

Actividad
Derecho a la verdad, justicia y reparación.

MÉXICO 31/01/2022

Más información:
im-defensoras.org

[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA DEFENSORAS

La defensora y abogada Verónica Patricia Guerrero Vinueza es asesinada en Tonalá, Jalisco.

Verónica Patricia Guerrero Vinueza

Actividad
Defensa de derechos ambientales

MÉXICO 07/02/2022

Más información:
im-defensoras.org

[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA URGENTE

Dictan sentencia condenatoria contra la defensora amuzga Kenia Hernández, presa desde octubre de 2020 por ejercer su derecho a la protesta.

MÉXICO 10/02/2022

Más información:
im-defensoras.org

[Ver ALERTA aquí](#)



ALERTA DEFENSORAS

Policías municipales y estatales reprimen a mujeres y niñas durante marcha del 8M en Morelia, Michoacán.



MÉXICO
10MAR2022



[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA DEFENSORAS

Defensora Angélica Armenta Quintero se encuentra desaparecida desde el 10 de marzo, luego de salir en búsqueda de su hijo.



MÉXICO
21MAR2022



[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA DEFENSORAS

[ACTUALIZACIÓN]
Localizan con vida a la defensora Angélica Armenta Quintero, reportada como desaparecida desde el 10 de marzo, luego de salir en búsqueda de su hijo.



MÉXICO
01ABR2022



[Ver ALERTA aquí](#)

ALERTA DEFENSORAS

Asesinan a la defensora de derechos humanos, Patricia Susana Rivera Reyes en Tijuana, Baja California.



MÉXICO
21MAR2022



[Ver ALERTA aquí](#)



Juntas nos cuidamos

Juntas nos cuidamos

ESTRATEGIA DE AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN



“Conocer sobre la desaparición de Irma Galindo, me pegó muy fuerte” dijo la defensora, mientras hablaba de su estado de ánimo de los últimos días en el mes de enero.

Efectivamente, enterarnos o vivir situaciones de violencia por la labor que llevamos a cabo, las defensoras y periodistas en distintas regiones del país, puede tener impactos profundos en alguna de las cinco dimensiones de nuestro bienestar; ya sea en la física, emocional, mental, energética y espiritual.

Desde la Estrategia de Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación difundiremos en este espacio recursos para nuestro cuidado y la promoción de nuestro bienestar integral.

No podemos hacer por otras lo que no hacemos por nosotras. El cuidado es un acto político que empieza en nuestro primer territorio, nuestro cuerpo integral.

En esta primera entrega de la Boletina xxx encontrarás un ejercicio sencillo sobre la respiración consciente que podemos utilizar para restablecer el equilibrio psico-emocional-mental de nosotras mismas o de otras compañeras que así lo requieran.

No es sólo para atender los malestares corporales, sino como una necesidad política de restaurarnos, para continuar nuestra labor en las mejores condiciones orgánicas, emocionales, mentales, etcétera.

La respiración consciente como una herramienta de autocuidado para defensoras y periodistas

APRENDER A RESPIRAR DE MANERA CONSCIENTE FRENTE A SITUACIONES O DETONADORES DE ESTRÉS PUEDE CONTRARRESTAR LOS IMPACTOS. LOS PASOS SON LOS SIGUIENTES:



1. Colocarse sentada en una posición cómoda, permitiendo que las plantas de los pies toquen el piso, tenga algún sostén en la espalda para que quede recta, ya sea el respaldo de una silla o un cojín.

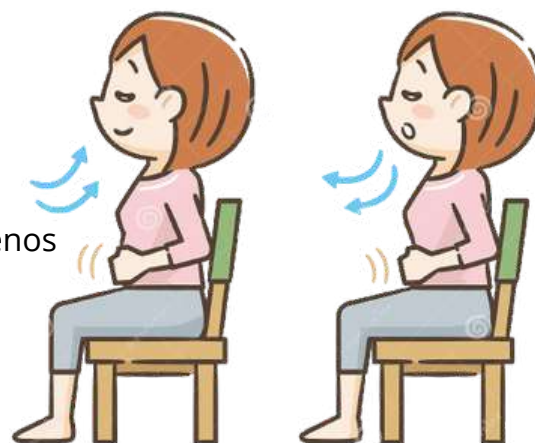
2. Cerrar los ojos, juntar la palma de las manos y frotarlas una contra otra, mientras imaginas cómo la energía del corazón del cielo entra por la coronilla y que la energía del corazón de la tierra entra por los pies, para activarte y disponerte hacia el acto mágico de respirar de forma consciente. Permite parar un momento el movimiento de tus manos y percibe las sensaciones si las abres y cierras. Esa es tu propia energía.

3. Colocar una mano sobre el pecho y la otra sobre la zona umbilical, aunque puede ser cualquier mano, la izquierda o la derecha, puedes intercambiar el orden hasta que encuentres la posición que te sea más cómoda.

