

Voces de Insight

**Janine**

INSIGHT EXCHANGE

QUERIDA / O LECTOR / A,

**Las Voces de la Insight** son descripciones desidentificadas de personas con experiencia vivida de de violencia interpersonal, familiar, sexualizada y otras adversidades. Se han desarrollado mediante el proceso de entrevistas de Insight Exchange, que ha sido diseñado para afirmar la agencia, sostener la dignidad y apoyar la seguridad.

Las reflexiones revelan las formas en que la persona se ha resistido y ha respondido a la violencia ejercida contra ella. Las descripciones revelan parte del contexto en el que se ha producido la violencia, cómo han respondido otras personas, servicios y sistemas, y cómo estas respuestas han sido útiles, inútiles o perjudiciales.

**Nuestro agradecimiento a cada persona que ha compartido sus reflexiones en beneficio de muchas y muchos.**

Reconocemos que, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por escuchar las experiencias vividas de violencia y abuso, nunca podremos comprender plenamente todo lo que las experiencias de una persona significan para ella ahora o a lo largo de su vida. Entendemos que las experiencias vividas, pasadas y presentes, nunca podrán plenamente representarse en el lenguaje ni en ninguna otra forma.

GRACIAS.

La relación fue muy corta. Todo duró seis meses, desde que lo conocí hasta que ocurrió la violencia, así que fue un periodo de tiempo realmente corto.

Había trabajado en una empresa en Sudamérica y había hecho voluntariado con niños/as. Cuando llegué a Australia, decidí que quería tomarme un descanso del mundo empresarial y me pareció que trabajar con niños/as era una buena idea. Cuando llegué aquí, vivía con una familia como su niñera (*au pair*); era una familia súper bonita.

Cuando conocí a este chavo, ya llevaba un tiempo con la familia y buscaba algo más de independencia, algo más de privacidad. No quería seguir viviendo con la familia. No estoy segura de si esa fue una de las razones por las que me apresuré a tener una relación.

Empezamos la relación y nos llevábamos bastante bien. Éramos del mismo país. Pero él vivía en la otra punta de la ciudad, así que nos resultaba bastante difícil seguir viéndonos. Teníamos la intención de estar juntos, así que decidimos vivir juntos.

Rentamos un departamento y las cosas escalaron muy rápido. Empecé a notar algunos comportamientos, podríamos decir como banderas rojas. Por ejemplo, él había recogido las llaves de nuestro nuevo departamento y fuimos a un bar a tomar unas copas. Esa noche tuvimos una pelea. Él tenía las llaves y no quería dármelas. Estaba muy borracho y estaba gritando en medio de la calle y no soltaba las llaves. Alguien pasó, creo que era un policía sin uniforme, se me acercó y me dijo: “este tipo te está gritando, así que quiero tener una

“

“Este tipo te está  
gritando, así que  
quiero tener una  
conversación con él”.

”

conversación con él”. Mi ex salió corriendo porque vio que un hombre se me había acercado a intentar ayudarme. El hombre se identificó como policía y trató de ayudarme allí en la calle.

Por casualidad una de mis amigas también pasó por el lugar y me vio llorando. Intentó apoyarme porque me vio llorando, me vio estresada y sabía que me había peleado con él. Creo que intentó abrirme los ojos. Me dijo: “¿estás segura de que quieres seguir en esta relación?”. Y yo pensé: “Fue una pelea. Estas cosas pasan”. Acabábamos de rentar un departamento, así que quería intentarlo. Seguimos adelante.

Otro ejemplo: los dos estábamos muy ocupados con los estudios y el trabajo. Así que vi que empezó a presionarme para que me quedara con él en la casa en lugar de ir a ver a mis amigas/os. Siempre he sido una persona muy sociable y con muchas amistades. Pero él me decía: “este es el único momento en que podemos estar juntos, ¿y tú vas a salir con tus amigos?” u “¿otra vez me vas a dejar aquí solo?”. Me di cuenta de que cada vez me quedaba en la casa más seguido, simplemente rechazaba invitaciones y cosas así.

