Este material contiene descripciones de violencia interpersonal y familiar.

SÍGUEME A MÍ

Este material habla desde las voces de las personas que han vivido Violencia Interpersonal y Familiar y necesitan que tanto profesionales como sus redes sociales de apoyo, estén mejor preparadas para responder de maneras más efectivas.

Más preparadas para responder de maneras que **sostengan la dignidad y construyan seguridad.**

La mayoría de las víctimas de Violencia Interpersonal y Familiar son mujeres, niñas y niños, y el mayor porcentaje de quienes ejercen violencia son hombres.

“Tu respuesta puede ser de inmensa ayuda para mí.”

“Las maneras en las que respondas cuando te comparto cosas, y en los momentos posteriores son muy relevantes para mí.

Es posible que te cuente partes de mi experiencia para averiguar hasta qué punto me siento segura contigo y, para explorar cómo reaccionas o si te alejas.”

Estaré atenta para ver:

- lo que piensas de lo que te he compartido
- que me crees
- lo que piensas de mí, si esto cambia o no y cómo ahora que sabes más de mí
- si das más importancia a lo que dice la persona que me está violentando, que a lo que yo digo
- si la persona que me abusa puede influir en tu pensamiento y hacerte pensar de forma diferente sobre mí

y lo que todo esto significará posteriormente.

¿ESTÁS PREPARADA/O PARA RESPONDER CONSTRUYENDO SEGURIDAD SI COMPARTO CONTIGO?

“Estar a salvo no es una decisión o tarea sencilla, individual o única.

Un buen primer paso es aprender más sobre mi mundo y sobre cómo la violencia perjudica mi seguridad y bienestar.”

“La Violencia Interpersonal y Familiar es una injusticia y atenta contra mi dignidad, pone en peligro mi seguridad y afecta mi bienestar, así como la dignidad y el bienestar de las personas que quiero y que me quieren.”

“La forma en que tú y yo vemos las cosas, es personal, única y puede cambiar con el tiempo.”

Me gustaría que entendieras que yo soy quien mejor conoce mi mundo; lo que ha sido, lo que es ahora y lo que podría llegar a ser.

Sé que quieres ayudar, pero si simplificas demasiado mi mundo para sentir que lo entiendes, pierdes de vista mis desafíos y mis capacidades.

“Sigue leyendo para ver cómo se construye mi mundo.

Este es un mapa de mi mundo: es complejo.

“Soy una persona única con experiencias únicas.

Tengo **derechos** y **responsabilidades**. Respondo a los acontecimientos y ejerzo mi capacidad de **elección**.

Pero la violencia y el control coercitivo limitan mis opciones.”

“Tengo mi propio sentido de lo que es importante en el momento presente y también a largo plazo.

Me **identifico** y pertenezco a muchas **comunidades** y redes.

Estos son los contextos desde los que entiendo y respondo a la Violencia Interpersonal y Familiar.

Respondo y **resisto** a la violencia, la discriminación y la opresión a mi manera, a pesar del peligro y la imprevisibilidad.

Siempre estoy **consciente** de las respuestas reales y potenciales de las demás personas, tanto de profesionales como de mis amistades y familiares.

Estas respuestas influyen en cómo me acerco a las personas o incluso, decidir si es seguro acercarme.”

“El lugar en el que me encuentro (en **casa**, en la **escuela**, en **internet**, en el **celular**, en el **trabajo**, en la **prisión**, en el **hospital**, en **reclusión**, en la **comunidad**) cambia los riesgos a los que me enfrento y las respuestas que puedo esperar recibir.

Anticipo y respondo a las amenazas y los riesgos dondequiera que vaya, con quienquiera que me encuentre y haga lo que haga.”

“ Los riesgos a los que me enfrento se modifican con el tiempo y pueden cambiar rápidamente.

Los abusos que he sufrido en el pasado pueden ser similares o diferentes a las amenazas actuales o futuras a las que me enfrento.

La importancia que doy al **pasado**, al **presente**, al **futuro** y, posiblemente, **al más allá**, puede influir en mi forma de ver las cosas y de tomar decisiones.