4. Inhalar lenta y profundamente. Al alcanzar el pico máximo sostienes un segundo. Luego, exhalar, más lento y más profundo que la inspiración. La idea es focalizar, prestar atención a las sensaciones que se derivan de acompañar de forma consciente el trabajo de los órganos del sistema respiratorio, los movimientos de los músculos, tendones, caja torácica y abdomen, así como el bienestar que produce respirar plena y conscientemente.

5. Agregar a este proceso, cuando encuentres el ritmo de la respiración consciente, la repetición de frases de poder cortas (mantras) que refuercen el bienestar, por ejemplo: Yo ___ (nombre) Soy quietud; Yo ___ (nombre) Soy paz... sosiego, amor, tranquilidad, etcétera.

6. Realizar varias rondas por lo menos durante cinco minutos.





SEGURIDAD

Juntas nos protegemos

ÁREA DE SECRETARÍA TÉCNICA



En esta primera edición de SOY DEFENSORA, desde la Secretaría técnica de la RNDHDM compartimos el KIT de seguridad ante movilizaciones que consiste en:

El micrositio: [Vamos a marchar](#)



[Da Click aquí](#)

Video de Básicos de seguridad y protección en movilizaciones:



[Da Click aquí](#)

HISTÓRICAS

Puntadas sobre la historia que hemos tejido juntas

La Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México (RNDDHM), que forma parte de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), surge en 2010, en un contexto violento y de graves violaciones a derechos humanos perpetradas en el marco de la guerra contra el narcotráfico, estrategia de “seguridad” del entonces presidente de México Felipe Calderón Hinojosa.

Esta Red civil tiene su origen en una reunión celebrada en abril de 2010, en Oaxaca, en la que mujeres de diversos movimientos sociales de México, Honduras, El Salvador, Panamá y Guatemala, reafirmaron que viven una realidad común de impunidad, violencia y machismo y, a la vez, que las une su convicción de búsqueda de justicia, libertad y respeto a sus luchas de defensa de derechos humanos.

Las organizaciones feministas Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca (Consorcio Oaxaca), Red Mesa de Mujeres de Ciudad Juárez (Red Mesa) y Asociadas por lo Justo (Jass) son impulsoras de la RNDDHM.



Actualmente cuenta con 295 integrantes en 26 entidades de la República Mexicana, quienes realizan la defensa de derechos humanos en diferentes contextos y realidades, todas abonando a la construcción de un país más libre y seguro para todas y todos.

El objetivo de la Red es responder de manera articulada a la violencia que enfrentan las mujeres defensoras por la labor que realizan y por su condición de género, para así contribuir a la continuidad de sus luchas.

Para ello, en diez años de existencia, la Red ha generado mecanismos de acompañamiento, prevención, protección y denuncia, emprendido acciones de solidaridad, incidencia, y visibilización –todas con enfoque feminista–, orientadas a garantizar la integridad de las defensoras y la continuidad de su labor en condiciones de igualdad y seguridad.



RED NACIONAL de
DEFENSORAS de
DERECHOS HUMANOS
en MÉXICO

HISTÓRICAS

Puntadas sobre la historia que
hemos tejido juntas

NUESTRO LOGO

Nuestro logo es el glifo que en la cultura maya representa al planeta Venus: la Estrella "Lamat" que simboliza la vida y la regeneración, refiriéndose a la semilla que da vida y regenera la tierra. Es un símbolo femenino, un rombo que se replica hasta el infinito. Es una semilla estelar del renacimiento después de la muerte, como el crecimiento del sagrado maíz. Es una visión gráfica de evolución hacia la mente de luz y energía que se dirige hacia la integridad.

La energía de Lamat se experimenta como un balanceo suave que se convierte en una sensación de flor en espiral, terminando en una acometida de sentimientos, mientras se mueve hacia la realidad expandida.

Lamat es el trampolín que lleva a diferentes frecuencias de ser; es un telescopio que puede ayudar a ampliarte en melodías y armonías más lejanas y percibidas en la Tierra.

Representa ciclos armónicos, el portal estelar que abre. Meditar con Lamat es el comienzo para la expansión de la conciencia.

El número de Lamat es el 8, número de la resonancia armónica y el símbolo del infinito. Es el armónico que muestra el camino de regreso a las estrellas. Al afinarse con Lamat, todo el universo se convierte en el teclado y la orquesta.

Una de las sombras de Lamat es la creencia de que ay un solo camino, sin embargo, el sendero personal es único. El reto es escuchar y aprender de las maestras, para integrar la propia verdad. Otra sombra es la lección de vida que coloca en el centro de conflictos y fricción, debidos al enjuiciamiento de tener la armonía como ideal absoluto y no como sendero. La transformación ofrecida en las sombras de Lamat, se encuentra al hacerse consciente de la armonía o desarmonía existentes en la vida.

La Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México, con esta representación visual, marca el SOY DEFENSORA como el ser semilla de cambio.

Sembrar juntas nos hace fuertes, armonizarnos desde la diversidad, abrir portales para la construcción colectiva, expandir la conciencia feminista y nos llama a hacer realidad que Las Redes Salvan.