

# Las Valientes: aventuras de mujeres Defensoras

Relatos para niñas y niños  
de todas las edades





Las Valientes  
aventuras de  
Mujeres  
Defensoras

Relatos para niñas y niños  
de todas las edades



NACIONES UNIDAS  
**DERECHOS HUMANOS**  
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO

México

LAS VALIENTES AVENTURAS DE MUJERES DEFENSORAS  
*Relatos para niñas y niños de todas las edades*

1a edición, noviembre, 2021

Una edición de la ONU-DH México  
DR © Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas  
para los Derechos Humanos  
Alejandro Dumas 165, Col. Polanco, Alcaldía Miguel Hidalgo  
CP 11560, México, CDMX  
[www.hchr.org.mx](http://www.hchr.org.mx)

Ilustración, diseño de portada y créditos: Adriana Flores Mercado.  
Diseño de interiores: ONU-DH México.

Sandra Martínez Platas: coordinación editorial y gráfica  
Gabriela Gorjón Salcedo: coordinación editorial y diseño  
Nira Cárdenas Oliva: coordinación de invitadas  
Tania García Galván: realización de entrevistas y redacción de historias  
Narce Santibañez Alejandre: asistencia editorial

*Las historias relatadas en la presente publicación contienen las experiencias y pensamientos de cada defensora de derechos humanos y no reflejan necesariamente la posición de la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.*

*El material contenido en esta obra puede citarse o reproducirse libremente mencionando su procedencia y enviando un ejemplar de la publicación que contenga el material reproducido a la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ONU-DH).*

# ÍNDICE

CRÉDITOS.....	4
BIENVENIDA de MICHELLE BACHELET JERIA.....	6
GLOSARIO.....	9
XIMENA ANTILLÓN NAJLIS, psicóloga.....	10
CRISTINA AUERBACH BENAVIDES, teóloga.....	12
ATZIRI ÁVILA, comunicadora.....	14
LULÚ BARRERA, antropóloga.....	16
CRISTINA BAUTISTA SALVADOR, campesina.....	18
MARCELINA BAUTISTA BAUTISTA, trabajadora del hogar.....	20
IRINEA BUENDÍA, activista.....	22
GLORIA CAREAGA, psicóloga.....	24
MARIANA DÍAZ FIGUEROA, abogada.....	26
MERCEDES DORETTI, antropóloga forense.....	28
MARÍA DE LA LUZ ESTRADA, socióloga.....	30
LOLIS GONZÁLEZ, economista.....	32
NORMA LEDEZMA ORTEGA, abogada.....	34
ORIANA LÓPEZ URIBE, comunicóloga.....	36
BLANCA ISABEL MARTÍNEZ BUSTOS, activista.....	38
CONSUELO MORALES, trabajadora social.....	40
MARGARITA NEMECIO, socióloga rural.....	42
ARACELI OSORIO, educadora.....	44
MIRIAM PASCUAL JIMÉNEZ, abogada.....	46
ALBA ADRIANA JIMÉNEZ PATLÁN, abogada.....	48
CARLA RÍOS, artista.....	50
MARICELA SÁNCHEZ MUÑOZ, escritora.....	52
CARMEN SANTIAGO, campesina.....	54
PAOLA SANTILLÁN, internacionalista.....	56
MARÍA SIRVENT, abogada.....	58

# Créditos





---

## BIENVENIDA DE MICHELLE BACHELET JERIA *alta comisionada de la onu para los derechos humanos*

**M**e es profundamente grato darte la bienvenida a este libro en el que encontrarás 25 historias inspiradoras de valientes defensoras de derechos humanos de Latinoamérica con trabajo en México. A través de sus historias podrás conocer cómo desde el arte, la comunicación, el derecho, la antropología, la sociología, la teología, el trabajo del hogar, el campo y muchos ámbitos más, es posible defender los derechos humanos y dejar una huella positiva en la comunidad, el país y el mundo.

Estas historias nos inspiran a seguir defendiendo los derechos humanos y espero que te inspiren a ti también.

Contar las historias de las mujeres es fundamental ¡Las mujeres somos la mitad de la población mundial y tanto hombres como mujeres podemos aprender mucho de ellas!

Defender los derechos humanos significa no quedarse callados ante las injusticias, no dejar que te hagan *bullying* en la escuela o que se lo hagan a alguien más; implica que todas las niñas y todos los niños, que todas las jóvenes y todos los jóvenes puedan tener una buena educación, salud, casa, comida, diversión y una vida en armonía. Tú puedes defender los derechos humanos desde cualquier espacio: en tu salón de clases, sea presencial o virtual, con tus amigos y amigas, en tu familia, en tu cuadra, en tu comunidad.

Estas 25 historias nos muestran que la solidaridad, la empatía y el amor son fundamentales para que todas y todos salgamos adelante. Ponernos en el lugar de mujeres y hombres a quienes se les han negado oportunidades es muy importante para que podamos entender que hay personas que sufren, pero también que ese sufrimiento, si nos organizamos y colaboramos, puede ser frenado y es posible lograr que las personas tengan justicia y una vida mejor.

Las niñas, los niños, las jóvenes, los jóvenes, todos ustedes son fundamentales para que las sociedades sean mejores, sus voces deben ser escuchadas y sus ideas tomadas en cuenta. Estas historias son para ti, para que te sumerjas en ellas y te inspires para seguir tus sueños.

Te invito a leer este libro, compartirlo, platicarlo con tus amigos y tus amigas, pero, sobre todo, te invito a disfrutarlo e imaginar otros mundos posibles, donde todas las personas puedan gozar de todos los derechos humanos.

---





LUE PARA LUE QUE NO NEGAS, COMIENDO PARA LUE QUE ESPERA

#abortofegalya

L. Adriana Patián

Lue Estrada

Carmen Santiago

Marcela Sánchez

Glória Carvajal

# GLOSARIO

**Aborto:** es una interrupción del embarazo, puede ser espontánea (por cuestión médica e inevitable), forzada (que es un delito) o voluntaria (que debe ser legal y segura para la salud de las mujeres).

**Acompañamiento psicosocial:** es un proceso de acompañamiento para sanar daños psicológicos o el sufrimiento emocional.

**Anticonceptivos:** son métodos médicos que evitan que haya un embarazo.

**Antropología:** es una ciencia que estudia cuestiones físicas, sociales y/o culturales de las comunidades humanas.

**Ciencias forenses:** son diversas disciplinas científicas que sirven para aportar pruebas científicas en los tribunales.

**Ciencias de la comunicación:** estudia la transmisión de mensajes entre quien lo dice y quien lo recibe y las mejores formas de hacerlo.

**Comisión Interamericana de Derechos Humanos:** es un organismo internacional encargado de la promoción y protección de los derechos humanos en América.

**Construcción de paz:** es un conjunto de acciones que permiten a una sociedad prevenir, gestionar y resolver conflictos sin recurrir a la violencia.

**Defensa de la tierra y el territorio:** es la defensa que suelen hacer los pueblos indígenas y otras comunidades de los lugares donde viven, trabajan, se desarrollan, de acuerdo a sus cosmovisiones, creencias y necesidades.

**Derecho:** es una disciplina que estudia las leyes y normas que regulan nuestro actuar en la sociedad.

**Derechos humanos:** son los derechos que tenemos por ser seres humanos, son universales sin importar nacionalidad, género, orientación sexual, sexo, origen nacional o étnico, color de piel, religión, idioma o cualquier otra característica.

**Derechos sexuales:** es la capacidad que tenemos las personas para ejercer nuestra sexualidad de manera libre y saludable, sin ningún tipo de violencia.

**Derechos reproductivos:** son los derechos que permiten a las personas decidir con libertad, autonomía y responsabilidad si tendrán descendencia o no, en qué momento, cuántos hijos/os y con quién.

**Desaparición forzada:** es cuando una autoridad o alguien con su permiso o aprobación detiene o se lleva a una persona, la encierra contra su voluntad y se niega a decir dónde está.

**Detención ilegal:** es cuando una autoridad detiene a una persona sin justificación alguna.

**Dictadura:** es un régimen político en el que una persona o un pequeño grupo de personas gobiernan o controlan el poder político sin limitaciones y pueden hacer lo que quieran sin respetar a otras.

**Dirigente social:** son personas con liderazgo que suelen trabajar para que una comunidad se desarrolle y sus derechos sean respetados.

**Educación sexual:** es la educación científica que nos permite conocer los aspectos emocionales, físicos y sociales de nuestra sexualidad.

**Explotación sexual:** es una actividad ilegal en la que una persona (casi siempre niñas, niños, adolescentes o mujeres adultas) es sometida violentamente para realizar actividades sexuales sin su consentimiento.

**Feminicidio:** es cuando una persona mata a una mujer sólo por ser mujer.

**Feminismos, feministas:** es una forma de pensar y un movimiento social que busca que las mujeres y las niñas tengan los mismos derechos que los hombres y los niños y no sean discriminadas de ninguna manera sólo por ser mujeres.

**Género:** son los roles, las características y las oportunidades definidas socialmente para hombres y mujeres.

**Golpe de Estado:** es cuando un grupo de personas, muchas veces militares o apoyadas por militares, toman el gobierno de un país de forma violenta e ilegal.

**Homofobia:** es el odio que tienen algunas personas contra las personas homosexuales.

**Jornal:** es el trabajo que realiza una persona en un día, así como el dinero que recibe por ello. Normalmente se asocia al trabajo del campo.

**Jornaleras agrícolas:** son las personas (incluidas niñas y niños) que trabajan como empleadas en el campo.

**Movimiento estudiantil:** es el conjunto de acciones políticas y/o sociales que realizan estudiantes organizados para resolver una problemática.

