

## QUÉ HACER SI SUFRISTE VIOLACIONES A TUS DERECHOS HUMANOS Y LO QUIERES DENUNCIAR PÚBLICAMENTE

### ¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos son las facultades, prerrogativas y libertades fundamentales que tiene una persona por el simple hecho de serlo, sin los cuales no se puede vivir como tal. El Estado no sólo tiene el deber de reconocerlos, sino también de respetarlos y defenderlos.

**Una violación a tus derechos humanos es un abuso por parte de las autoridades en el ejercicio de sus funciones.**

En el caso específico de los hechos del 3 y 4 de mayo de 2006 en Atenco se ha detectado que sucedieron algunas situaciones como:

1. Detenciones en la que se utilizó fuerza excesiva
2. Se ejerció la violencia contra las personas.
3. Se entró a su domicilio sin haber mostrado la orden de un juez.
4. Se dieron amenazas y/o torturas físicas y/o psicológicas.
5. Hubo abuso sexual.

Estos son sólo algunos de los abusos que han denunciado diversas organizaciones y personas. **En caso de que tú te encuentres en una situación así** es importante que sepas **QUE NO TE ENCUENTRAS SOLA NI SOLO.**

Estas son algunas sugerencias importantes:

1. **Pide ayuda a alguien de confianza** que no haya sufrido violaciones a sus derechos humanos (familiares, amigos o amigas).
2. **Escribe o graba tu testimonio de lo ocurrido** (en papel, caset de audio, disket, cd, lo que tengas más a la mano). Algunos **medios libres** pueden ayudarte, pues es importante que si tienes lesiones físicas quedé constancia fotográfica o de video de ello; también los **organismos civiles** pueden auxiliarte en esto.
3. **Acude a un médico de inmediato** (puede ser en el IMSS, ISSSTE, Centros de Salud o con algún médico de tu confianza que tenga cédula profesional) para que te hagan un chequeo médico y puedas tener constancia médica oficial de los maltratos de que fuiste objeto. Te tienen que dar un certificado médico de la institución que lo emite. Acude acompañado/a para que la persona que va contigo te ayude.
4. **Integra toda esta información en un sólo paquete** y no se lo entregues a nadie a menos que estés seguro de que es alguien de mucha confianza.
5. **Comunícate con alguna de las organizaciones civiles que atienden violaciones a los derechos humanos.** (Más abajo incluimos un directorio de organizaciones para que decidas cuál te da más confianza). Ahí te pueden plantear varias acciones a seguir y las posibilidades de las mismas. Se puede hacer una denuncia pública, que no necesariamente implica una denuncia penal; también se pueden iniciar gestiones para una denuncia penal, en cuyo caso los y las abogadas con quienes acudas te explicarían qué implicaciones tiene iniciar una denuncia penal y lo que se necesitaría para llevarla a cabo. Con base en lo que te expliquen y asesoren, tú decides si quieres iniciar una denuncia penal o no, o qué tipo de acciones consideras importantes emprender.
6. **Acude a una de las Comisiones de Derechos Humanos** Nacional y/o Estatal para que reciban tu queja, tomen conocimiento de los hechos y tengan elementos para emitir una recomendación, dirigida a las autoridades, por los abusos que se cometieron contra ti y otros compañeros.
7. **Busca a otras personas que estén en tu situación** y organicense para crear acciones colectivas además de las individuales que cada cuál está realizando. Esto es muy importante para que la acción represiva del estado no cumpla con su objetivo de desarticularte.

*La situación que estás viviendo es una de las más difíciles que puede afrontar una persona. Es perfectamente normal que sientas miedo, confusión, odio y coraje. Lo importante es que no los bloquee, sino que a partir de ejercer tu derecho a la justicia vayas asimilando lo que te sucedió. Después o al mismo tiempo que sigues los pasos que mencionamos arriba, es **MUY IMPORTANTE QUE BUSQUES ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA CANALIZAR POSITIVAMENTE LA DIFÍCIL EXPERIENCIA QUE ESTÁS VIVIENDO**, siempre que así lo decidas. **Es muy importante que seas capaz de expresar tus convicciones. No estás solo o sola, muchas y muchos hemos estado afuera luchando hombro a hombro contigo para que tu situación se regularice. No permitas que te roben la dignidad.***