La imagen que yo tenía de un hombre abusivo era la de un tipo que siempre está de mal humor y rompiendo paredes, mientras que mi ex era una persona sociable y con la que era agradable estar. Era el típico tipo encantador. A mis amigas les caía muy bien porque era sociable, simpático, le gustaba hablar con todo el mundo, era amable con las personas, siempre estaba bromeando, y en comparación con otros hombres, era más agradable estar con él.

Sí tenía un comportamiento impulsivo. Recuerdo que teníamos discusiones que se ponían un

poco intensas, sobre todo si habíamos bebido un poco. Solíamos bromear sobre un vecino, al que veíamos a través de la ventana y siempre estaba sin camiseta, le apodamos “el vecino desnudo”. Un día estábamos cocinando juntos, y el vecino había invitado a alguien, y yo le dije: “¿ya viste que el vecino desnudo tiene compañía esta noche?”. Y él me dijo, “¿tan interesada estás en él? Vete para allá, a ver si quiere quedarse contigo. Ve. Acércate”. Y entonces me agarró del brazo, y yo en plan, “¿qué carajo hace este tipo agarrándome del brazo?”. Estaba en shock. Intenté que me soltara. Antes habíamos bromeado sobre el tema, y ahora se estaba poniendo agresivo.

La noche en que sucedió la violencia, yo iba a ir a cenar con la familia con la que había vivido antes, con la que fui niñera. Pero él me convenció para que me quedara en la casa. Hacía mucho frío y me dijo: “podemos quedarnos en la casa y comer pizza juntos. ¿Estás segura de que quieres ir?”. Y entonces empezó con toda esa perorata, intentando que me quedara en la casa. Así que hice lo que él quería y me quedé. Tuve que cancelar los planes con la familia, y fue entonces cuando pasó todo.

Teníamos un tema sobre el que discutíamos de forma recurrente porque yo siempre he querido quedarme en Australia y él quería volver a su país. Él viene de una familia rica - no sé cuánto, pero su familia tenía una cierta cantidad de dinero en su país de origen. Así que estábamos construyendo una relación, pero sabíamos que con el tiempo íbamos a enfrentarnos a este cambio de destinos o a un cambio de opciones.

Nos gustaba tomar unas cervezas y vino juntos. Pero me di cuenta de que cuando tomaba, su comportamiento cambiaba y era más agresivo. La noche en que ocurrió la violencia, él tenía una videollamada con su familia. Siempre que hablaba con ellos acabábamos discutiendo sobre dónde viviríamos. Él no podía convencerme de que me fuera, yo no podía convencerlo de que se quedara, y nunca encontrábamos un punto en común.

Esa noche lo vi afuera en el balcón, hablando con su familia y tomando vino. Decidí dejar de tomar, por si acaso se enojaba al entrar o se enojaba por alguna otra razón. Pensé: “Voy a ser yo la que deje de tomar”.

Entró a la casa después de la llamada. Íbamos a comer pizza y a sentarnos delante de la chimenea. El fogón de la chimenea era antiguo, de gas, de esos en los que tienes que apretar el botón varias veces porque en realidad no funcionaba bien. Él intentó prenderlo. Lo intentó una vez, dos veces, tres veces, cuatro veces. No funcionaba. Se puso super frustrado, y empezó a golpear la puerta de cristal del fogón. Y yo le dije: “No, ¿qué estás haciendo? Cálmate. Yo puedo ayudarte. No hagas eso”. Pero entonces, empezó a darle patadas, porque no funcionaba. Y le dije, “oye, para”. Porque me preocupaba que, primero, la cosa se rompiera, lo lastimara o incluso explotara todo porque era de gas, y segundo, que perdiéramos nuestro vínculo.