Algo que me hace estar más segura a corto plazo puede cambiar y hacer que lo esté menos en el futuro.

Estos hechos pueden o no ser vistos por otras personas, pero son personales y tienen sentido para mí. ”

“El estatus de mi relación es importante.

Las condiciones de mi relación con la persona que me violenta crea diferentes niveles de riesgo, amenaza y consecuencias para mi dignidad y bienestar.

Es posible que esté **iniciando una nueva relación, que esté en una relación** sin intención de dejarla o que esté **planeando dejarla** cuando pueda. Puedo **haber escapado, pero me veo amenazada y obligada a volver a tener contacto con la persona que me abusa** a causa de nuestros hijas/os (o mascotas o por alguna otra razón).

Es posible que **no tenga contacto** con la persona que abusa de mí, pero que sepa que podría estar en peligro si me encuentra en peligro si me encuentra.

La persona que abusa de mí puede cambiar la naturaleza de su comportamiento rápidamente, sin previo aviso, modificando significativamente las realidades a las que me enfrento.

Puedo tener relación con más de una persona que ejerce violencia contra mí.

Es mi decisión si estoy en una relación o si la dejo.”

“ Al igual que cada persona es única, la violencia que experimento es única.

Puede que sea amenazada, intimidada o forzada a hacer cosas contra de mi voluntad.

La persona que comete la violencia puede **aislarme** de mis seres queridos, **manipular** a las demás personas en mi contra y **socavar** mis relaciones, incluida la crianza de mis hijas/os.

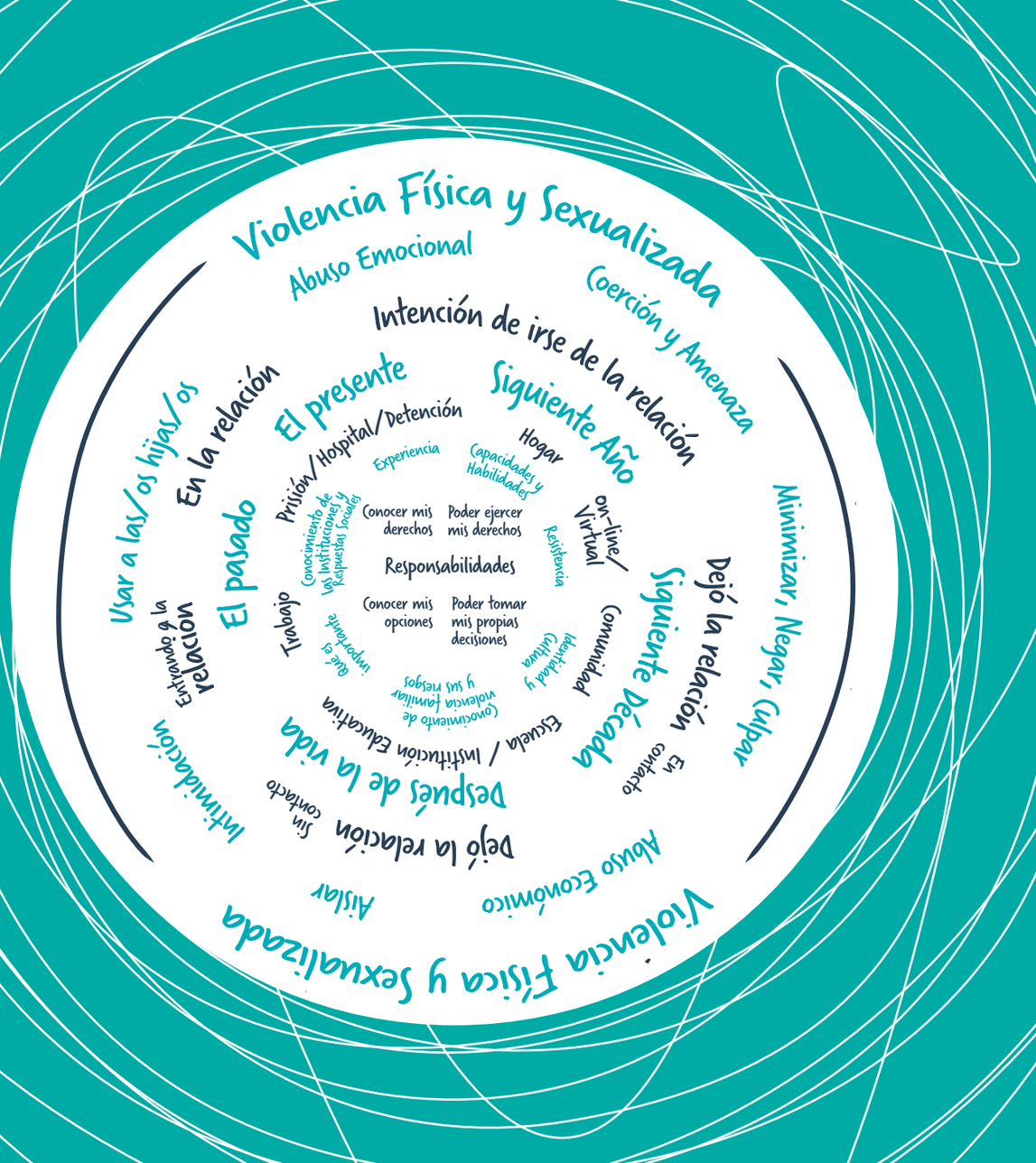
Puede cometer abusos **físicos, verbales, emocionales** o **sexualizados**, y puede amenazar o abusar de mis hijas/os, amistades o familiares, mascotas, propiedades y cosas que son importantes para mí, como medios para controlarme.