**Movimiento social urbano:** es el conjunto de acciones políticas y/o sociales que realizan grupos de personas en las ciudades en beneficio de sus comunidades.

**Orientación sexual:** es la atracción emocional, afectiva y sexual que podemos sentir hacia otras personas, es natural y se nace con ella.

**Personas LGBTQTTI+:** son las personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, transgénero, travestis e intersexuales.

**Promotora de salud:** son las personas en las comunidades que se ocupan de que sus habitantes sepan cómo cuidar mejor su salud y tengan mejor acceso a los servicios de salud.

**Psicología:** es la ciencia que estudia los comportamientos, pensamientos, emociones e interacciones humanas.

**Religiosa:** en la fe católica se denomina así a las mujeres que dedican su vida a Dios y además hacen un trabajo social para que las personas vivan mejor.

**Reparación del daño:** se refiere a las acciones que debe emprender el gobierno, con la opinión y aceptación de las víctimas de una violación de derechos humanos o de un delito, para que el daño que sufrieron sea remediado en la medida de lo posible.

**Represión política:** son una serie de acciones realizadas desde los gobiernos para evitar y castigar las acciones políticas de las personas que piensan diferente a ellos.

**Teología:** es una ciencia que estudia todo lo relacionado con Dios, incluida la relación del ser humano con Dios.

**Trabajo comunitario:** es un proceso que busca el mejoramiento de las comunidades.

**Vida digna:** es la vida que debemos tener todas las personas, una en que estén cubiertas todas las necesidades primordiales que tenemos, como salud, comida, vivienda, educación, entretenimiento, entre muchas más.

**Violaciones a los derechos humanos:** es cuando un gobierno y/o sus instituciones hacen algo que daña los derechos de las personas o no hace lo necesario para protegerlos.

---

# XIMENA ANTILLÓN NAJLIS

psicóloga

Cuando Ximena nació, su mamá le escribió un poema que hablaba de cómo descubriría el mundo “con sus dos ojos abiertos a la vida” porque era una niña muy curiosa. Le gustaba preguntar y entender las cosas, aunque dice que todavía hay muchas cosas que no comprende.

“Crecí en Nicaragua, durante la revolución, cuando el pueblo se liberó de una cruel dictadura, y ahora no entiendo cómo esa revolución se pudo convertir otra vez en una dictadura.”

Desde pequeña, sus papás le enseñaron que el horror y la opresión nunca tienen justificación. Ximena aprendió a luchar por la libertad y la igualdad viéndolos a ellos.

Años después, Ximena estudió psicología y luego viajó a México. Ahí, se dio cuenta que existían violaciones a los derechos humanos similares a los que ocurrieron en Nicaragua. Su mayor sorpresa fue cuando conoció casos de personas desaparecidas.

“¿Cómo una persona puede desaparecer? Alguien la tiene que desaparecer, porque la gente no desaparece sola. Uno de los peores actos represivos que se le puede hacer a alguien es desaparecerle a un ser querido.”

Ximena se asombró al ver cómo los familiares de personas desaparecidas, a quienes les daba acompañamiento psicosocial, se sobreponían y se organizaban para buscar a sus seres queridos. Así reafirmó que cuando se forman comunidades las luchas cobran mayor fuerza.

Poco a poco fue conociendo más casos de víctimas y cómo se unían para acompañar su camino, por ejemplo, un grupo de mujeres víctimas de tortura sexual que se juntaron para exigir justicia. Ximena comprendió que si las personas nos apoyamos logramos los cambios.

“Es una necesidad encontrar algo que hacer y podernos acuerpar. Nos necesitamos mutuamente. Yo necesito ayudar a los demás y los demás me ayudan a mí. Porque me cuesta mucho vivir en un mundo así y pensar que en ese mundo va a vivir mi hija. Lo que hacemos puede ser muy poquito, pero creo que sería peor no hacer nada.”

---



**“LAS MUJERES DEBEMOS CONFIAR EN NUESTRAS IDEAS, CRITERIO, FUERZA Y DESEOS. NOS TENEMOS QUE ACUERPAR Y HACER VÍNCULOS CON OTRAS MUJERES PARA SOSTENERNOS.”**

---

# CRISTINA AUERBACH BENAVIDES

Teóloga

**H**abía una vez una niña con una risa contagiosa y cabello rizado, se llamaba Cristina. A ella le gustaban las matemáticas y jugar con sus hermanos todas las tardes, pero había dos cosas que no toleraba: las injusticias y las mentiras.

A pesar de su gusto por las matemáticas, cuando creció eligió estudiar Teología. Una carrera que muchas personas no entendían.

Pero ¿de qué vas a vivir si estudias Teología? le preguntaban.

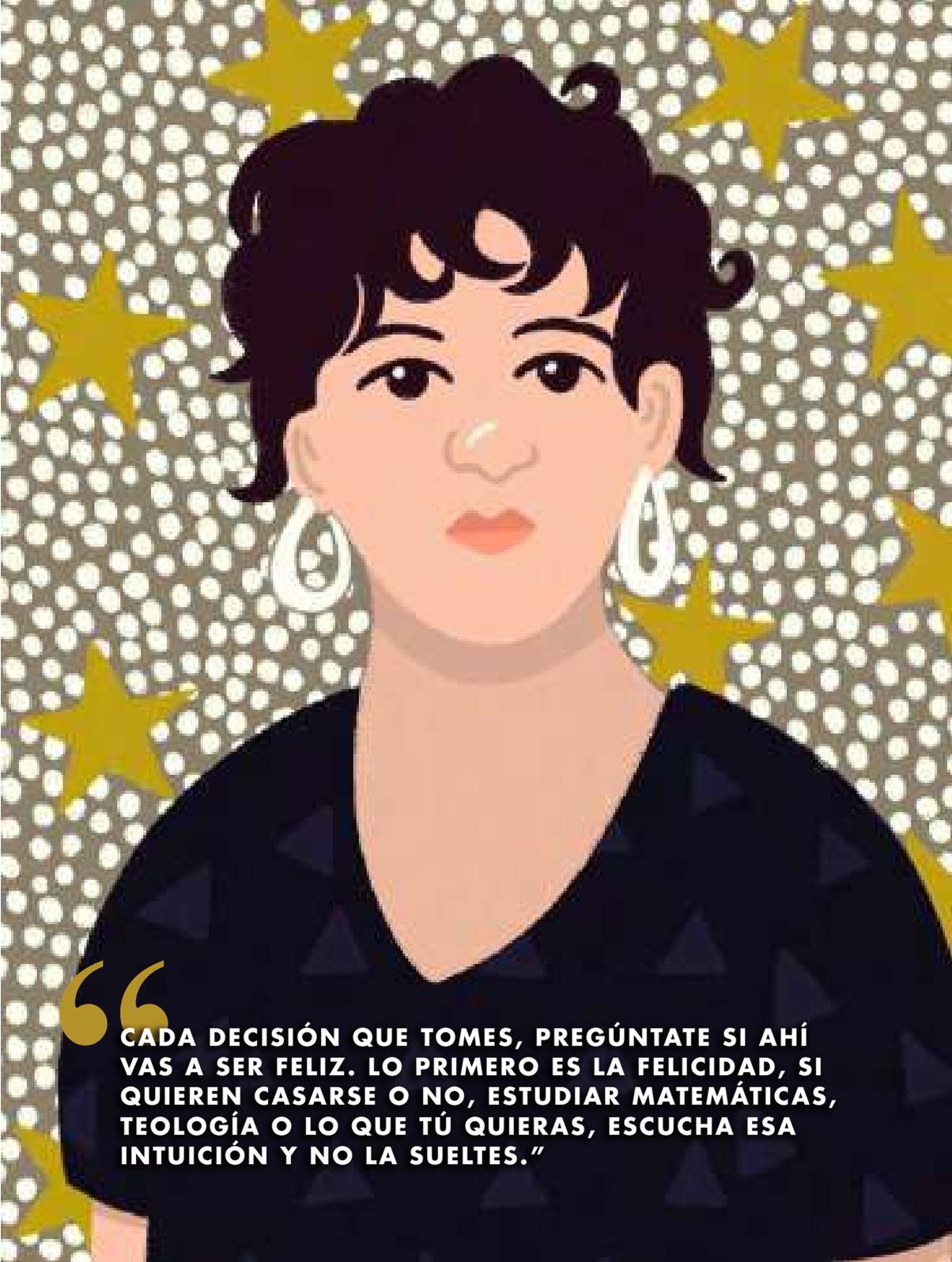
Ella estaba segura que si estudiaba algo que le gustaba, podría ser feliz y encontraría trabajo. Sin embargo, jamás se imaginó que su felicidad la encontraría trabajando por los derechos humanos junto a otras personas.

Un día sucedió algo terrible en una mina: una gran explosión ocasionó que los túneles que suele haber en las minas se derrumbaran y 65 trabajadores quedaron atrapados.

Cristina sabía que sería un camino difícil, que habría muchas autoridades que mentirían, no cooperarían y que hasta impedirían el rescate; pero ella y las familias lo tenían claro: los hombres ahí atrapados merecen justicia y un entierro digno.

**“Los derechos humanos son como la luz en las minas. En las minas todo es oscuro, pero esos pequeños rayos de luz, aunque no te dejan ver todo a tu alrededor, te marcan un camino por donde caminar y encontrar la salida. Los derechos humanos te dan esperanza.”**

Hasta la fecha, Cristina, junto a las familias, siguen exigiendo justicia, reparación del daño y que no vuelvan a ocurrir accidentes como ese.