Entonces, lo toqué en el hombro. “Oye, para”. Le apreté el hombro, para que se detuviera. Cuando hice eso, lo primero que hizo fue darse la vuelta y tirarme al suelo. Y enseguida empezó a darme puñetazos y patadas. Me tomé dos copas de vino antes de decidir parar de beber, así que estaba

“

Esa noche lo vi afuera en el  
balcón, hablando con su  
familia y tomando vino.  
Decidí dejar de tomar, por si  
acaso se enojaba al entrar o  
se enojaba por alguna otra  
razón. Pensé: “Voy a ser yo la  
que deje de tomar”.

”

un poco tomada y, tratando de entender lo que estaba pasando, hice lo que pude para defenderme.

Cuando me di cuenta de que no iba a parar, de que no sólo estaba intentando apartarme de su hombro sino que se trataba de una violencia continua. Intenté defenderme, porque para ese entonces yo también estaba enojada. Me estaba dando puñetazos y patadas. Empecé a defenderme e hice lo que pude: Lo arañé. Lo mordí. De verdad, sólo intentaba defenderme. Pero no paraba de pegarme. No era muy corpulento, pero aun así era mucho más fuerte que yo.

Me pateaba todo el tiempo, sobre todo alrededor de las costillas. Cada vez que me caía al suelo, intentaba asfixiarme poniéndome el antebrazo en el cuello; presionando con fuerza sobre mi cuello. Un par de veces literalmente me dijo: “Ahora te voy a matar”. Cuando intentaba asfixiarme yo sólo me retorecía, intentando zafarme. Me di cuenta de que no iba a escapar a menos que fingiera que, en realidad, me había muerto. Entonces, recuerdo claramente estar viendo la película de mi vida. Como una experiencia cercana a la muerte. Empecé a pensar en mi familia y en cómo, si me hubiera muerto así, recibirían esta información. Creo que tal vez fue ahí donde obtuve la fuerza suficiente para salir de sus brazos. Pensé, “no, no puedo. Esto no va a acabar así.”

Así que se me ocurrió fingir que estaba inconsciente, así lo hice y finalmente me soltó. Cuando me soltó, pude correr hacia la puerta, la abrí y empecé a golpear todas las puertas de nuestro piso. El departamento era un estudio pequeño, así que las puertas estaban muy cerca

“

Así que se me  
ocurrió fingir que  
estaba inconsciente,  
así lo hice y  
finalmente me soltó.

”

unas de otras. Cuando él se dio cuenta de lo que yo estaba haciendo, me agarró por el pelo y me arrastró de regreso al departamento. Volví a correr y, por suerte, uno de los vecinos abrió la puerta. Y cuando los vecinos abrieron la puerta, me metí directamente. Les dije: “Por favor, ayúdenme, está intentando matarme”. Para entonces, estaba sangrando. Tenía muchos arañazos y marcas en la cara, así que los vecinos me permitieron entrar.

Dos vecinos me ayudaron. Una pareja que vive en un departamento, y en otro, el vecino oyó los gritos y llamó a la policía. Así que, para cuando estuve a salvo en el departamento de la pareja, ya venía la policía en camino. A partir de ahí, no me desmayé del todo, pero cuando intento recordarlo todo está un poco borroso. Sé que la policía me dijo que después lo atraparon intentando huir del departamento. La policía se lo llevó y vino a la casa a recoger pruebas y mi declaración. Recogieron mi declaración en video y tomaron fotos de todo. Tomaron fotos del incendio, de mi casa. Obviamente todo estaba un poco desordenado, porque había habido una pelea. Luego fuimos al hospital.

Les envié un mensaje a mis amistades diciéndoles que había sido víctima de violencia doméstica y que necesitaba que alguien me acompañara al hospital. Obviamente estaba devastada y necesitaba compañía.

