

# Para vivir mejor las mujeres debemos conocer nuestros derechos



**¡POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA!**



Texto: Elizabeth Ferreras Blanco  
Fabiola Heredia Urquizo  
Julia Pérez Cervera  
Ma. del Pilar Delgado Ortiz

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.  
Segunda edición 2007  
México, D.F.

Producción editorial: Ana Victoria Jiménez A.

Las ilustraciones de Roser Capdevila i Valls fueron tomadas de *La salud mental de las mujeres*, Col. Salud XV. *Violencia contra las mujeres*, Col. Salud XV Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y el Instituto de la Mujer, Madrid, España, 2004.

Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión INMUJERES-DF.

«Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente».

**¡VIVE SIN  
VIOLENCIA!**

**Te invitamos a que leas esta información para que conozcas los derechos que tenemos como mujeres.**

**¡Recuerda! lo más importante es cuidarnos a nosotras mismas.**

## LAS MUJERES TENEMOS NUESTROS PROPIOS DERECHOS

Existen derechos que protegen la dignidad, la integridad, la libertad, el bienestar, la vida y los bienes de cada persona.

En muchas ocasiones nos han hecho creer que por ser mujeres no tenemos derechos, es así cuando por ejemplo:

*En casa:* no se valoran ni se consideran las múltiples jornadas de trabajo que realizamos, como son el cuidado de la familia y/o de la pareja, las tareas domésticas, además de las labores remunerativas que desarrollamos fuera del hogar.

***En el trabajo:*** nos hacen pensar que la labor que realizan los hombres es más importante que la que hacemos las mujeres, por lo que nos pagan menos salario por la misma actividad realizada; o se nos pide un certificado de NO embarazo antes de darnos un empleo.

Por eso, es importante, que las mujeres conozcamos nuestros derechos para saber cómo ejercerlos, defenderlos y exigirlos.

**Esperamos que esta información te ayude.**

## ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DE LAS MUJERES?

Todas las mujeres tenemos derecho:

### **A la educación**

- Ⓢ Libre de mitos y prejuicios.
- Ⓢ Que no perpetúe roles y estereotipos.
- Ⓢ No discriminatoria.
- Ⓢ Que reconozca y respete las diferencias entre las personas.
- Ⓢ Que fomente la equidad entre los géneros.
- Ⓢ Que fomente los derechos de todas las personas.

### **A la salud**

- Ⓢ Servicios de salud accesibles y de buena calidad.
- Ⓢ Atención integral, tomando en cuenta las enfermedades que más afectan a las mujeres: (estrés, depresión, cáncer, infecciones de transmisión sexual (ETS), padecimientos asociados a la violencia, el parto, el puerperio, etcétera).

- ⓐ Atención especializada en casos de infección por vih/sida.
- ⓐ Atención en el embarazo y el parto como forma de reducir la mortalidad materna.
- ⓐ Detección y canalización de mujeres que viven violencia a servicios especializados.

## **Al libre ejercicio de nuestra sexualidad**

- ⓐ De manera libre, responsable y placentera.
- ⓐ Información sobre salud y derechos sexuales y reproductivos.
- ⓐ Decidir sobre nuestro cuerpo.
- ⓐ Maternidad libre: que se respete nuestra decisión sobre cuándo y cuántos/as hijos/as tener, así como si elegimos no embarazarnos.
- ⓐ Elegir de manera libre e informada el uso de métodos anticonceptivos.
- ⓐ Aborto libre y seguro.
- ⓐ No sufrir violación o abuso sexual.

## Al trabajo

- ② Recibir un salario equitativo igual al que perciben los hombres por similar trabajo.
- ② Que las labores domésticas sean responsabilidad de toda la familia.
- ② Que el embarazo no limite el acceso al trabajo y sean respetados los periodos de pre y postparto.
- ② Que se consideren nuestras capacidades y habilidades y no nos discriminen para ocupar cualquier puesto o para ascender por el hecho de ser mujeres.
- ② Vivir libre de hostigamiento y de acoso sexual laboral.

- Ⓢ Que el trabajo que se realiza en el hogar o a favor de la familia sea considerado como una aportación económica que contribuye al desarrollo social y familiar y se contabilice como parte del Producto Bruto Interno (PBI) del país.