“CADA DECISIÓN QUE TOMES, PREGÚNTATE SI AHÍ VAS A SER FELIZ. LO PRIMERO ES LA FELICIDAD, SI QUIEREN CASARSE O NO, ESTUDIAR MATEMÁTICAS, TEOLOGÍA O LO QUE TÚ QUIERAS, ESCUCHA ESA INTUICIÓN Y NO LA SUELTES.”

---

# ATZIRI ÁVILA LÓPEZ

comunicadora

**E**n una montaña más alta que las nubes, existe un pequeño pueblo llamado Tlaxiaco. Ahí nació Atziri, una niña que soñaba con ayudar a otras mujeres. Desde pequeña era muy traviesa y siempre se salía con la suya, pero también tenía una enorme curiosidad y ganas de transformar su realidad.

Un día, su tío la invitó a una estación de radio. Atziri quedó fascinada con la posibilidad de expresar ideas y que a otras personas al escucharlas, les sirvieran. Así que cuando creció, decidió estudiar la carrera de comunicación social.

Cuando Atziri supo que existían periodistas y personas defensoras de derechos que no podían hacer su trabajo libremente, porque eran amenazadas, agredidas y algunas asesinadas, decidió que dedicaría su trabajo para que no existieran esas injusticias en la sociedad.

**“Yo me preguntaba ¿Por qué los mataban? Todas las personas tenemos libertad de expresarnos y ellos no estaban haciendo nada malo. Empezamos a escribir las historias de los periodistas asesinados, porque era importante contar su historia. No son un número más, son personas.”**

Atziri comprendió que su vocación era defender los derechos humanos cuando trabajó en comunidades indígenas. Ahí se dio cuenta que muchas personas no tienen acceso a agua, luz, salud, educación y justicia.

**“Hay muchas mujeres indígenas que no tienen los derechos básicos garantizados. Nuestra lucha tiene que trascender lo individual para poder vivir de manera distinta, para que esas violaciones a los derechos de las mujeres no se normalicen.”**

Junto con otras personas igual de comprometidas, Atziri ha ayudado a que muchos líderes indígenas fueran liberados y a que otras víctimas de violaciones de derechos humanos obtuvieran justicia.



“

**TRABAJAR CON OTRAS MUJERES  
QUE TENGAN LOS MISMOS IDEALES  
ES CLAVE PARA HACERLO DE UNA  
MANERA ACOMPAÑADA Y FELIZ.”**

---

# LULÚ BARRERA

## antiopóloga

Lulú era una niña muy valiente y libre, a la que le gustaba mucho nadar. Un día fue con su familia a un balneario y eligió el tobogán más alto para aventarse. No tenía miedo porque sabía que su papá estaría al final para atraparla.

Sus papás siempre la apoyaron y le dieron la confianza para que ella pudiera lograr lo que se propusiera. Cuando Lulú y su familia se mudaron de la Ciudad de México a Monterrey, se encontró con que no siempre la sociedad permite que las mujeres sean tan libres como quisieran, y eso la hizo sentir muy frustrada y triste.

*“Me di cuenta que las reglas las escribíamos las personas y como las escribimos nosotras, las podemos cambiar también.”*

En un par de viajes al extranjero, Lulú vivió experiencias y conoció a mujeres que le hicieron comprender que muchas de las noticias, películas e imágenes sobre mujeres que vemos en el cine y la televisión tienen un efecto en las mujeres y es peligroso si reproducen ideas machistas que las discriminan.

Lulú sabía que tenía que hacer algo para que las mujeres pudieran conocer otras historias que les permitieran imaginar su vida con libertad.

*“Hay un montón de mujeres que están transformando el mundo. Necesitamos contar sus historias para que otras mujeres se inspiren y sepan que hay otras posibilidades de vida. Contar las historias de las mujeres tiene un poder transformador y eso hacemos en *Luchadoras*, la plataforma digital que creamos para hacer de Internet un espacio feminista.”*

A pesar de que hay personas que han intentado terminar con el trabajo de Lulú y la han hecho sentir miedo, ella ha salido adelante porque sabe que, como ella, hay muchas personas defensoras que buscan cambiar el mundo y cuando están juntas se hacen más fuertes.



**“ PUEDE SER QUE TE DIGAN QUE ESTÁS LOCA, QUE LO QUE ESTÁS HACIENDO ESTÁ FUERA DE LA REALIDAD, PERO JUSTO PERSEGUIR SUEÑOS QUE ESTÁN FUERA DE LA REALIDAD ES LO QUE VA A GENERAR LOS NUEVOS MUNDOS QUE QUEREMOS E IMAGINAMOS PARA NOSOTRAS. HAY MÁS LOCAS COMO NOSOTRAS Y NOS VAMOS A ENCONTRAR.”**

---

# CRISTINA BAUTISTA SALVADOR

campesina

**H**abía una vez una niña muy perseverante, combativa y sin miedo que se llamaba Cristina. Ella vivía muy feliz, en el campo con su familia y ayudaba a cuidar a todos sus hermanitos. Un día conoció a un muchacho con el que tiempo después se casaría y tendría tres hijos: dos niñas y un niño, Benjamín.

A pesar de los esfuerzos, su matrimonio no funcionó y el padre de sus hijos los abandonó. Para sacar adelante a su familia, Cristina se fue a trabajar en dos ocasiones a Estados Unidos, pero siempre que se iba extrañaba mucho a la familia. Por lo que una vez que terminó de pagar sus deudas, decidió quedarse en México a trabajar en el campo, como sus padres y abuelos habían hecho, y así poder estar cerca de sus hijos.

Cristina terminó de estudiar la primaria y siempre motivó a sus hijos a prepararse. Benjamín soñaba con cambiar a su comunidad y por eso estudiaba para ser maestro. Sin embargo, la noche del 26 de septiembre de 2014, 43 estudiantes, entre ellos él, fueron desaparecidos forzosamente, es decir, que participaron agentes del gobierno en esa desaparición, aunque también grupos criminales.

Desde entonces, Cristina y los padres y madres de los otros estudiantes no han dejado de buscarles y, a pesar de los intentos por callarles, siguen alzando la voz para exigir la presentación con vida de los jóvenes.

Como Benjamín, en el país existen miles de personas desaparecidas y como Cristina existen miles de personas más, sobre todo mujeres, que los están buscando y que no se cansarán hasta saber dónde están.

**“A nadie le gusta estar aquí, todos estamos aquí por nuestros hijos. Pero no somos los únicos que estamos sufriendo. Escuchar que hay miles de personas desaparecidas me da mucha tristeza y me pregunto ¿Cómo puede haber tantos desaparecidos?”**

A Cristina le gustaría algún día estudiar derecho, para defender a las personas igual que quienes llevan su caso. Mientras tanto, a siete años de la desaparición de los 43 estudiantes, Cristina volvió a sembrar en el campo y ha logrado cosechar maíz.

---

Cristina nació en Alpuyecancingo de las Montañas, Ahuacouzingo, Guerrero, México.  
Ilustrada por Katia González.

“NO TENGAN MIEDO A DECIR LA VERDAD, NO IMPORTA LO QUE HAYAN HECHO. LAS MENTIRAS NO TE VAN A LLEVAR LEJOS, PERO HABLANDO CON LA VERDAD SE PUEDE AYUDAR Y HACER ALGO, PORQUE PARA TODO HAY SOLUCIÓN, MENOS PARA LA MUERTE.”



---

# MARCELINA BAUTISTA BAUTISTA

## Trabajadora del hogar

**M**arcelina, una niña de cabello lacio y negro, vivía en el campo junto con sus 12 hermanos y sus padres. Todas las mañanas salían a trabajar y por las tardes su papá y su mamá los alumbraban con una vela para que hicieran la tarea.

Su padre era un hombre muy justo y ayudaba a mucha gente, su sueño era que sus hijos salieran adelante. Marcelina heredó de él la sensibilidad para ver las problemáticas de las personas y reflejarse en ellas.

A los 14 años, los papás de Marcelina la mandaron a la Ciudad de México a trabajar en una casa cuidando niños. Y a pesar de que le gustaba mucho su trabajo, se sentía frustrada porque percibía que como trabajadora del hogar no podía aspirar a los mismos derechos que otros trabajadores.

En reuniones en la parroquia, Marcelina conoció a otras personas que vivían situaciones similares a la suya. Eso la motivó a buscar una solución para ella y las demás personas.

**“Escuché a muchas personas que estaban en la misma situación. Las familias con las que trabajábamos nos decían que éramos parte de su familia, pero pocas veces nos daban lo que necesitábamos como personas. Eso me ayudó a abrirme camino, llegar a estudiar las leyes sobre el trabajo del hogar y colaborar con instituciones internacionales.”**

Marcelina ha dirigido varias organizaciones y gracias a su liderazgo logró que organismos internacionales hablaran sobre la desigualdad en la que viven las trabajadoras del hogar. Además logró que los legisladores mexicanos impulsaran leyes que reconocen sus derechos.

El sueño de Marcelina es que todas las personas trabajadoras del hogar conozcan y exijan sus derechos para que puedan tener una mejor calidad de vida, y sigue trabajando para lograrlo.



**“LAS MUJERES TIENEN QUE LUCHAR POR ELLAS MISMAS, POR SU SUEÑO, TIENEN QUE SER VALIENTES Y DÉCIDIDAS A TOMAR LO QUE QUIEREN. SÍ LO PUEDEN LOGRAR. CUANDO UNA ESTÁ CONVENCIDA, NO HAY BARRERAS.”**

---

# IRINEA BUENDÍA

activista

**H**abía una vez una niña muy observadora, perseverante y con una increíble fortaleza, que se llamaba Irinea. Desde pequeña Irinea admiraba mucho a su abuelo por su sentido de la justicia y quien fue soldado del General Emiliano Zapata. De él aprendió a no detenerse nunca y ser muy valiente. Irinea siempre fue muy sensible y sabía cuando los hombres eran machistas, incluso en su propia familia, y que eso no debía tolerarse. Cuando Irinea se casó, tuvo un esposo respetuoso y amoroso, con quien tuvo a Mariana.