La policía me dejó el teléfono de él y yo me sabía su contraseña. Su familia no paraba de llamar para saber qué había pasado. Así que les conté lo que había pasado. Le envié a su mamá un mensaje de audio porque quería que su familia supiera lo que hizo después de la llamada que tuvo con ellos. Quería que supieran con qué

clase de persona estábamos tratando. Su cuñado era el único que no estaba tan alterado como para llamarme, así que lo pusieron a hablar conmigo para convencerme de que no presentara cargos, o de que no siguiera adelante con nada de lo que iba a hacer. Recuerdo que me dijo: “Sé que no lo parece, pero es una buena persona, es un buen hombre”. Y yo: “el 'buen hombre' del que me estás hablando; estoy literalmente esperando a ver si este 'buen hombre' me rompió las costillas. ¿Me estás diciendo que este tipo es un 'buen hombre'?”

Su familia estaba intentando convencerme de que no hiciera nada, porque pensaban que iba a arruinarle la vida.

Mi amiga me alcanzó en el hospital. Todavía estaba en estado de shock. Me habían hecho algunos exámenes y demás, recuerdo que me daba mucha vergüenza contarles a las enfermeras y a los médicos lo que había pasado y que todo el mundo me mirara con esa cara de lástima y me dijeran cuánto lo sentían por mí.

Después del hospital, me fui a casa de mi amiga, la amiga que estaba allí conmigo en el hospital. Al día siguiente, fui a la estación de policía para hacer algunos trámites más para las pruebas. Me sacaron más fotos del cuerpo, porque para entonces empezaron a salirme moretones, tenía moretones por todo el cuerpo. Tenía un ojo muy morado, y arañazos.

La policía dijo que habían dictado una orden de restricción para mantenerlo alejado de mí, para que no pudiera estar en contacto ni cerca de mí. Esto no me ayudó a sentirme aliviada ni nada parecido. Sentí pánico. Pensaba que él iba a volver, porque no sabía lo que le iba a pasar.

“

“Sé que no lo parece, pero es una buena persona, es un buen hombre”.

”

Aunque lo arrestaron esa noche, lo soltaron al día siguiente. Y su teléfono lo tenía yo. No tenía adónde ir, ni dinero. No tenía sus documentos.

En fin, al día siguiente intentó ponerse en contacto conmigo, así que incumplió la orden de restricción de inmediato y me entró el pánico. Cuando me llamó, en cuanto empezó a sonar el teléfono, se lo di a una de mis amigas, y recuerdo que me dijo: “está llamando, vamos a la estación de policía”. Por suerte, vivo muy cerca de la estación de policía, así que fuimos directamente allí.

Allí pasé momentos muy oscuros. Durante las tres semanas siguientes no tuve contacto con mi familia porque no podía decírselos. En aquella época, había estado en contacto regular con ellos, así que era algo inusual que no les llamara.

Todas mis amigas venían a mi casa y se turnaban para dormir en el departamento conmigo y cuidarme. Recuerdo que estaba en estado vegetativo, los días más depresivos de mi vida. Todas tomaban decisiones sobre qué hacer; quién iba a dormir allí, quién iba a llevar comida. Recuerdo que me sentía como si no estuviera allí. Creo que ahora estoy aquí porque tenía este grupo de amigas.

No sabía qué hacer, pero este grupo de amigas que también eran de mi misma cultura tomaba las decisiones por mí. Me apoyaron tanto, lo hicieron todo por mí. Estaba en tal estado que hasta me recordaban que me bañara. Se ocuparon de todo. Una amiga empacó todas sus cosas y las llevó a la estación de policía, para que él no tuviera pretexto de ir al departamento. Y ese fue el final de la relación.

“

Creo que ahora estoy  
aquí porque tenía este  
grupo de amigas.

”

Los policías me remitieron a un servicio de violencia doméstica. Me aconsejaron que abandonara el lugar, porque no me sentiría bien allí, pero no tenía adónde ir y no me sentía en condiciones de planear una mudanza ni nada por el estilo. Así que decidí quedarme y que unos amigos se quedaran conmigo.

Perdí mi trabajo porque durante un tiempo no pude trabajar. ¿Cómo vas a presentarte a trabajar? No era yo misma. Tuve que alejarme por un tiempo.