## A una vida libre de violencia

- ② Que se respete nuestra integridad como mujeres.
- ② Contar con servicios de apoyo suficientes, eficientes, adecuados y oportunos.
- ② Que se investiguen y castiguen los actos de violencia que se ejercen en contra de las mujeres.
- ② Que se ejecuten y respeten las leyes que previenen, atienden y sancionan los actos de violencia.
- ② Que no se utilice ninguna tradición, uso, costumbre o principio religioso para justificar la violencia contra las mujeres.

## El desarrollo

- ② La distribución justa de los recursos que son producto del desarrollo económico y social: bienes, ingresos y servicios.
- ② El mismo acceso que los hombres a los recursos económicos, a la propiedad y al uso y tenencia de la tierra.

- ⓐ Que se reconozca y valore nuestra contribución al desarrollo económico, social y familiar.

## A la participación política

- ⓐ Tener presencia equitativa en los espacios en donde se aplican y aprueban las leyes.
- ⓐ Participar de forma paritaria en todas las instancias e instituciones del poder público en donde se decide el desarrollo del país.
- ⓐ Recibir capacitación para fortalecer nuestro liderazgo e incidir en la toma de decisiones sociales y políticas.



**Ahora que ya conoces algunos de tus derechos te hablaremos de uno de los más importantes que tenemos las mujeres:**

**El derecho a una vida libre de violencia**

**La violencia** es una situación que a veces vivimos como «normal», porque ha estado permitida durante siglos y aún está presente en nuestra vida cotidiana.

En México, las mujeres están expuestas a vivir violencia, independientemente de su edad, etnia, raza, condición social y económica o creencias políticas o religiosas.

La violencia que ejercen los hombres contra sus esposas, novias, amantes, amigas o compañeras es un DELITO.

### La violencia contra las mujeres:

Es cualquier acto de violencia basado en el género, que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual, económico o psicológico, que incluye las amenazas, la coerción o la privación de la libertad, ya sea que ocurran en el ámbito privado (familiar) como en el público (laboral, docente, institucional, social, etcétera).



Las investigaciones muestran que las víctimas de **violencia familiar** casi siempre son mujeres, y que en la mayoría de los casos la agresión proviene de sus parejas o exparejas.

Los hombres maltratan a las mujeres porque la sociedad e incluso las leyes lo permiten. Las mujeres muchas veces aguantamos el maltrato, porque nos han enseñado que nuestro valor depende de tener un hombre a nuestro lado y que para ello debemos ser dóciles, sumisas, obedientes y pasivas.

**En las leyes del Distrito Federal el maltrato hacia las esposas, compañeras, novias o amantes ES UN DELITO. Lo es también, cuando te gritan, humillan, amenazan o no te permiten salir y se sanciona con cárcel y/ o multa.**

## ERES VÍCTIMA DE MALTRATO CUANDO

**Tu pareja afectiva (novio, marido, amante, concubino o algún «ex»):**

Te insulta, grita, amenaza, manipula, chantajea, golpea, empuja, te jala del cabello, humilla o te hace creer que eres estúpida o inútil.

Controla todos tus movimientos: a dónde vas, con quién hablas, te impide ver a tu familia o tener contacto con tus amigas/os, vecinas/os, etcétera (lo que se conoce como celos).

No te deja trabajar o estudiar.

Te quita el dinero que ganas o no te da lo necesario para solventar las necesidades básicas de la familia.

Te desautoriza constantemente en presencia de tus hijas e hijos diciéndoles que no te hagan caso, que te estás volviendo loca.

Toma decisiones por ti.

Te descalifica a solas o frente a otras personas.

Se burla de ti, de tu cuerpo, de lo que haces o dices.

Te deja de hablar para castigarte o para presionarte a que hagas algo que no quieres.

Te obliga a tener relaciones sexuales o te pide que hagas o veas cosas que te desagradan, molestan o lastiman.

Te obliga a tomar drogas, alcohol o cualquier enervante.

## **LA VIOLENCIA PUEDE SER:**

*Física.* Le causa daño a tu cuerpo, te puede dejar lesiones leves o graves, externas o internas, visibles o invisibles.

*Sexual.* Te obliga a realizar o mirar actos o conductas sexuales no deseadas por ti, a través de la fuerza física o de amenazas.

**Psicológica.** Cuando hace o deja de hacer cosas con el propósito de humillarte o controlarte en tus acciones, comportamientos, decisiones o creencias. Te amenaza con quitarte a tus hijos e hijas y/o con dejarte sin casa y sin ningún otro bien.

