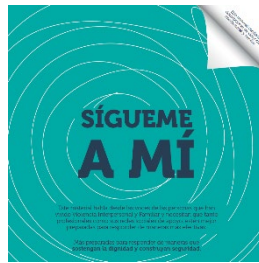


Español | www.insightexchange.net/espanol/

Sígueme a Mí

Sígueme a Mí es un material que habla desde las voces de las personas que han vivido Violencia Interpersonal y Familiar que necesitan que, tanto profesionales como sus redes de apoyo social, estén mejor preparadas para responder de maneras que sostengan su dignidad y construyan seguridad.

“Las maneras en las respuestas cuando te comparto cosas, y en los momentos posteriores, es muy relevante para mí.”



Ve aquí la animación [Sígueme a Mí](#) (4mins) (Español)

Lee aquí el folleto [Sígueme a Mí](#) (Español) (Contactos de Apoyo en México)

“ Fue muy important para mi leer esto... como tener una confirmación de que realmente pasó, que lo que viví es verdad y no sólo que es real sino que fue muy grave, horrible... No quiero nunca regresar a eso. Ojalá hubiéramos tenido esta información antes... porque muchas de las cosas que mi hermana y mi mamá hicieron intentando apoyarme y en su amor por mi, en realidad me alejaban de ellas. Hay una parte de la experiencia de violencia que nadie entiende, es una experiencia muy solitaria... como desamparada, no sé muy bien cómo explicarlo, pero me sentí acompañada en esa parte cuando leí esto... no sé muy bien porqué, pero voy a pensarlo". ”

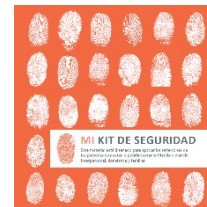


¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?

[PDF \(Español\)](#)



Mi Kit de Seguridad



Ve aquí el folleto [Mi Kit de Seguridad](#) (Español) (Contactos de Apoyo en México)



Colección Voces de Insight



[Colección Voces de Insight](#)

Esta es una colección de obras de arte originales inspiradas en los relatos de las Voces de Experiencia Viva para Insight Exchange.



Share **INSIGHT EXCHANGE**
www.insightexchange.net



[Vimeo](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[Linkedin](#)



[YouTube](#)