“Mariana soñaba con ayudar a las personas en condiciones más vulnerables, por eso estudió para ser abogada. En su servicio social conoció a Julio César, un policía. Comenzaron a verse como amigos, luego se hicieron novios y después se casaron. A las tres semanas, Julio César le dio la primera golpiza. Desde entonces las agresiones no pararon. Mariana en muchas ocasiones huía a nuestra casa, pero Julio César siempre la hacía regresar.”

Por 18 meses, Mariana sufrió violencia extrema psicológica, económica, física y sexual. Y a menudo Julio César la amenazó con quitarle la vida. Un día, Mariana tomó la decisión de separarse, le avisó a su mamá que haría sus maletas y regresaría a la casa, pero Mariana no llegó. Irinea creía que nuevamente se habían reconciliado, pero a la mañana siguiente Julio César le llamó para decirle que Mariana se había suicidado. Irinea estaba segura de que eso era falso y que Julio César mentía para ocultar que había cometido un feminicidio.

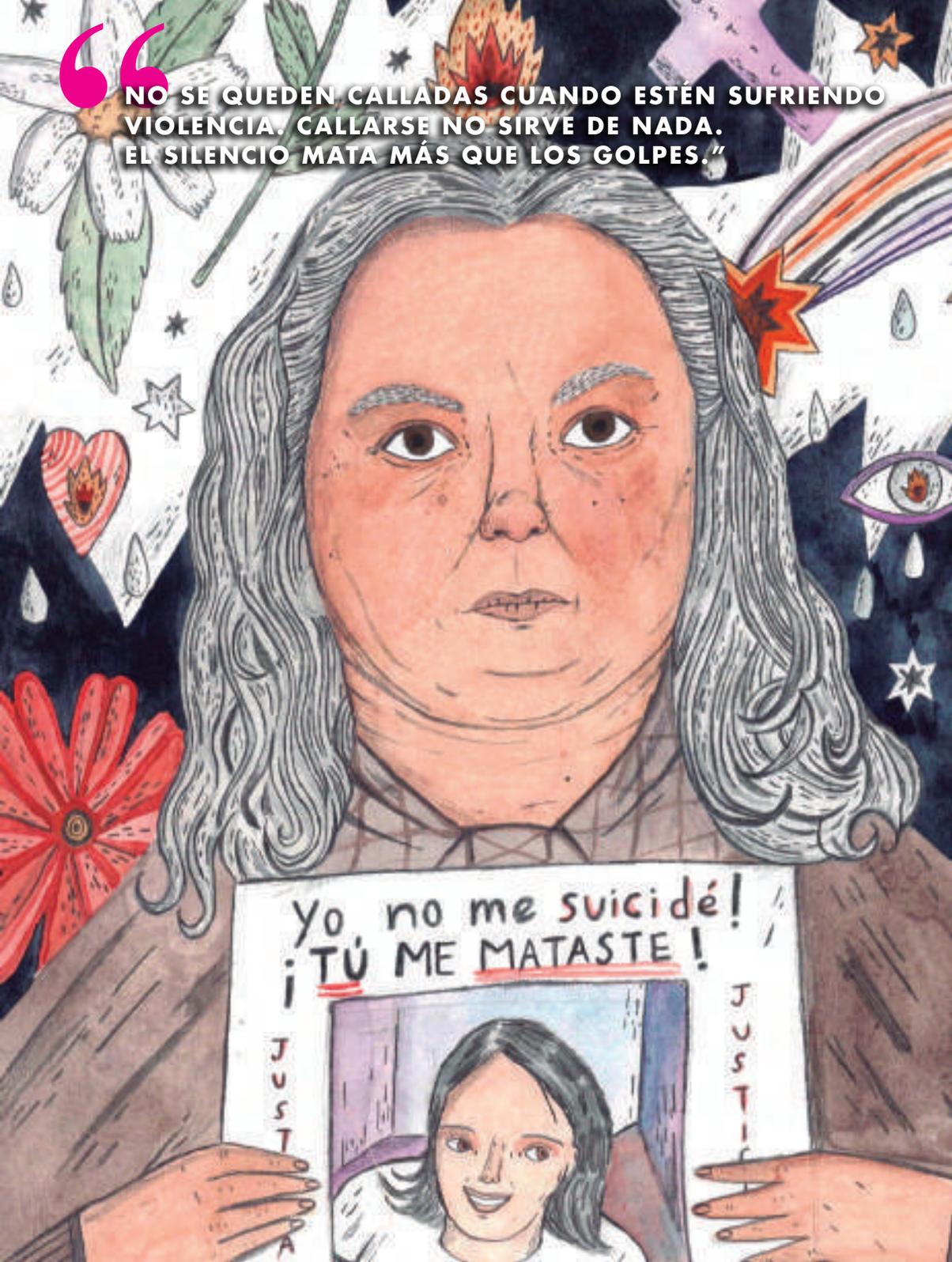
Desde el principio la investigación tuvo irregularidades, pero de la mano de muchas organizaciones, Irinea logró que el caso de su hija fuera investigado como un probable feminicidio y con perspectiva de género. El caso de Mariana se ha convertido en un referente: la Suprema Corte de Justicia se pronunció y reconoció el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, la obligación de investigar y juzgar con perspectiva de género y de reparar integralmente por violaciones de derechos humanos. Julio César siempre estuvo confiado que por ser policía jamás le harían nada y aunque actualmente está detenido, aún no se dicta sentencia en su contra.

Irinea Buendía sueña con estudiar derecho como su hija y fundar su propia organización para seguir ayudando a más mujeres víctimas de violencia.

---



**NO SE QUEDEN CALLADAS CUANDO ESTÉN SUFRIENDO VIOLENCIA. CALLARSE NO SIRVE DE NADA. EL SILENCIO MATA MÁS QUE LOS GOLPES."**



Yo no me suicidé!  
¡TÚ ME MATASTE!

J  
U  
S  
T

J  
U  
S  
T  
I  
T  
I  
A



---

# GLORIA GAREAGA

## psicóloga

**E**n una época en la que las personas no siempre podían dedicarse a lo que querían o expresar abiertamente su amor a la persona que amaban, nació Gloria. Sus padres, a pesar de ser protectores y estrictos, le daban la libertad de ser y estudiar lo que ella quería.

Desde niña, Gloria sabía que sin importar si una persona se sentía atraída por un hombre o una mujer tenía derechos y debían ser respetados, pero cuando creció se dio cuenta que no todas las personas pensaban igual.

Después de estudiar Psicología, Gloria quiso seguir preparándose y para hacerlo se mudó a la Ciudad de México. Aunque en la Ciudad de México encontró más apertura de pensamiento, también se dio cuenta de la gravedad de la homofobia, ya que no la había enfrentado anteriormente pues en su ciudad natal vivía en un ambiente más protegido.

Mientras estudiaba la maestría, Gloria conoció el movimiento feminista y a varias mujeres que marcaron su vida. Entendió que sólo se puede transformar la realidad con el apoyo de otras personas. Por eso, junto con otras mujeres fundó uno de los primeros colectivos de lesbianas en México y años después coordinó una asociación internacional de personas gays y lesbianas.

**“Ningún movimiento puede por sí mismo sacudir al sistema, necesitamos abrir nuestras mentes para comprender lo que acontece en otros sectores, para hermanarnos en las luchas y construir una fuerza que le dé una sacudida al sistema.”**

Desde la academia, los colectivos y organizaciones, Gloria ha defendido los derechos sexuales de las personas y ha contribuido a que se posicionen a nivel nacional e internacional.

Gloria espera que algún día, la sexualidad y el género dejen de ser utilizados para discriminar u ocasionar dolor en las personas y, sobre todo, que no limiten la libertad de persona alguna.

“SI NOSOTRAS SENTIMOS QUE LA SOCIEDAD FRENA NUESTRAS POSIBILIDADES DE CRECIMIENTO, DE DESARROLLO, INCLUSO DE SER QUIENES SOMOS, LA SOCIEDAD TIENE QUE CAMBIAR, NO NOSOTRAS.”



~Cintia Polio...

---

# MARIANA DÍAZ FIGUEROA

## abogada

**E**n una familia muy cariñosa y en el día en que se suele celebrar el amor, nació Mariana, una niña muy tímida, pero con una enorme fuerza en su corazón. Sus actividades favoritas eran estudiar y jugar a ser maestra. Por las tardes, cuando terminaba sus deberes, ponía todos sus muñecos en fila y jugaba a darles clases.

Mariana pensaba que desde la educación se podían cambiar las ideas equivocadas y quitar obstáculos.

Mariana había sentido la discriminación y la desigualdad, por eso creía que ninguna persona debía vivir lo mismo que ella. Cuando creció, eligió ser abogada para defender a las personas y tratar de que las injusticias no se repitieran.

Un día, Mariana vio en la bolsa de trabajo de su universidad algo que la dejó sorprendida y muy frustrada. Era un anuncio de un empleo que decía que no era para personas con discapacidad. Mariana no entendía por qué si ella era muy inteligente y estaba muy preparada, esa empresa la descartaría por tener discapacidad.

Una de sus profesoras la animó a hacer algo. Después de 10 años, Mariana ganó una demanda contra la empresa por discriminación y le dieron la razón: en una solicitud de empleo, las empresas no deben poner requisitos que discriminen, tienen que contratar por sus aptitudes y capacidades.