Puede robar, controlar o afectar mis finanzas, mi capacidad para trabajar o ser económicamente independiente.

Puede intentar utilizar mis creencias y mi espiritualidad para controlarme y aislarme.

Tengo experiencia en anticipar los patrones y las tácticas que la persona que abusa de mí utiliza en mi contra y en contra de quienes me importan. Puedo ver cómo ajusta sus tácticas para suprimir mi resistencia y mis respuestas a su abuso.

Las acciones de la persona que ha abusado de mí pueden ser similares a las de otras, pero también son completamente únicas y específicas para mí y para aquellas personas a quienes quiero. ”



“ **La violencia que experimento afecta mi bienestar en muchas áreas de mi vida.**

Mis respuestas - la persona que ejerce la violencia quebranta mis derechos, restringe mis opciones y limita mi capacidad de actuar y poner en marcha mis propias decisiones.

Mi seguridad - mi seguridad se ve comprometida.

Amor y conexión - mis relaciones familiares, de amistad y mis conexiones con la comunidad, mi conexión espiritual y mis vínculos con la Tierra/ Mundo pueden verse amenazadas.

Mi aprendizaje y crecimiento - debido a que me veo forzada a lidiar constantemente con el abuso, y posiblemente también con las respuestas negativas de las demás personas, experimento fatiga y aislamiento. A veces sólo puedo evitar e ignorar actividades que podrían ayudarme a aprender y desarrollarme como persona, porque compiten con prioridades para sobrevivir a la violencia.

Mi salud - mi cuerpo y mi mente sufren por la violencia y la coerción. Puedo llegar a sentirme mal físicamente, con dolor, temerosa, desesperanza, sola, triste y enojada.

Aunque mi desesperación es una forma de resistencia a la violencia, otras personas pueden verme como“clínicamente deprimida” u otro trastorno. Mis sentimientos son respuestas emocionales éticas a la violencia.

Mis necesidades materiales y mi bienestar económico - la persona que me violenta intenta suprimir mi resistencia limitando mi acceso a cubrir necesidades básicas y económicas, como la comida, la vivienda, la ropa, el dinero y mis posesiones financieras. Si pueden socavar mi bienestar material y económico, tendrán más capacidad para utilizar su violencia.

Mi participación - mi oportunidad de participar, usar mi voz y estar involucrada como ciudadana y en la comunidad puede verse limitada.

”

La violencia que experimento es una atentado a mi dignidad.

“Puedo experimentar sistemas y entornos que me apoyan, que no me apoyan o que me oprimen.