Organizaciones Civiles / Abogadas(os)	Organismos Públicos de Derechos Humanos	Medios libres que te pueden ayudar a hacer tu testimonio
Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos, AC Teléfonos: 5564-2582 · 5564-2592 · 5584-9116 Fax: 5584-2731 direccion@cmdpdh.org comunicacion@cmdpdh.org	Comisión Nacional de los Derechos Humanos Periférico Sur 3469, Col. San Jerónimo Lídice, Delegación Magdalena Contreras, C.P. 10200, México D.F., Teléfonos (55) 56 81 81 25 y 54 90 74 00, Lada sin costo 01800 715 2000	Centro de Medios Libres <a href="http://cml.vientos.info/">http://cml.vientos.info/</a> NUMERO DIRECTO: 0445518079853
Centro de Derechos Humanos "Miguel Agustín Pro Juárez", A.C. Tels. (55) 5566 7854, (55) 5546 8217; (55) 5535 6892 Fax. Ext. Defensa 105, 104 <a href="http://www.centroprodh.org.mx">www.centroprodh.org.mx</a> Enviar correo a: <a href="mailto:prodh@centroprodh.org.mx">prodh@centroprodh.org.mx</a>	Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal: Av. Chapultepec No. 49, Col. Centro C.P. 06040 Delegación Cuauhtémoc México D.F. Teléfono: 5229 5600 <a href="http://www.cd hdf.org.mx">www.cd hdf.org.mx</a> e-mail: <a href="mailto:cd hdf@cd hdf.org.mx">cd hdf@cd hdf.org.mx</a>	kehuelga radio <a href="http://www.kehuelga.org/">http://www.kehuelga.org/</a> <a href="mailto:kehuelga@kehuelga.org">kehuelga@kehuelga.org</a> 5550 9294
Centro de Derechos Humanos "Fray Francisco de Vitoria, O.P.", A.C. Tel. (55) 5659 6797 ext. 227. Tel y Fax. (55) 5659 3823 <a href="http://www.derechoshumanos.org.mx">http://www.derechoshumanos.org.mx</a>	Comisión de Derechos Humanos del Estado de México Instituto Literario No. 510 Pte. CP 50000 Colonia Centro, Toluca, Estado de México Tels. (01722) 213 0828, 213 0883, 214 0870 <a href="mailto:codhem@netSPACE.com.mx">codhem@netSPACE.com.mx</a>	Radio Sabotaje <a href="http://sabotaje.blogspot.com/">http://sabotaje.blogspot.com/</a> <a href="mailto:radiosabotaje@gmail.com">radiosabotaje@gmail.com</a> teléfono en cabina 56-22-18-29 encuentralos en el cubículo 200 de la Facultad de Filosofía y Letras UNAM
Red Nacional de Organismos Civiles de Derechos Humanos "Todos los Derechos para Todos" <a href="mailto:redtdt@laneta.apc.org">redtdt@laneta.apc.org</a> <a href="http://www.redtdt.org.mx">http://www.redtdt.org.mx</a>		Narco News <a href="http://www.narconews.com/">http://www.narconews.com/</a> <a href="mailto:webmaster@narconews.com">webmaster@narconews.com</a>
LIMEDH 53990592 53991336 <a href="mailto:limeddh@prodigy.net.mx">limeddh@prodigy.net.mx</a> <a href="http://www.derechos.org/limeddh/">www.derechos.org/limeddh/</a>		Indymedia México <a href="mailto:imc-mexico@indymedia.org">imc-mexico@indymedia.org</a>
Bufete Tierra y Libertad (Bárbara Zamora) Celular: 04455 13 41 23 79		
Comité de Derechos Humanos Ajusco Parroquia de la Resurrección Av. Aztecas esquina con Ixtlixochitl. Col. Ajusco, México, D.F. 04300 Tel. y Fax: (55) 5617 1101 (Parroquia)		
Taller Universitario de Derechos Humanos Tel. y Fax: 01 (55) 52357071 <a href="mailto:tudh@laneta.apc.org">tudh@laneta.apc.org</a>		
Servicio, Paz y Justicia, México (SERPAJ-México) Tel.y Fax. 01 (55) 55 66 49 63 <a href="http://www.serpajamericalatina.org">http://www.serpajamericalatina.org</a>		