**Económica:** Dispone y controla todos los recursos materiales o monetarios, también maneja o te quita tus bienes y/o incumple con sus obligaciones alimenticias. Te exige un determinado uso de tus bienes o dinero o te despoja de los mismos.

**Con una o varias de estas situaciones que vivas, estás recibiendo maltrato.**



## ¿ES ASÍ COMO SE COMPORTA TU PAREJA?

*Justifica su violencia y no* acepta el diálogo contigo.

*Te culpa de todo*, esto le permite enojarse contigo por «causar» su ira.

*Disfraza la situación* colocando el problema en ti, nunca en él.

*Te descalifica constantemente.*

*Tiene dos caras*: muy amable y simpático con otras personas e intolerante y violento contigo.

*Minimiza su violencia.* Evita la responsabilidad de sus acciones tratando de que éstas aparenten no ser tan importantes, diciendo: «tan solo fue un empujón» o «entiéndeme, tengo mucha presión en el trabajo».

*Te responsabiliza de su violencia*, dice que tú provocas que él te maltrate, que eres la causante de sus problemas, que si le hicieras caso o si te portaras bien no reaccionaría de esa manera.

**Y TÚ...**  
**¿HAS TENIDO ALGUNA DE ESTAS  
SENSACIONES?**

*Culpa y vergüenza*

Te culpas al pensar que no eres «buena mujer» o «buena madre», y te da vergüenza, porque te sientes minimizada e incapaz, por lo que guardas silencio sobre la situación que estás viviendo.

*Miedo constante e inseguridad*

Temes por tu vida y por tu integridad debido a las amenazas y agresiones verbales, físicas y/o sexuales que sufres. Vives permanentemente con miedo, con inseguridad, con angustia y estrés.

*Impotencia*

Has intentado parar la violencia de muchas maneras, intentando inútilmente la comunicación y el diálogo, buscando satisfacer «sus necesidades» y exigencias, pero nada funciona, lo que te llena de frustración, tristeza y desesperanza.

### *Aislamiento y control*

Tu pareja intenta alejarte de todo contacto y apoyo del exterior, prohibiéndote que hables, veas o visites a familiares, amigas y amigos, y para evitar problemas aceptas sus condiciones y te aíslas.

### *Minimizada, sin poder*

Tu pareja intenta convencerte de que no vales nada y que todo lo haces mal, a la vez que él se presenta como especialmente perfecto. No te permite tomar decisiones, no te habla ni te escucha, por lo que constantemente te sientes anulada como persona.

### *Dependencia*

Te ha hecho creer que sin él eres incapaz de realizar cualquier actividad, incluso expresar lo que piensas, por eso te adaptas y te sujetas a la relación, porque piensas que sólo él te puede aceptar o querer.

### *Te olvidas de ti misma*

de tus propias necesidades para procurar satisfacer las de tu pareja. Estás pendiente de que «todo funcione bien y como él quiere» para que no se enoje.

### *Confundida*

No entiendes lo que le pasa a tu pareja, ahora es agresivo y desconsiderado. Después de algún episodio violento se muestra arrepentido y te promete cambiar, lo que te genera frustración a la vez que esperanza.

### *Depresión*

Te sientes constantemente lastimada y humillada por sus gritos, golpes o amenazas. Crees que tu vida no tiene alternativas ni futuro, caes en un estado de

tristeza que te paraliza, impidiéndote tomar decisiones que podrían ayudarte a salir de la situación.



## A VECES NO ACTÚAS PORQUE...

***Tienes miedo.*** Es un miedo real porque la violencia ha ido en aumento y probablemente se ha extendido a otras personas de la familia. El temor te impide ver otras opciones que te permitan salir y resolver los problemas económicos, de vivienda y manutención propia y de tus hijas e hijos.

***Te sientes sin valía.*** Te han hecho creer que una mujer sin un hombre no vale nada o no será respetada, y piensas que por ti misma no podrás salir adelante.

***Todo el mundo te dice que aguantes.*** Te repiten que la familia debe permanecer unida, que no pienses en ti, sino en tus hijas e hijos, que tu «deber» es sacrificarte por ellas y ellos, terminas por creerlo y callas tus malestares y necesidades.