Mi raza, género, sexualidad, clase, situación migratoria, diversidad funcional, edad, etc., impactan sobre las circunstancias de mi vida y en la discriminación y opresión que puedo experimentar.

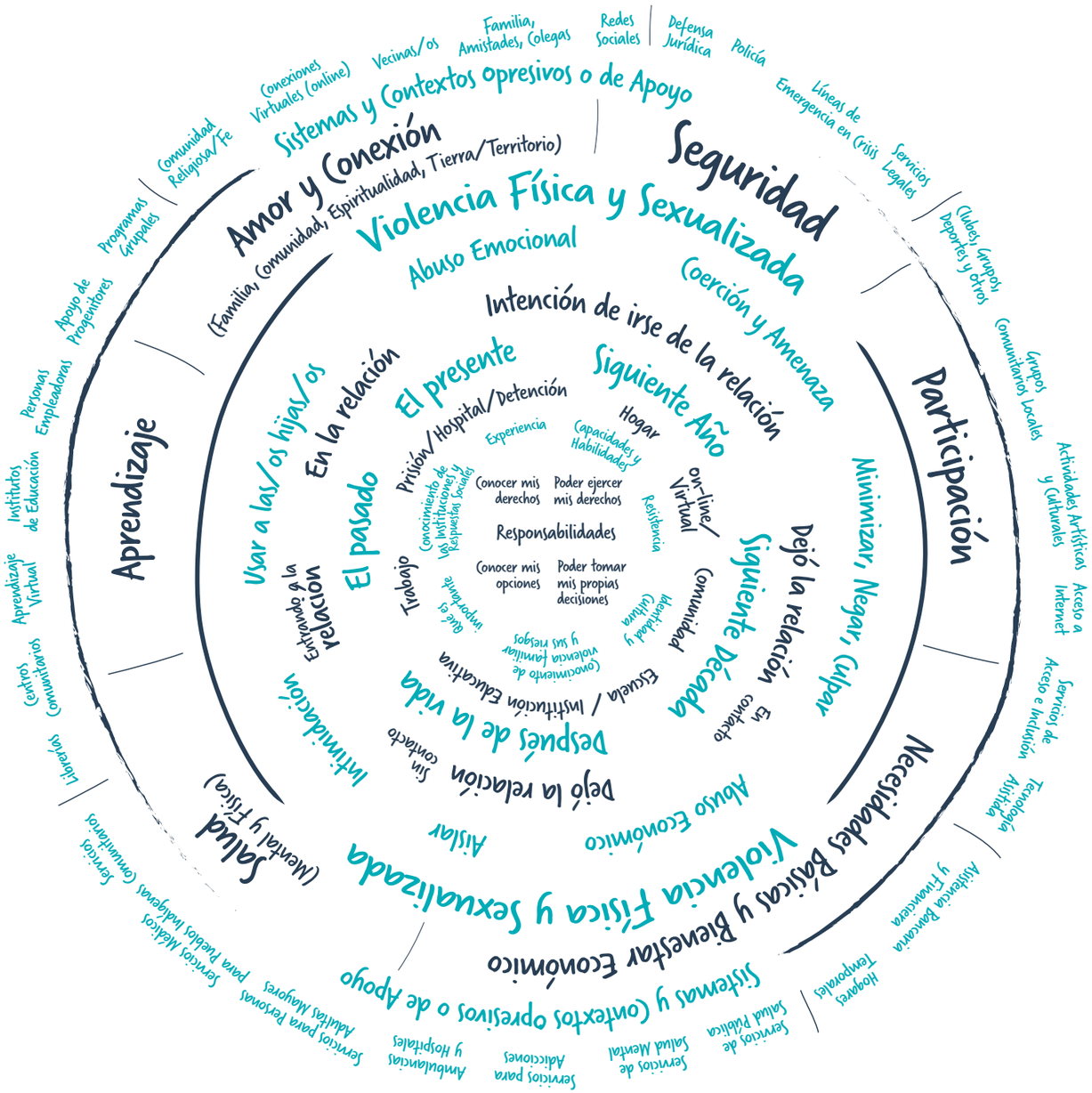
Cuando me enfrento a múltiples formas de discriminación, la persona que abusa de mí tiene más capacidad de utilizar mayores niveles de violencia y me veo aislada de los sistemas de apoyo formales e informales.