**“Todas las personas somos diferentes, nos movemos, hablamos, entendemos las cosas y reaccionamos de distintas maneras y eso está bien, porque la diversidad es maravillosa y nos enriquece a todas las personas, a toda la sociedad. Entonces, es la sociedad la que debe derribar las barreras que ha creado y que impiden que todas las personas ejerzan sus derechos en igualdad de condiciones.”**

Mariana logró su sueño de ser defensora, actualmente trabaja en la Suprema Corte, es profesora y apoya a organizaciones que impulsan acciones dirigidas a lograr más igualdad y erradicar la discriminación, siempre visibilizando las barreras relacionadas con el cruce del género y la discapacidad.

---



**“CREE EN TI Y EN EL PODER QUE TIENES. PESE A LO QUE PUEDE PASAR, NO DEJES DE LUCHAR POR LO QUE CREES QUE ES JUSTO, PARA QUE LA SOCIEDAD DERRIBE LAS BARRERAS Y ASÍ LOGRAR QUE EN ESTE MUNDO TODAS LAS PERSONAS PUEDAN EJERCER EN IGUALDAD TODOS LOS DERECHOS.”**

---

# MERCEDES DORETTI

*antropóloga forense*

**H**abía una vez una niña en Buenos Aires, Argentina, que se cuestionaba todo y tenía una astucia y curiosidad incansables, se llamaba Mercedes. Le encantaba la música, leer y escuchar a sus hermanos mayores hablar de política. A pesar de que amaba la música, cuando creció decidió estudiar antropología.

Un día hubo un golpe de Estado y los militares tomaron el control del gobierno. Lo que era libertad, se convirtió en silencio y represión. Había militares en las escuelas y en las calles; muchos libros estaban prohibidos y ya no se podía hablar de todo como antes. También ocurrían hechos horribles como la detención ilegal y la desaparición de personas y asesiantos. Vivir durante una dictadura marcó a Mercedes.

Tiempo después las cosas fueron regresando a como eran antes, la gente volvió a decidir sobre sus gobiernos y los militares ya no ocupaban las calles. Sin embargo, había muchas familias que seguían buscando a sus seres queridos desaparecidos y exigiendo justicia. Había muchas personas que habían sido sepultadas sin saber cuáles eran sus nombres. Era necesario saber quienes eran, identificarlas.

La visita de especialistas de Estados Unidos significó para Mercedes la posibilidad de unir dos de sus pasiones: la ciencia y los derechos humanos. Dada la urgencia forense, armaron un equipo junto con Mercedes y comenzaron a identificar a algunas personas. Al principio trabajaban sin sueldo y con miedo, pero sabiendo que lo que hacían era necesario.

**“Somos forenses. Si encontramos a las personas quiere decir que murieron y eso siempre será una noticia triste. Las identificaciones son dolorosas para las familias, pero también son parte de las respuestas que buscan, saber lo antes posible qué pasó y tener sus restos, porque también son elementos importantes en el proceso de justicia.”**

Mercedes se considera una persona afortunada que ha podido trabajar en lo que le apasiona, ella y el equipo que ayudó a formar han viajado por el mundo para ayudar a identificar a personas fallecidas, dar respuesta a familias y mediante pruebas científicas, contribuir a que se les haga justicia.

---



“

**BUSCA ALGO QUE TE HAGA FELIZ. HACER LO QUE A UNO LE GUSTA EN LA VIDA ES UN PRIVILEGIO, LA MAYORÍA DE LA GENTE NO PUEDE HACERLO. SI TE PUEDES DAR ESA POSIBILIDAD, ELIGE DESDE LO QUE TE APASIONA, ESO QUE TE HACE LATIR MÁS EL CORAZÓN, Y DESPUÉS LAS COSAS SE VAN ACOMODANDO.”**

---

# LUZ ESTRADA MENDOZA

socióloga

**H**abía una vez una niña muy traviesa y rebelde, que se llamaba Luz. Aunque siempre cumplía con sus deberes, la regañaban porque le gustaba mucho salir a jugar con sus amigas.

‘Esa Luz no va a hacer nada de su vida porque siempre anda de vaga’, le decían las personas, pero sabía que la única que podía ponerse límites era ella misma. Siguiendo el consejo de su padre que todas las mujeres debían prepararse para no depender de nadie, Luz estudió una carrera y a la par asistía a grupos religiosos.

En ellos conoció a mujeres feministas que la enseñaron a cuestionarse todo y comprender que todas las personas tienen derechos y la libertad de decidir lo que quieren de su vida y de su cuerpo. Cuando se sumó a organizaciones, conoció de cerca casos de niñas y mujeres víctimas de violencia extrema, violaciones y feminicidios.

**“Yo veía su sufrimiento y entendí que las mujeres tienen que tener opciones y oportunidades de vida. Esas historias fueron marcando mi vida, eso me hizo ser defensora de derechos humanos.”**

Junto con otras mujeres igual de comprometidas, Luz formó un observatorio para documentar los casos de mujeres asesinadas y ayudar a que se les hiciera justicia. A pesar de que ha recibido amenazas y en ocasiones ha puesto en riesgo su propia salud, Luz ha acompañado muchos casos en todo el país y algunos de ellos se han convertido en referentes de la lucha por los derechos de las mujeres.

**“Me he ido formando el carácter cuando me enfrento a fiscales, gobiernos y sobre todo cuando entiendo y escucho a las víctimas, madres y colectivos.”**

Luz ha ayudado a muchas mujeres y ha demostrado que una niña puede convertirse en líder y hacer lo que se proponga y más.

“**SÉ REBELDE Y DECIDE SOBRE TU VIDA.  
NO PERMITAS QUE NADIE DAÑE TU INTEGRIDAD.**”



**LUZ ESTRADA**

---

# LOLIS GONZÁLEZ CALDERÓN

economista

**E**n una gran ciudad, vivía una familia muy numerosa. En total 10 hermanas y hermanos, y más de 30 primas y primos que convivían de manera cotidiana. Dolores, a quien todo mundo llamaba y llama Lolis, una niña muy feliz y risueña, creció en esa familia unida y solidaria.

Durante su niñez y adolescencia, Lolis pudo conocer los contrastes de la sociedad y darse cuenta que no todas las personas tienen las mismas condiciones de vida, ni el mismo acceso a sus derechos.

A Lolis, como a muchas otras personas de su generación, le tocó crecer en una época en la que el gobierno reprimía a los movimientos que estuvieran en su contra de manera atroz, lo que incrementó su compromiso profundamente.

Convencida de que debía encontrar una ruta de cambio, Lolis estudió la carrera de economía y comenzó a participar en movimientos sociales urbanos para conseguir mejores condiciones de vivienda, educación y vida digna. Durante su militancia en estos movimientos, Lolis conoció a su esposo y desde entonces están juntos.

Como pareja, comenzaron a capacitar a dirigentes sociales que habían llegado a cargos en la política y no conocían cómo funcionaba el gobierno, pero tenían la posibilidad de convertirse en agentes de cambio.

Lolis fue invitada a participar en los diálogos de paz en Chiapas y desde entonces trabaja con pueblos indígenas y otros movimientos sociales, facilitando diálogos en sus comunidades para llegar a acuerdos y que las autoridades atiendan sus demandas. Así, Lolis encontró su verdadera vocación: dialogar y construir procesos que permitan la transformación.

**“Yo soy una constructora de paz. Estoy convencida de que podemos transformar las estructuras que causan la injusticia, la desigualdad y la exclusión para fundar nuevas formas de convivencia en el ejercicio pleno de los derechos humanos.”**

Para Lolis, los derechos humanos son un camino para exigir un cambio y para llegar a esa transformación, el proceso de respeto, reconocimiento y diálogo va a ser igual de importante.

---



**SIEMPRE PODEMOS MEJORAR LAS COSAS DESDE DONDE ESTAMOS Y EN NUESTRA VIDA DIARIA. ES MUY IMPORTANTE ESCUCHAR, RECONOCER, DIALOGAR Y ENTENDER A LOS OTROS. PARA CAMBIAR EL MUNDO ES IMPORTANTE QUE LO HAGAMOS ENTRE TODOS, PORQUE ES UNA TAREA COLECTIVA.”**

---

# NORMA LEDEZMA ORTEGA

abogada

**E**n un pequeño pueblo en medio de un llano, nació una niña soñadora, valiente y que siempre transformaría el dolor en fortaleza, se llamaba Norma. Un día el padre de Norma se fue a Estados Unidos y se llevó a su hermanito. Desde entonces su madre lloraría la ausencia de su hijo. A pesar de ello, Norma y su hermana mayor tuvieron una infancia feliz y fueron criadas con mucho amor por su abuela y su abuelo.