**SI ESTO TE PASA A TI,  
DEBES SABER QUE**

*No eres la única, son muchas las mujeres que en este momento están enfrentando la misma situación.*

*Las estadísticas nos dicen que una de cada tres mujeres mexicanas sufren o han sufrido algún tipo de violencia dentro del hogar.*

*No es por algo que hiciste tú, la violencia es responsabilidad de quien la ejerce, no de quien la recibe.*

**NO HAY EXCUSA PARA EL MALTRATO.  
QUIEN EJERCE VIOLENCIA ES  
RESPONSABLE DE ELLA.**

## SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR EL MALTRATO

Identifica cuáles son las situaciones en las que probablemente él decida ejercer violencia, para que tomes las medidas pertinentes de autocuidado y protección.

Si llega insultando, golpeando, pateando o tirando objetos, mantén la calma y trata de permanecer en un lugar seguro.

Muestra una actitud serena frente al agresor. Trata de poner límites y si puedes aléjate cuando te sientas en riesgo.

Tu seguridad y la de tus hijos e hijas es lo primero, así que no trates de enfrentarlo de la misma forma en que él lo hace. Defiéndete, pero sin poner en riesgo tu salud o tu vida.

No te calles, grita lo más fuerte posible cuando te esté lastimando, si crees que con esto puedes parar la violencia.

Hazle saber que la ley penaliza la violencia que está ejerciendo en tu contra.

No creas en lo que te dice después de maltratarte: «que no quiso lastimarte», «que le des otra oportunidad», «que cambiará y todo será diferente», «que todo lo que hace es por tu bien y porque te quiere».

Ten organizados tus papeles personales y guardados en un lugar seguro, de preferencia fuera del domicilio conyugal:

**IFE • pasaporte • actas de matrimonio • y de nacimiento (tuya y de tus hijos/as) • escrituras • facturas • recibos o cualquier otro documento que consideres importante, de preferencia en originales.**

Identifica a tus amigos/as, vecinas/os y familiares que te puedan apoyar a ti y a tus hijos/os. Platicarles la situación por la que estás atravesando.

Conversa con tus hijas e hijos acerca de la violencia y alértalos sobre a quién llamar o buscar cuando haya una situación de agresión y sientan que están en riesgo.

**Recuerda que dejar el domicilio familiar en una situación de peligro no es abandono, es un acto de cuidado y seguridad personal. No olvides levantar el acta ante el Ministerio Público o la autoridad oficial correspondiente, en la que expliques el motivo de tu salida.**

### **ES IMPORTANTE QUE**

- **Investigues tus opciones legales.**
- **Veas quién te puede asesorar. Existen organizaciones de mujeres que te pueden apoyar de manera gratuita o a un bajo costo.**
- **Hables de lo que te pasa con el fin de que: te desahogues, te escuches a ti misma, encuentres otras opciones y recuperes tu valía y autoestima. Busca apoyo psicológico.**
- **Infórmate, identifica y fortalece tus redes de apoyo.**

## **SI ESTÁS CONSIDERANDO INICIAR UN PROCESO JURÍDICO:**

### ***1. Infórmate***

**Antes de emprender cualquier acción, necesitas informarte sobre tus derechos, tus opciones legales, así como de las posibles consecuencias del proceso (duración, costos, alcances).**

Trata de tener claridad sobre qué quieres hacer en lo inmediato y para el futuro.

Pregunta si eso que quieres obtener, es posible de realizar con apoyo en las leyes que se aplican en tu estado.

Busca siempre una segunda opinión legal. Si tienes preguntas o dudas, consúltanos.

**Veredathemis@yahoo.com.mx**  
**o pide una cita a los teléfonos**  
**5341 6570 / 5342 2767**

## ***2. Prepárate***

**Antes de iniciar un proceso jurídico por violencia familiar o de pareja, en la medida de lo posible, prevé y asegúrate de tener otro lugar en el que puedas vivir, en caso de ser necesario.**

Lleva a tus hijos o a tus hijas a un lugar seguro, ya que pueden ser usados para chantajearte o presionarte.

Asegúrate de tener a buen resguardo (preferentemente fuera de tu casa) los documentos que debes presentar ante el juez o la jueza: actas de matrimonio y nacimiento, escrituras, facturas de bienes, comprobantes de gastos, identificación oficial vigente (IFE).

Valora, por tu propia seguridad, si es pertinente que le informes tú directamente a tu pareja, o prefieres que sea a través de alguna autoridad, de las acciones legales que iniciaste.

Intenta tener ahorros, tu independencia económica te permitirá afrontar los gastos que implica un proceso jurídico, así como actuar más rápidamente para resolver cualquier otra situación. Recuerda que tu agresor no te va a dar dinero para que le demandes.