Puedo recibir respuestas sociales tanto positivas como negativas de las demás personas e instituciones.

La calidad de las respuestas sociales que he recibido influye en “si” y “cómo” me relaciono con las redes y servicios sociales.

Las decisiones que tomo, y si doy pasos o no, están influidas por mi contexto, la situación y el control coercitivo que estoy experimentando.

A pesar de esta complejidad, e incluso cuando estoy bajo una inmensa presión, tengo en cuenta cómo mis decisiones de actuar o no hacerlo pueden repercutir en las experiencias de las personas y comunidades que me importan.”



K Crenshaw (1991) Mapeando los Márgenes: interseccionalidad, políticas de identidad y violencia contra las mujeres de color.

“ **Resisto y respondo** a la violencia, la discriminación y la opresión que experimento.

Lo hago de formas visibles e invisibles que pueden no parecer obvias o directamente relacionadas con lo que ocurre, pero esta resistencia y respuesta a la violencia son importantes para mí y forman parte de la defensa a mi dignidad.

La persona que abusa de mí sabe que no me gusta la violencia y preveé que me resistiré. En consecuencia, debo ocultar mi resistencia, a veces por completo, y encontrar un lugar seguro en la intimidad de mi mente. ”

¿QUÉ TAN PREPARADO/A ESTÁS PARA RESPONDER SI YO DECIDO COMPARTIR CONTIGO?

Un paso para estar más preparado/a para responder es entender lo que tu respuesta puede significar para mí - cómo puede ayudarme o perjudicarme.

Por favor, reconoce que ya soy activa en las resistencias a la violencia, en la construcción de la seguridad para mí y para las demás personas y en la gestión del riesgo. Estoy constantemente...

Por favor, recuerda que puede estar sucediéndome más de lo que decido contar, hasta que sepa que es seguro compartirlo contigo.

Si intentas tomar decisiones por mí y decirme qué hacer, puede que tenga menos seguridad que antes de haber compartido contigo. Puede ser que no sepa lo que quiero que hagas, puede ser que no quiera que hagas nada, puede ser que quiera que hagas algo. Puede ser que quiera tu apoyo silencioso junto a mí, o puede ser que quiera que hagas algo proactivo, o una mezcla de estas cosas.

Escúchame y tú sígueme a mí.

Deja que yo decida lo que es necesario y lo que sigue.

Déjame dirigir el ritmo y la precisión de los pasos.

Deja que yo dirija.

Todo esto puede llevar tiempo.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA INTERPERSONAL Y FAMILIAR?

La violencia interpersonal y familiar incluye cualquier comportamiento, en una relación interpersonal o familiar, que sea violento, amenazante, coercitivo o controlador, y que haga que una persona viva con miedo y se vea obligada a hacer cosas en contra de su voluntad.

La violencia interpersonal y familiar puede ocurrirle a cualquiera y puede adoptar muchas formas. A menudo forma parte de una variedad de comportamientos controladores y/o coercitivos.

Una relación interpersonal se refiere a las personas que están (o hayan estado) con una pareja, independientemente de que la relación implique o no una relación sexual, matrimonio o compromiso para casarse, que las personas estén separadas, divorciadas, parejas de hecho (ya sean del mismo o diferente sexo), parejas comprometidas entre sí en virtud de su tradición cultural o religiosa, que estén de noviazgo o saliendo.

Una relación familiar tiene una definición más amplia e incluye a las personas emparentadas entre sí por sangre, matrimonio o parejas de hecho, relaciones de adopción y acogida, relaciones de hermanos/as y familia extensa. Incluye toda la gama de comunidades de lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, intersexuales, queer y asexuales (LGBTIQA+).

También se puede considerar que las personas que viven en el mismo hogar, en el mismo centro de acogida y las personas que dependen de cuidados especiales o dan cuidados (incluyendo trabajadoras del hogar), están en una relación doméstica cuando una o ambas personas de la relación intentan crear un desequilibrio de poder para establecer un control coercitivo y cometer actos de violencia.