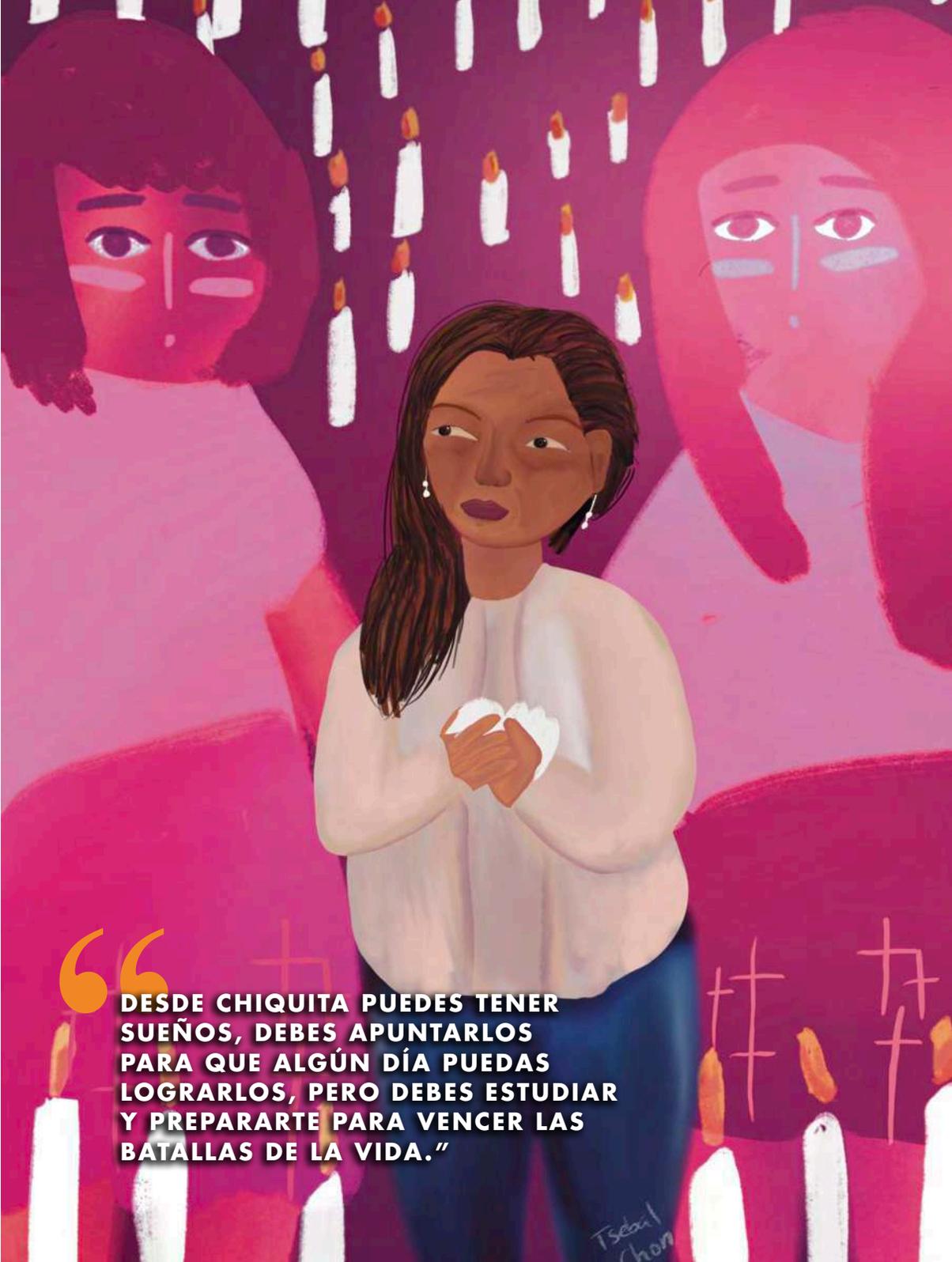
Después Norma se casó con el hombre de quien se había enamorado y tuvo a Paloma y a Fabián. Tras un tiempo, Norma no era feliz en su relación porque era víctima de mucha violencia. Paloma le insistía en que se divorciara, pues ninguna mujer, bajo ninguna circunstancia, merece que la traten mal.

Paloma llenaba de alegría la vida de las personas, le gustaban mucho los animales y amaba profundamente a su madre y a su hermanito. Al igual que su mamá, Paloma era soñadora, quería ser famosa y que su madre se divorciara y trabajara en algo que la pasionara.

**“Un día saliendo de sus clases de computación, Paloma desapareció. Desde ese día, no descansé hasta encontrar a mi hija.”**

27 días después, Norma vivió el dolor más grande cuando encontraron el cuerpo de Paloma. A pesar del horrible sufrimiento, Norma sabía que debía hacer todo lo posible para alcanzar la justicia. Entonces, junto con un pequeño grupo de madres, creó una organización para acompañar casos de mujeres desaparecidas o asesinadas. Actualmente son más de 200.

Aunque el caso de Paloma aún no se resuelve, motivó la creación de una Fiscalía especializada para atender a las mujeres que han sido víctimas de crímenes contra ellas sólo por ser mujeres y un centro de justicia que lleva su nombre. La muerte de Paloma también despertó en Norma el deseo de superarse: estudió derecho, se divorció y trabaja para ayudar a muchas mujeres. Así, los sueños de Paloma se cumplieron.



“

**DESDE CHIQUITA PUEDES TENER  
SUEÑOS, DEBES APUNTARLOS  
PARA QUE ALGÚN DÍA PUEDES  
LOGRARLOS, PERO DEBES ESTUDIAR  
Y PREPARARTE PARA VENCER LAS  
BATALLAS DE LA VIDA.”**

Tsebil  
hon

---

# ORIANA LÓPEZ URIBE

comunicóloga

Oriana era una niña muy feliz y con una curiosidad enorme. Un día en el baño, encontró unos pequeños empaques. Cuando los abrió, encontró lo que ella creía que eran globos. Deprisa los sacó, infló y salió a la calle a jugar con ellos.

Su madre la detuvo y explicó que no eran globos para jugar, eran condones, un método anticonceptivo que sirve para prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual. Oriana creció en un entorno en el que defender la salud sexual y reproductiva era algo normal.

Su papá y su mamá estaban muy comprometidos con sus trabajos y Oriana siempre los acompañaba en sus viajes por el país. En ellos pudo ver la situación en la que vivían muchas personas. Por ejemplo, conoció a mujeres indígenas que se habían convertido en promotoras de la salud, porque en sus comunidades no había acceso a servicios médicos. Así comprendió que la falta de acceso a la información y a los servicios de salud, hacía más grande la desigualdad.

Siendo una adolescente, Oriana buscó formas de volver más accesibles los materiales informativos, se fue preparando y poco a poco fue conociendo a más personas e involucrándose en más organizaciones. Actualmente, es directora de una de ellas.

La mayor satisfacción de Oriana no han sido los premios y medallas que ha recibido, sino poder estar frente a las personas y platicar sobre sexualidad, que se acerquen a ella y tengan la confianza para externar sus dudas; acompañar a mujeres durante una interrupción del embarazo y ver cómo esa decisión les da la posibilidad de vivir con mayor plenitud; pero el mayor gusto es ayudar a que las personas puedan construir sus sueños.

**“Trabajamos por la posibilidad de soñar y ver que tus sueños son alcanzables. Para mí, para eso es la educación sexual, los anticonceptivos, el aborto, para que cada quien tenga la libertad de soñar, construir sus sueños y ser felices.”**



**“NUNCA CONFORMARNOS CON QUE EL MUNDO ES ASÍ Y SIEMPRE VA A SER ASÍ. EL MUNDO ES LO QUE HACEMOS Y TODAS PODEMOS APORTAR PARA TENER EL MUNDO QUE SOÑAMOS. AUNQUE LOS SUEÑOS SEAN DISTINTOS, EL MUNDO DEBE SER UNO EN EL QUE QUEPAN TODOS ESOS SUEÑOS.”**

---

# BLANCA ISABEL MARTÍNEZ BUSTOS

activista

**E**n medio de una tormenta de arena, en el estado de Coahuila, en el que rara vez las tormentas son de agua, nació una niña llamada Blanca. Coahuila era un lugar árido y cuando caía una gota de lluvia, se volvía una fiesta y los niños salían a jugar y chapotear en los charcos.

Cuando aún era muy pequeña, Blanca y su familia se mudaron a Guanajuato, donde viviría muy feliz junto a sus primos, tíos y abuelos, pero parte de su corazón se había quedado en Coahuila.

Desde niña, Blanca era muy intrépida, siempre tenía las rodillas y los codos raspados. Por la tarde, le gustaba jugar con sus primos en el patio de la vecindad; y por la noche, escuchaba a su abuela cantar sobre la Revolución mexicana, en la que el bisabuelo luchó.

A Blanca siempre le inculcaron que debía prepararse para analizar y cuestionar el mundo. De manera natural se fue involucrando en diferentes exigencias, y aún cuando no existían muchas organizaciones, ella luchaba por los derechos humanos.

Muchos años después, Blanca regresó a Coahuila. Desde entonces ha ayudado a familias que tienen un ser querido desaparecido a organizarse para buscarles y, al mismo tiempo, luchan por justicia.

Su trabajo y el de la organización a la que pertenece ha sido merecedores de premios, pero la mayor recompensa ha sido enseñarles a las personas que pueden defender sus derechos.

**“Los derechos se defienden organizadamente porque es una lucha permanente de coherencia y del pueblo. Sigo queriendo cambiar el mundo y cambiarme en el mundo. Sueño que algún día vamos a lograr que las cosas sean diferentes.”**

“

**LA ESPERANZA DE  
HUMANIDAD NUEVA  
ESTÁ EN NOSOTRAS.”**



---

# CONSUELO MORALES ELIZONDO

## Trabajadora social

**E**n una familia muy amorosa, nació una niña muy sonriente y consentida, que desde muy pequeña siempre tuvo la inclinación por ayudar a los demás. Se llamaba Consuelo.

Su corazón era tan grande que a veces ponía en aprietos a sus padres, como una vez que se las arregló para comprarle zapatos a todos los niños que iban a hacer su primera comunión porque sus familias no tenían dinero para adquirirlos.

Cuando creció, Consuelo se dio cuenta que no quería casarse y que apoyar a todas personas la hacía feliz, por eso decidió dedicar su vida a Dios y ayudar a las demás personas.

En su vida como religiosa, Consuelo llegó a tener dudas de haber elegido el camino correcto. Sin embargo, continuó preparándose y encontró que los derechos humanos y la lucha por la dignidad de las personas eran la respuesta.