Fui a ver a una psicóloga porque me ofrecieron sus servicios. Fui a dos sesiones. No creo que la profesional que me atendió tuviera la más remota idea de lo que implica ser una mujer estudiante migrante aquí, que sólo cuenta consigo misma.

Le conté mis preocupaciones, por ejemplo que necesito encontrar trabajo. Me preocupa mucho encontrar trabajo y, por otro lado, mi salud psicológica y mental no están bien. Pero sigo preocupada porque no tengo a nadie en quien apoyarme económicamente. Lo primero que me dijo fue: “Deja de preocuparte por el trabajo. No puedes. Tienes que centrarte en tu salud mental. Deja de preocuparte por eso. Busca alguna actividad que contribuya a tu salud mental. Tal vez bailar”.

¿Qué consejo es ese? No entiende mi realidad en absoluto. Ojalá pudiera ir a pasear por la playa y nadar o lo que fuera, pero no es mi realidad, me pareció muy insensible. Y me sentí como, “ok, esto no es para mí”.

“

“Deja de preocuparte por el trabajo. No puedes. Tienes que centrarte en tu salud mental. Deja de preocuparte por eso. Busca alguna actividad que contribuya a tu salud mental.”

”

Una vez que empecé a valerme por mí misma, cuando me sentía lo bastante bien, pude volver a quedarme sola en el departamento y, al cabo de un tiempo, empecé a buscar un/a compañero/a de piso. No me alcanzaba para rentarlo yo sola.

Meses más tarde recibí una ayuda económica, pero pasó mucho tiempo entre que la solicité y la recibí. Mientras tanto, dependía del dinero que había ahorrado, que era poco. Yo sola pagaba mis estudios aquí y todos los gastos. Mi familia no me ayudaba económicamente.

Creo que la primera cita en el juzgado fue un mes después de la violencia, y fue una pesadilla. Su familia había contratado a dos abogados. La información que yo tenía sobre la comparecencia ante el tribunal era del tipo: “no tienes que preocuparte, vas a estar representada por un abogado de oficio. Eres la víctima. No tienes que preocuparte por nada”. Me advirtieron de lo duras que iban a ser las cosas, así que obviamente estaba súper nerviosa cuando tuve que ir al juzgado a declarar.

Fui a declarar y me dijeron que iban a poner la grabación de video que me hicieron. Y yo: “Estoy bien para responder a cualquier pregunta, porque voy a decir la verdad.” Entonces, yo estaba allí, y su abogado fue muy agresivo. Trató de hacerme quedar tan mal como pudo. Trató de ponerme como una verdadera mentirosa, como si todas mis intenciones fueran hacerlo quedar mal a él. Me hacía preguntas como: “¿Pero cuántas veces te pegó?”. Y yo le contestaba: “Me estaba aplastando contra el suelo. Él literalmente estaba dándome patadas en el suelo, ¿cómo se supone que voy a contar cuántas veces me golpeó, o qué mano usó para

“

“¿Pero cuántas  
veces te pegó?”.

”

esto, qué mano usó para aquello?”. Volvían una y otra vez a este tipo de preguntas. Yo tartamudeaba un poco. Y lloré mucho al ver mi propia imagen en la grabación, y luego con todas esas preguntas. Fue muy estresante.

Tenía dos citas en el juzgado, así que esta era la primera, y me representaba una abogada que parecía muy buena. Me dijo: “Mira, no te preocupes por eso, esta es sólo la primera cita. Básicamente, hoy sólo se trata de escuchar su testimonio, y luego en la próxima cita, lo van a interrogar. Así que, no te preocupes por eso. Voy a estar aquí.”

La segunda cita fue un par de meses después. Cuando fui a la segunda cita, no tenía mucha información, porque aparentemente, no “tenía nada de que preocuparme.” En ambas citas judiciales me acompañaron un par de amigas.