LOS COMPORTAMIENTOS QUE PUEDEN CONSTITUIR VIOLENCIA INTERPERSONAL Y FAMILIAR INCLUYEN, PERO NO SE LIMITAN A, LOS SIGUIENTES:

Los comportamientos que pueden constituir violencia interpersonal y familiar incluyen, pero no se limitan a, los siguientes:

La violencia física, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.

Violencia reproductiva (prohibir o forzar el uso de métodos anticonceptivos, embarazos no deseados, a terminar un embarazo deseado, penalizar y prohibir el aborto, rehusarse a usar condón o retirárselo sin consentimiento de la otra persona, entre otros).

Violencia reproductiva (prohibir o forzar el uso de métodos anticonceptivos, forzar embarazos no deseados o coercionar a terminar un embarazo deseado, penalizar y prohibir el aborto, rehusarse a usar condón o retirárselo sin consentimiento de la otra persona, entre otros).

Abuso emocional o psicológico, incluyendo abuso verbal, amenazas de violencia, de autolesión o suicidio, chantaje y soborno, negligencia, abandono, descuido reiterado, celos, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas. Causar lesiones o la muerte de un animal, independientemente de si la víctima es o no propietaria.

Abuso económico: por ejemplo, negar a una persona autonomía o apoyo financiero, controlar el ingreso, no considerar a la víctima en decisiones económicas así como recibir menor salario por el mismo trabajo, entre otras.

Acoso como hostigamiento, intimidación o coerción a la familia de la víctima con el fin de causar miedo. Acoso continuo, incluido el uso de la comunicación electrónica o los medios sociales

Secuestro o privación de la libertad, así como impedir que la otra persona establezca o mantenga contactos con sus familiares, amistades, fe o cultura.

Violencia Patrimonial: transformación, sustracción, destrucción, retención de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos, independientemente de que la víctima sea propietaria o no lo sea.

Violencia vicaria: usar a las instituciones legales y de atención a las instituciones legales y de atención para imputar delitos falsos, intentar o lograr sustraer a las/os hijas/os e intentar usarles para afectar a la víctima, amenazas y aleccionamientos.

Feminicidio: (Art. 325 del Código Penal): Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género. Se considera que existen razones de género cuando concurra alguna de las siguientes circunstancias: existencia de signos de violencia sexualizada, lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes; antecedentes de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar; exista una relación sentimental, afectiva o de confianza entre la víctima y el agresor; amenazas, acoso u hostigamiento a la víctima; que la víctima haya sido incomunicada; que su cuerpo haya sido expuesto o exhibido en un lugar público.

Las definiciones de violencia se han ampliado a lo largo de los años para incluir la violencia espiritual, histórica e intergeneracional.

Violencia lingüística: ser obligado/a a hablar español. Desarrollo de programas públicos y educativos que no consideran las diversas lenguas y conocimientos relevantes para comunidades indígenas.

Violencia médica: Negación del derecho a la salud, tanto occidental como la medicina tradicional.

Coerción espiritual: Desplazamiento forzado de las tierras indígenas ancestrales, montañas sagradas y vías fluviales.

Coerción religiosa: Forzamiento a unirse a un grupo religioso o asistir a la iglesia. Convertir las diversas cosmovisiones en “productos culturales” en lugar de formas legítimas de vida/mundo/conocimiento.

Violencia territorial: desplazamiento forzado, concesión a minería y empresas privadas de tierras que no son concedidas por la comunidad así como las consecuencias emocionales, espirituales, de sobrevivencia (agua, animales, etc.) de tal apropiación, violentando la autodeterminación de los pueblos.

Para más información, descarga la hoja informativa:
¿Qué es la violencia doméstica y familiar? (PDF) disponible en
www.insightexchange.net/what-is-dfv

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.
Mira la breve animación de Insight Exchange

¿Te sientes inquieta, preocupada, en riesgo, agotada, temerosa o confundida por lo que ocurre en tu relación y por lo que podría ocurrir después?