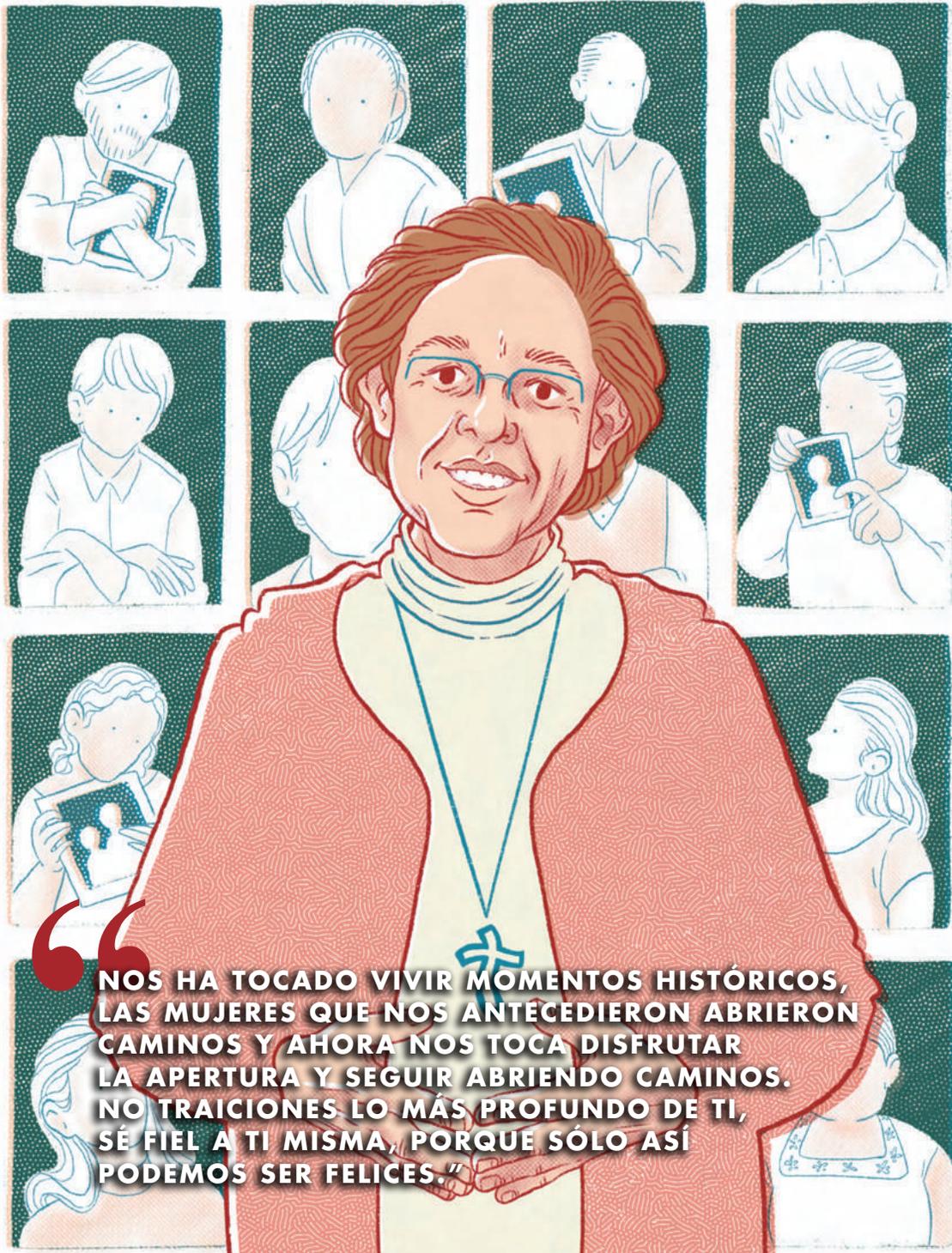
*“Para mí, el trabajo de derechos es la bellísima oportunidad de decir sí creo que se puede trabajar por un mundo diferente, donde seamos todos incluidos, donde vivamos sin miedo y donde la agresión y el odio no tengan cabida. Por eso soy una defensora de la dignidad de las personas, porque me permite ser congruente entre mi vida, mi fe y lo que hago.”*

En la organización que fundó, Consuelo, junto con otras personas, acompaña a familias que buscan a su seres queridos desaparecidos y da asesoría a personas que se encuentran en la cárcel.

Un día, un hombre que había estado en prisión, por fin fue liberado y lo primero que hizo fue ir agradecerle a Consuelo, porque cada vez que escuchaba su voz, él sentía que no estaba solo, que Dios estaba con él y que las cosas iban a estar mejor.

*“En ese entonces yo no hablaba de Dios, solo de las leyes y la justicia. Para mí ha sido el mejor piropo que he recibido. Me han dado reconocimientos y premios, pero esto me dio tranquilidad porque estoy intentando seriamente ser congruente.”*

LUZ PARA LOS QUE NO HAN REGRESADO, CONSUELO PARA LOS QUE ESPERAN



**“NOS HA TOCADO VIVIR MOMENTOS HISTÓRICOS, LAS MUJERES QUE NOS ANTECEDIERON ABRIERON CAMINOS Y AHORA NOS TOCA DISFRUTAR LA APERTURA Y SEGUIR ABRIENDO CAMINOS. NO TRAICIONES LO MÁS PROFUNDO DE TI, SÉ FIEL A TI MISMA, PORQUE SÓLO ASÍ PODEMOS SER FELICES.”**

---

# MARGARITA NEMECIO

*socióloga rural*

**E**n una bicicleta roja, grande como un caballo, Margarita y su hermana jugaban a ser exploradoras que conquistaban tierras no descubiertas. Ambas pasaban sus tardes imaginando mundos fantásticos, trepando a los árboles y siempre conectadas con el campo, donde vivían algunos miembros de su familia.

Margarita siempre fue libre de soñar, crecer auténticamente y estudiar lo que a ella le gustaba. Cuando comenzó a trabajar para una organización de defensa de los derechos humanos, regresó al campo y ahí conoció la realidad en la que viven muchas personas. Desde entonces, sembró su misión como defensora para que se reconozca la dignidad de las personas trabajadoras del campo y mejorar sus condiciones de trabajo.

Lamentablemente, en el mundo no todas las niñas ni los niños tienen las mismas oportunidades que Margarita, muchos en lugar de ir a la escuela y jugar deben trabajar para ayudar a sus familias a subsistir. David era un niño que vivía en el campo con su familia y desde que salía el sol hasta que se ocultaba trabajaba en la siembra y cosecha de jitomate.

Un día, mientras trabajaban, hubo un terrible accidente en el que David falleció. La empresa para la que trabajaban David y su familia no los apoyó, inventó historias que afectaron su relación con la comunidad e impidió que se hiciera justicia. A pesar de que Margarita y la organización para la que trabajaba hicieron todo lo posible, el caso de David no tuvo justicia.

Desde entonces, la historia de David ha sido una causa para Margarita. Por él trabaja a diario para que las jornaleras y los jornaleros agrícolas vean sus derechos reconocidos; para que gane la justicia; para que no sea necesario que niñas y niños tengan que trabajar y que nunca más ocurran accidentes como el de David.

**“Me gustaría lograr que se reconozca el valor de las personas, el valor de su trabajo y que no se vea sólo como los productos que cosechan. Que aprendamos como sociedad a verles y distinguirles, porque hay personas con historias más difíciles y complejas en las comunidades, y si como sociedad no las reconocemos, hacemos crecer la desigualdad.”**

Margarita nació en la Ciudad de México.  
Ilustrada por Rafaela López Bravo.



“**NUNCA LIMITES TUS SUEÑOS. ESCUCHA  
TU VOZ INTERIOR, LA ENERGÍA QUE NACE EN TU  
ESTÓMAGO, PORQUE ASÍ PUEDES HACER MÁS  
DE LO QUE TE IMAGINAS.  
LOS LÍMITES LOS PONES TÚ.**”

---

# ARACELI OSORIO MARTÍNEZ

*educadora*

**E**n una época en la que el gobierno de ninguna manera toleraba que existieran manifestaciones en su contra, nació y creció una niña a la que le encantaba devorar libros, se llamaba Araceli. En su casa, su padre tenía una enorme biblioteca y a ella le gustaba elegir los libros más grandes y gordos.

En la escuela era muy distinguida y le gustaba preguntar todo. Conforme fue creciendo, comenzó a involucrarse en movimientos estudiantiles y grupos de discusión para reflexionar sobre la situación política y social. Pero las represiones políticas cada vez estaban más presentes, incluso, amistades cercanas a Araceli fueron desaparecidas. A pesar de ello, Araceli continuó con su activismo algunos años más.

Luego de probar con varias licenciaturas, se enfocó en la carrera de educación, comenzó a trabajar para una universidad y se convirtió en madre.

**“Mi hija Lesvy tenía un especial gusto por aprender idiomas y sabía hablar más de cinco. Una de sus grandes pasiones era el arte, en especial la música.”**

Un día Lesvy conoció a Jorge y se hicieron novios. Tiempo después se fueron a vivir juntos y durante los pocos meses que duró su relación, Lesvy fue víctima de extrema violencia. Además, Jorge la fue apartando de sus amistades y familia, que cada vez la veían menos.

Una mañana, Lesvy fue encontrada sin vida dentro de la Ciudad Universitaria, en el mismo lugar donde había discutido con su novio. Se dijo que Lesvy se había suicidado, pero Araceli sabía que había sido víctima de feminicidio, es decir, que la habían asesinado por ser mujer.

La muerte de Lesvy ocasionó mucha indignación y generó la movilización de miles de mujeres en todo el país para exigir justicia. Luego de varios años y muchas irregularidades en el juicio, Jorge fue declarado culpable por el asesinato de Lesvy.

