

# Yo soy. You puedo.

Este material es una invitación para reflexionar sobre cómo el uso de la violencia y el abuso es una decisión.



Yo soy. Yo puedo.

Escanea el código QR para abrir la página “Yo soy, yo puedo” en Insight Exchange, donde podrás ver la animación (5.30 minutos)

[www.insightexchange.net/espanol/](http://www.insightexchange.net/espanol/)

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

**INSIGHT EXCHANGE**



GUY DOWNES ©

**¿Estás pensando en hablar con alguien?**

**¿No sabes a dónde acudir para recibir apoyo para cambiar tus acciones?**

**Hay lugares que pueden ayudarte. Consulta la lista de contactos en México**

Estos son sólo ejemplos. La lista no es exhaustiva.

<https://consejociudadanomx.org/asi-te-ayudamos/hombres>

Consejo Ciudadano es un servicio de atención para hombres que reconocen que han tenido actitudes impulsivas o controladoras que quieren cambiar. Cuenta con una línea y un chat de atención así como diferentes módulos en la CDMX.

Si quieres identificar qué conductas pueden perjudicar a tus seres queridos, te escuchan y te pueden ayudar.

<https://dif.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/atencion-re-educativa-hombres-que-ejercen-violencia>

Es un servicio para Otorgar atención psicológica y reeducativa a hombres generadores de violencia de género. Cuenta con una oficina de atención en la CDMX.

[https://semujeres.edomex.gob.mx/sites/semujeres.edomex.gob.mx/files/files/Volante\\_LineaHombre.pdf](https://semujeres.edomex.gob.mx/sites/semujeres.edomex.gob.mx/files/files/Volante_LineaHombre.pdf)

De Hombre a Hombre es una línea de atención para hombres que usan la violencia. Cuenta con diferentes sitios de atención en el EDO MEX.

<https://www.entrehombres.net/>

Es una pagina con recursos sobre masculinidad y paternidad.