Mi Kit de Seguridad

Mi Kit de Seguridad es un material de reflexión que habla en la voz de quien lo lee y que puede estar reflexionando sobre su propia relación y sus (posibles) experiencias de violencia interpersonal y familiar.

El material también puede ser útil para las personas que apoyan a amistades y familiares que están (o podrían estar) sufriendo violencia interpersonal y familiar, y para las personas que trabajan en el servicio de atención a personas que sufren violencia interpersonal y familiar.

Más información sobre Mi Kit de Seguridad
www.insightexchange.net/my-safety-kit
El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida

EN UNA EMERGENCIA

En CDMX, marca el 911 para emergencias relacionadas con violencia.

Centro de Atención a Violencia Intrafamiliar (CAVI):
55 5103 5999 / 55 5345 5224

Centro de Apoyo Sociojurídico a Víctimas de Delito Violento (ADEVI):
55 1321 4648 / 55 5200 9196

Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA):
55 1959 5128 / 55 5200 9636

Fiscalías de Investigación:

- Delitos en Materia de Trata de Personas: 55 5346 8110
- Delito de Violencia Familiar: 55 5345 5120
- Delitos Sexuales: 55 5346 8206
- Delito de Feminicidio: 55 5345 5965 / 55 5345 5977
- Delitos Cometidos contra Niños, Niñas y Adolescentes: 55 3446 8675/ 55 3094 6601
- Justicia Penal para Adolescentes: 55 1112 4161/ 55 5345 5438
- Delitos contra Grupos de Atención Prioritaria: 55 5345 8190 / 55 4860 3383
- Investigación y Persecución de los Delitos en Materia de Desaparición Forzada de Personas y la Desaparición Cometida por Particulares y Búsqueda de Personas Desaparecidas: 55 5345 5067 / 55 5345 5084

Denuncia de Ciberdelitos contra las Mujeres (Ley Olimpia que sanciona la publicación de contenido íntimo como fotos y videos sin consentimiento de la víctima)

https://www.denunciadigital.cdmx.gob.mx/

CONTACTOS NACIONALES

Centros de Justicia para las Mujeres (CJM). Aquí el enlace para el directorio a nivel nacional
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715375/Directorio_CJM_5_de_abril_de_2022.pdf

Aguascalientes: 449 918 2550 y 449 910 2128

Baja California: (Mexicali) 686 558 6364, (Tijuana) 664 608 0888, (Ensenada) 646 248 0873, (San Quintín) 616 165 1899.

Baja California Sur: 800 227 68537 / 612 218 8391

Campeche: 981 811 2656 / 981 811 6086

Chiapas: 961 4629 340

Chihuahua: 614 429 3505 Ext. 15305

Coahuila: 075 / 844 434 4875

Colima: 075 / 911

Durango: 911

Estado de México: 800 108 4053

Guanajuato: 075 / 473 164 0369

Guerrero: 744 486 6198 / 747 471 9530

Hidalgo: 771 718 9205

Jalisco: 333 658 3170 / 333 345 6166

Michoacán: 443 582 2082

Morelos: 777 173 0066 / 777 538 6606

Nayarit: 311 217 0377 / 311 217 6515

Nuevo León: 811 300 5391 / 811 300 4875

Oaxaca: 951 207 2666 / 951 427 7502

Puebla: 222 232 3738

Querétaro: 442 216 4757 / 800 008 3568

Quintana Roo: 800 500 9559

San Luis Potosí: 911 / 800 672 1413

Sinaloa: 667 752 0672 / 667 752 0673

Sonora: 662 108 3200

Tabasco: 993 316 6813 (24 hrs) Conmutador 993 427 0280 / 993 427 0949

Tamaulipas: 834 110 1622

Tlaxcala: 911 / 246 331 3731 / 800 838 7073

Veracruz: 075 / 800 906 8537

Yucatán: 999 923 3711

Zacatecas: 911 / 492 924 0892 / 493 935 8467 y 73 (Fresnillo)

INFORMACIÓN

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

https://www.gob.mx/conavim/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-pdf

INSIGHT EXCHANGE

Insight Exchange se centra en los conocimientos de personas con experiencia vivida de violencia para dar lugar a la voz de estas experiencias.