En la segunda cita, allí donde fuimos, tienen el departamento de violencia doméstica, así que me apartaron mientras esperaba a que empezara la hora de la cita. Estuve buscando a la abogada de la primera cita, pero no estaba allí. Ese mismo día me informaron que estaba enferma y que tenían que enviar a otra persona para representarme.

Este nuevo sujeto, el nuevo abogado, ni siquiera se presentó conmigo. Cuando dijeron “ese es el abogado”, miré y lo vi platicando amistosamente con el abogado del agresor y empecé a asustarme. ¿Dónde está la señora que me aseguró que hoy iba a ser mi turno? Me pareció pésimo y tan poco profesional que ni siquiera fuera capaz de presentarse y decir: hoy soy yo quien te va a representar. Simplemente se sentó

a platicar amistosamente con el otro abogado y luego lo vi abriendo mi caso delante de la juez. Ella empezó a hacerle preguntas y él no pudo responder. Para mí, literalmente, es como si acabara de abrir el caso allí mismo, en ese preciso momento, porque empezó a pasar las páginas y a leer una cosa u otra para contestarle.

Él abogado me llamó fuera de la sala para hacerme un par de preguntas, y eso fue todo. Y entonces incluso la juez hizo una broma delante de él: “De acuerdo, voy a hacer su trabajo por usted. Voy a desglosar los hechos, para poder entender el caso, porque aparentemente, usted no puede hacerlo”. Y eso es exactamente lo que hizo, porque era la primera juez de la primera cita, así que ya tenía mucha información. Pero el abogado literalmente se limitaba a pasar las páginas delante de la juez. La impresión que me dio fue, este tipo acaba de llegar aquí, le acaban de tirar este montón de papeles enfrente, y en este mismo momento está abriendo mi caso delante de esta señora.

Y resulta que el agresor mintió e inventó toda una historia patética delante de la juez, que fui yo la que en primer lugar se puso violenta con él. Que él sólo intentaba defenderse, porque míralo, tiene una marca de una mordida en el brazo, así que sólo intentaba defenderse, por eso dio un puñetazo. Todo lo que hizo fue para defenderse. Después de todo, yo soy súper fuerte, súper violenta, y sólo quería hacerlo quedar mal.

Y yo tenía a este tipo realmente pésimo representándome allí. Mi agresor y sus abogados mentían sobre mí y se inventaban una historia ridícula, diciendo que lo único que había hecho era sujetarme por la cintura y alejarme de él,

porque yo le estaba pegando con violencia. Y tuve que quedarme allí, viendo cómo todo sucedía delante mío, sintiéndome realmente alterada y enojada.

Porque estaba en el tribunal, obviamente no hice nada. De todas formas, no iba a hacer nada. Entonces, al final, la juez simplemente dijo, mira, “no puedo decir que este tipo es culpable, porque no me has dado suficiente información”, y señaló al incompetente del abogado. Su resumen fue más largo que eso, pero básicamente, dijo, no tengo suficiente evidencia.

Fue tan frustrante, porque para mí, era súper obvio. Tenían todas las fotos donde está todo mi cuerpo destrozado, todos los moretones, todo. Después fue muy perturbador. El caso era tan obvio, que me hicieron sentir que no tenía que preocuparme por nada. Incluso si tenía que preocuparme por ello, no podía contratar abogados como hizo él. No tenía dinero. Estoy segura de que su familia gastó montones de dinero para intentar sacarlo de la situación.

La parte positiva de la historia es que la policía tenía su pasaporte desde que lo detuvieron, para que no pudiera salir del país. Por lo tanto, no renovó su visado. Así que al final de la sesión del tribunal, los dos abogados estaban con él celebrando que se había salido con la suya. Yo estaba muy alterada, con mis amigas y todo eso. Y entonces, de repente, alguien viene a susurrarle a la juez o a alguien, que hay unos policías esperándolo afuera, porque es ilegal en el país. No puede quedarse. Va a ser deportado.

Los agentes de policía estaban esperando junto a la puerta del tribunal, él pareció sorprendido, y de hecho fue nuevamente arrestado y metido en el coche de la policía, esposado.