Si te ves en la necesidad urgente de salirte de tu domicilio, acude **inmediatamente** a la Agencia del Ministerio Público y/o a la Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar (UAPVIF), hay una en cada Delegación, para levantar un acta en la que conste el motivo de la salida del domicilio familiar y pide una copia certificada.

Si tienes hijas y/o hijos, nunca les dejes a solas con el agresor.

### ***3. Actúa***

**Puedes actuar legalmente en contra de la violencia en dos lugares: frente al Juez o la Jueza de lo Familiar y ante el Ministerio Público.**

Ante lo Familiar, puedes alegar la violencia como una causa para divorciarte, para no vivir con tu pareja, para reclamar la pensión de alimentos, en fin, para resolver cuestiones relativas a la familia.

En la vía penal, tienes que ir con el Agente del Ministerio Público para presentar la denuncia. El MP tiene la obligación de atenderte e iniciar la investigación por el delito de violencia.

En ambos casos, es necesario que pruebes lo que dices, es decir, que demuestres que hay violencia, para lo cual es indispensable tener dos personas que declaren que les consta existe el maltrato; que tu pareja incumple con sus obligaciones; documentos que certifiquen las lesiones que te ha provocado (si fuese el caso); las cuentas bancarias de tu pareja; los gastos que realizas; fotografías y cualquier otro documento que consideres de utilidad.

Si hay antecedentes de violencia y acudiste al Ministerio Público o a las UAPVIF, procura conseguir las actas que levantaste porque son una prueba para demostrar la violencia.

Si en la legislación de tu estado están contempladas medidas provisionales o precautorias (salida del agresor del domicilio en que habita la familia, prohibición de que el agresor acuda o se acerque a ustedes), solicita a la autoridad que las aplique de inmediato.

Si el agresor ya no vive en la casa o se va cada vez que ocurren actos violentos, trata de investigar su domicilio o lugar de trabajo.

Para iniciar una investigación penal (MP) o administrativa (UAPVIF) o para acudir al Juez o la Jueza de lo Familiar, es recomendable que te asesores para que sepas qué hacer en cada caso. De preferencia busca apoyo en organizaciones que se especialicen en este tema y que apoyen a la mujer.

## **¡NO TE DEJES!**

Exige a las autoridades que te escuchen y te presenten alternativas claras, sencillas y concretas a lo que solicitas.

Cuando acudas a cualquier instancia, es importante que sepas el nombre de la persona que te atiende.

Si llamas a una patrulla, haz lo posible por anotar el número de placas y la hora en que se presentó. También los nombres de los policías judiciales y su Delegación o Agencia del Ministerio Público. Si crees que tú no vas a poder hacerlo, pide a alguien de confianza que lo haga por ti.

En caso de que las autoridades te proporcionen un mal servicio o no te atiendan, puedes presentar una queja en la Comisión de Derechos Humanos.

## **¡HAZ VALER TUS DERECHOS!**

## SABÍAS QUÉ ...

**En febrero de 2007, se publicó la *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, la cual tiene por objeto prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, favoreciendo su desarrollo y bienestar.**

Esta *Ley General* es un reconocimiento de las condiciones de desigualdad y violencia en la que vivimos las mujeres, por lo que es necesario conocerla. Todas las entidades de la República Mexicana, tienen la obligación de adecuarla a sus leyes locales.

Las disposiciones que contiene esta Ley son importantes, porque modifican necesariamente las leyes existentes sobre el maltrato en todos los Estados y se plantea como posibilidad para que la violencia contra las mujeres sea sancionada como delito en todo el país.

Es importante que sepas que esta Ley considera todas las definiciones de violencia e incluye un capítulo completo de «**Las órdenes de protección**», que tienen la intención de proteger a las mujeres de forma inmediata, considerando el riesgo o peligro existente en caso de agresión.

Sin embargo, estas disposiciones y otras que contiene la *Ley General* para su implementación ameritan la creación de instrumentos y/o mecanismos legales, que la conviertan en una verdadera herramienta de protección y acceso a la justicia para las mujeres.

Nuestro derecho y responsabilidad es conocer esta Ley, para exigir a las autoridades que continúen y agilicen el proceso de procuración de justicia y acceso a una vida libre de violencia para las mujeres.