Insight Exchange está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales y de los servicios de atención directa a la violencia interpersonal y familiar.
www.insightexchange.net

Lanzado en noviembre de 2017, Insight Exchange fue diseñado por Domestic Violence Service Management (DVSM), en colaboración con la Dra. Linda Coates y el Dr. Allan Wade del Centre for Response-Based Practice, Canadá.
Insight Exchange ha sido establecido, desarrollado y es regulado por el Domestic Violence Service Management (DVSM) una organización benéfica registrada
(ABN 26 165 400 635).

Insight Exchange se ha mantenido gracias a las generosas donaciones de particulares y de un donante silencioso para beneficio de muchas personas.

Derechos de autor y uso de este material: La información contenida en este material es sólo para fines de información general. Insight Exchange no asume ninguna responsabilidad por el uso que se haga de la información contenida en este material. Más información sobre el uso de Insight Exchange
www.insightexchange.net/guide-using

Insight Exchange es para todas las personas. Insight Exchange respeta la diversidad de todas las sexualidades e identidades de género, incluyendo pero sin limitarse a las identidades lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual, queer y A-Sexual +, así como las identidades heterosexuales y cisgénero.

EXPLORA LOS RECURSOS DE INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.

Escanea el código QR para abrir Insight Exchange. Privacidad: Se trata de un código QR estático para eliminar cualquier recopilación de sus datos al escanearlo.

Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México.

Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México.

Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, auto-gobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestrxs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierra. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.

La violencia colonial se caracteriza por inconmensurables actos de violencia sobre las personas indígenas y racializadas – comprender, tanto la naturaleza estratégica de la colonización como la violencia histórica, es fundamental para entender los orígenes de la violencia colonial en México.

Sígueme a Mí fue desarrollado en colaboración directa con Tania Aguirre fundadora de ECOS: Prácticas-Basadas-en-la-Respuesta, y Andrea Salamanca.

Sígueme a Mí ha sido desarrollado con el propósito de informar para una mejor comprensión y mejores respuestas a la violencia interpersonal familiar y sexualizada en contextos Mexicanos y Latinoamericanos.

Insight Exchange reconoce a Las/os Guardianes Tradicionales de la Tierra en la que opera nuestro trabajo y nuestros servicios y rinde respeto a Los/as Ancianos/as del pasado y del presente. Extendemos este respeto a todos los Pueblos de las Primeras Naciones del país y del mundo. Reconocemos que la soberanía de esta tierra nunca fue cedida. Siempre fue y siempre será tierra aborigen.

GRACIAS

Insight Exchange quiere dar las gracias a todas las personas colaboradoras, amistades y comunidades que han participado directa o indirectamente en el desarrollo de los recursos de Insight Exchange. En particular, nos gustaría dar las gracias a la Dra. Linda Coates y al Dr. Allan Wade y a sus colegas del Centro para la Práctica Basada en la Respuesta (Centre for Response-Based Practice) de Canadá por su trabajo visionario y pionero sobre las respuestas sociales, la resistencia, el lenguaje y el sostenimiento de la dignidad.

Wade. A. (1997) Small Acts Of Living: Everyday Resistance To Violence And Other Forms Of Oppression. Contemporary Family Therapy 19 (1), marzo de 1997.

Este es un trabajo colaborativo en el que han participado muchas voces y personas.

Y lo que es más importante, nuestro agradecimiento a todas las personas que han vivido violencia interpersonal, doméstica y familiar y que han compartido generosamente sus ideas en beneficio de todas las demás personas.

Ve la animación de Sígueme a Mí (4min) en
www.insightexchange.net/follow-my-lead

En **www.insightexchange.net/follow-my-lead** se pueden encontrar copias electrónicas gratuitas de Sígueme a Mí y de la animación Sígueme a Mí (4min).

Agradecemos sus comentarios para mejorar futuras ediciones. Utilice el enlace a la encuesta o utilice nuestra página de Contacto.

Intercambio de información
www.insightexchange.net

© 2022 Insight Exchange