Ahora, eso me molesta aún más, porque si lo piensas bien, el hecho de que él intentara matarme no es lo suficientemente grave desde el punto de vista de la ley, pero el hecho de que él no pudiera renovar su visado, es una razón suficientemente buena para que lo deporten. “¿Violencia doméstica?” Lo siento, no puedo atender eso, no tengo pruebas suficientes. Pero ups, no renovaste tu visado de estudiante. Fuera del país, te vas”.

Y así se fue.

## **Mi Kit de Seguridad**

[Mi Kit de Seguridad](#) - Un material de reflexión diseñado para apoyar a las personas que están, o podrían estar viviendo violencia interpersonal y familiar.



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

## **Sígueme a Mí**

[Sígueme a Mí](#) es un material diseñado para mejorar la comprensión de las personas que están respondiendo al control, el abuso y la violencia.



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

## INSIGHT EXCHANGE

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

Insight Exchange centra los conocimientos expertos de las personas con experiencia vivida de violencia interpersonal, familiar y sexualizada. Está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales a la violencia y el abuso.

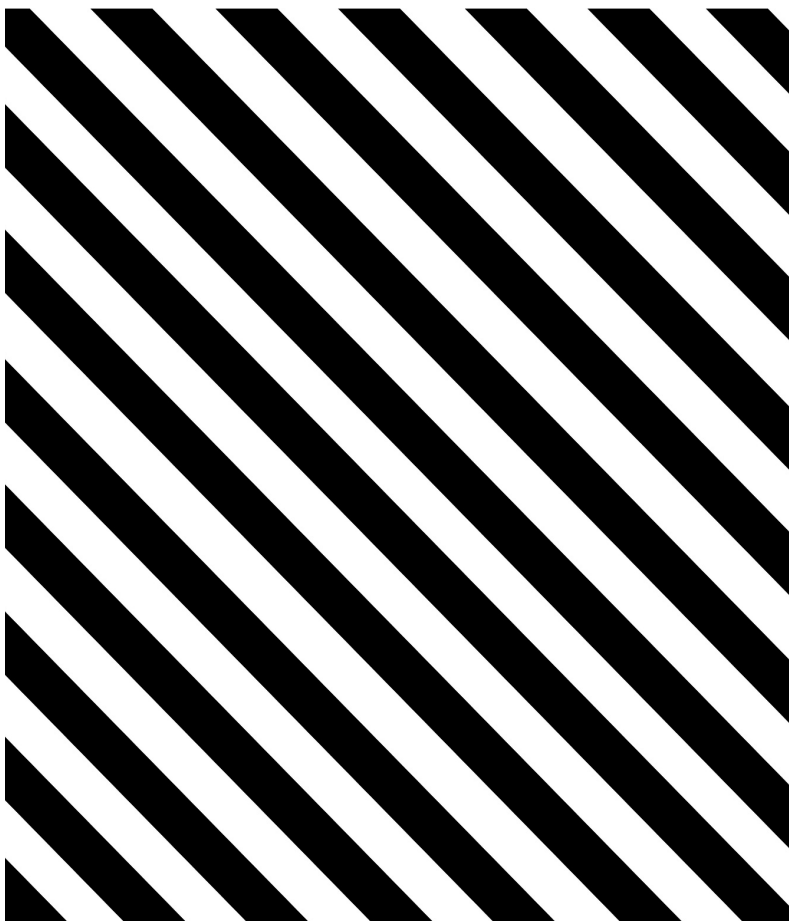
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

Lee más sobre cómo usar Insight Exchange:  
[www.insightexchange.net/espanol](http://www.insightexchange.net/espanol)

© 2025 Insight Exchange.



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, autogobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestxrs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierras. 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.



Los menús del sitio web de Insight Exchange incluyen escucha, explora, responde, aprende y participa.

## INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR para explorar [www.insightexchange.net/espanol](http://www.insightexchange.net/espanol)

La página web tiene un botón de salida rápida.