*Si te interesa obtener más información sobre esta Ley visita la siguiente dirección electrónica:*  
[www.cddhcu.gob.mx/LeyesBiblio/pdf](http://www.cddhcu.gob.mx/LeyesBiblio/pdf)

**¡RECUERDA QUE PARA VIVIR MEJOR  
LAS MUJERES NECESITAMOS CONOCER  
Y EXIGIR NUESTROS DERECHOS!**

## INMUJERES-DF

**Alvaro Obregón****"Alaide Foppa"**

Prolongación Calle 4  
Col. Tolteca  
Del. Álvaro Obregón  
C. P. 01150  
Tel. 52 76 68 87 Fax. 52 76 68 89

**Benito Juárez****"Benita Galeana"**

Eje Central Lázaro Cárdenas  
Nº 695 1º piso, Col. Narvarte  
Del. Benito Juárez C.P. 03020  
Tels. 91 80 10 43 91 80 04 95

**Coyoacán****"Tina Modotti"**

Leopoldo Salazar s/n casi esq.  
González Peña  
Col. Copilco el Alto  
Del. Coyoacán C.P. 04360  
Tels. 56 58 22 14, 56 58 21 67  
Fax 56 59 55 87

**Cuajimalpa****"Amparo Ochoa"**

Av. Veracruz Nº 130  
(Entre Lerdo y José Ma. Castoreña)  
Col. Cuajimalpa Centro  
Del. Cuajimalpa C. P. 05000  
Tel. 58 12 14 14 Fax 21 63 12 25

**Cuauhtémoc****"Juana de Asbaje"**

Buenavista entre Aldama,  
Violeta y Mina  
Sótano de la Delegación  
Col. Buenavista  
Del. Cuauhtémoc C.P. 06357  
Tel. 51 40 33 70 Fax 51 40 33 69

**Gustavo A. Madero****"Nahui Ollín"**

Av. Fray Juan de Zumárraga s/n  
Col. Villa Aragón  
Del. Gustavo a. Madero  
C. P. 07050  
Tel. 57 81 02 42 Fax. 57 81 43 39

**Iztacalco****"Coatlicue"**

Av. Santiago s/n esq. Playa  
Rosarito Col. Barrio Santiago  
(Dentro del Centro Social  
"Josefina Díaz")  
Del. Iztacalco C.P. 08800  
Tel. 91 80 14 68 Fax 91 80 09 83

**Iztapalapa****Elena Poniatowska"**

Centro Social Villa Estrella  
módulo 4  
Camino Cerro de la Estrella s/n

Col. Santuario Aculco  
Del. Iztapalapa C. P. 09009  
Tel/Fax. 56 85 25 46

**La Magdalena Contreras**  
**“Cristina Pacheco”**

Piaztic s/n frente a Secundaria  
Nº 262 Col. San José Atacaxco  
Del. La Magdalena Contreras  
C. P. 10378  
Tel/Fax. 55 95 92 47

**Miguel Hidalgo**  
**“Frida Kahlo”**

Av. Parque Lira Nº 128  
Col. Ampliación Daniel Garza  
Del. Miguel Hidalgo  
C.P. 11800  
Tel/Fax. 52 77 72 67

**Milpa Alta**  
**“Cihual in Calli”**

Av. Constitución esq. Yucatán  
Col. Centro Villa Milpa Alta  
Altos del mercado Benito

Juárez Deleg. Milpa Alta  
Tel 58 44 61 48  
Fax 58 62 31 50 ext. 1515

**Tlalpan**  
**“Yaocíhuatl Tlalpan”**

Carretera Federal a Cuernavaca  
Nº 2 Col. La Joya  
Del. Tlalpan C. P. 14090  
Tel. 55 13 59 85 Fax. 55 73 21 96

**Venustiano Carranza**  
**“Esperanza Brito de Martí”**

Prolong. Lucas Alamán Nº 11  
1<sup>er</sup> piso Col. Del parque  
Del. Venustiano Carranza  
C. P. 15960  
Tel. 57 64 23 67 Fax. 57 64 44 95

**Xochimilco**  
**“Laureana Wright González”**

Francisco I. Madero Nº 11  
Col. Barrio El Rosario  
Del. Xochimilco C. P. 16070  
Tel. 56 75 11 88 Fax 56 76 96 12

**Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.**

Av. de los Maestros Nº 91-A Col. Agricultura  
Del. Miguel Hidalgo C.P. 11360, México, D.F.

Tel/Fax. 53 41 65 70 Tel. 53 96 55 86

veredathemis@yahoo.com.mx