Ahora, Araceli trabaja en reconstruir su propio proyecto de vida y sueña con crear, algún día, una asociación integral donde otras víctimas puedan ser acompañadas en condiciones amorosas en su lucha por la justicia y la verdad.

---



“

**CUESTIÓNATE TODO, TODO EL TIEMPO, Y  
CORROBORA TUS RESPUESTAS CON OTRAS MUJERES,  
ASÍ DEJAREMOS DE NORMALIZAR REALIDADES  
QUE DEBERÍAN ROMPERSE. OTROS MUNDOS SON  
POSIBLES CON LIBERTAD Y SEGURIDAD.”**

---

# MIRIAM PASCUAL JIMÉNEZ

abogada

**H**abía una vez, una niña zapoteca llamada Miriam que vivía feliz en la Sierra: le gustaba caminar, comer frutas de los árboles y contemplar las flores y los animales que ahí vivían. Cuando su mamá se casó con su padrastro, Miriam fue víctima de violencia, por lo que desde muy joven tuvo que dejar el pueblo en el que vivía y salir adelante por su propia cuenta.

Durante la preparatoria, las experiencias que vivió, las personas e historias que conoció, la hicieron comprender que no todas las personas tienen acceso a los mismos derechos por lo que es necesario trabajar para reducir esa desigualdad.

Cuando Miriam llegó a la Ciudad de México para estudiar Derecho, solo tenía una cobija, dos cambios de ropa, dos cuadernos, su guitarra y una caja de cartón donde guardaba sus cosas. Para mantenerse, vendía dulces y tocaba la guitarra en el transporte público. Pero Miriam estaba segura de que a pesar de las complicaciones, si se convertía en abogada y seguía preparándose, podría ayudar a muchas personas.

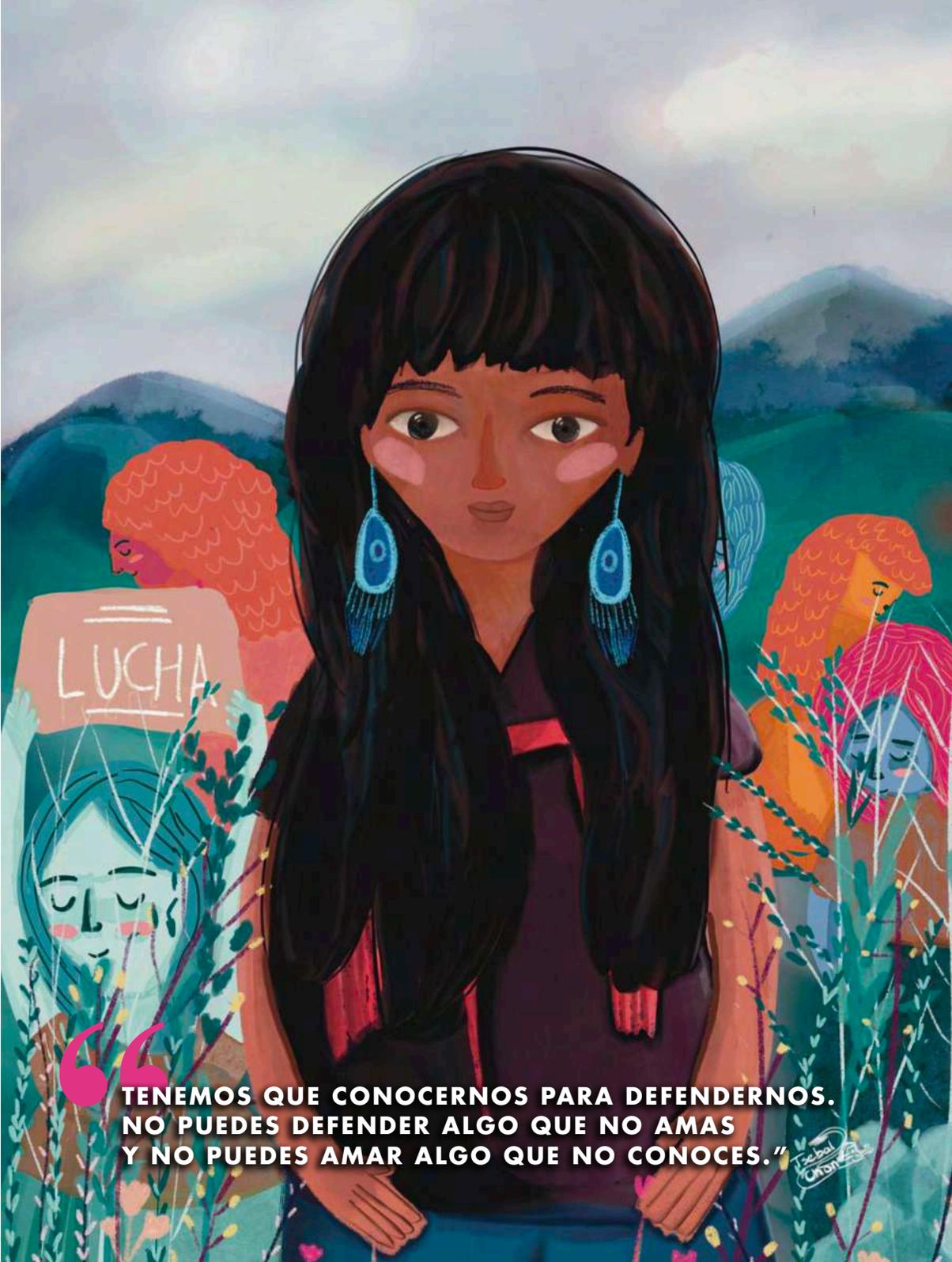
Durante muchos años, defendió a comunidades indígenas y mujeres víctimas de violencia. Gracias a su preparación e inteligencia Miriam se convirtió en una exitosa abogada, diseñó planes de búsqueda para que niñas desaparecidas, fueran localizadas. Durante muchos años, defendió a comunidades indígenas y mujeres víctimas de violencia.

**“Tengo la satisfacción de que existen niñas que están con sus familias, que no están siendo explotadas sexualmente en una calle, en alguna ciudad del país o del extranjero.”**

Sin embargo, Miriam quería regresar a su pueblo para aplicar ahí todo lo que había aprendido. Y así lo hizo, regresó y desde entonces fundó un proyecto de radio, y una organización en la que ha realizado actividades de prevención y promoción de los derechos de las mujeres y los pueblos originarios.

**“Mi lucha más importante es en la Sierra, los males que fui combatiendo en otros lugares, ahora los estoy atendiendo en la región. Mi mayor objetivo es que desde mi organización y la radio pongamos toda nuestra experiencia a disposición de las autoridades de las comunidades para prevenir estos males.”**

---



**TENEMOS QUE CONOCERNOS PARA DEFENDERNOS.  
NO PUEDES DEFENDER ALGO QUE NO AMAS  
Y NO PUEDES AMAR ALGO QUE NO CONOCES."**

Facel  
Cotton

---

# ALBA ADRIANA JIMÉNEZ PATLÁN

abogada

**H**abía una vez una niña sonriente a la que no le interesaba jugar con sus muñecas, a ella le entusiasmaba mucho la escuela y leer libros grandes y gordos. Se llamaba Adriana.

Cuando Adriana creció, se convirtió en una joven muy dedicada y trabajadora. Muy joven, decidió junto con su pareja tener un hijo y entonces se dio cuenta cómo se frena el trabajo profesional de las mujeres por la maternidad.

Adriana se dio cuenta que no todas las mujeres tenían el mismo privilegio que ella. Algunas no podían decidir sobre sus cuerpos y a pesar de estar en riesgo su vida, eran obligadas a continuar con su embarazo. Otras mujeres eran despedidas de su trabajo, expulsadas de la escuela o incluso rechazadas por su familia.

Adriana contó con el respaldo y cariño de su familia cuando decidió ser madre. Aunque en su trabajo no la apoyaron y frenaron su desarrollo profesional, ella no se detuvo.

Estudió para ser abogada y se convirtió en activista, consejera y directora de una organización y se ha dedicado a trabajar para que ninguna mujer, en contra de sus deseos, se convirtiera en mamá.

Desde su organización, ha ayudado a que niñas y mujeres que habían sido víctimas de violencia sexual o que no deseaban ser madres pudieran interrumpir su embarazo y continuar con sus planes de vida.

**“Me da gusto que la gente sepa que existe la justicia para las mujeres y las niñas. No sólo resolvemos el tema del aborto, hacemos un trabajo integral, para lograr que el Estado responda. Lo más bonito de mi trabajo es cuando veo que las mujeres vuelven a sonreír.”**

El sueño de Adriana es que todas las niñas puedan ser felices y decidir su destino. Porque si una niña es querida y respetada va a contar con la seguridad y confianza para saber que todo lo que se proponga lo podrá lograr.

Adriana nació en la Ciudad de México pero trabaja y vive en Hidalgo.  
Ilustrada por Cintia Bolio.

“EL TIEMPO DE LAS MUJERES ES AHORA Y EN EL CENTRO ESTÁN NUESTROS DERECHOS. ESTAMOS EN ESE CAMINO.”

#abortolegalya



Adriana Patlán

~Cintia Bolio~

---

# CARLA RÍOS

activista

**H**abía una vez una niña que tenía miedo a ser ella y creía que no podía hacer cosas grandes, imaginaba mundos diferentes, dónde era otra persona. Un día Carla se dio cuenta que cuando ayudaba a los demás, cuando sonreía o cuando utilizaba su voz era como tener un super poder y entonces ya no tenía miedo de ser ella.

Desde pequeña Carla siempre fue muy artística. Le encantaba hacer manualidades y pintar, pero el teatro era su actividad favorita. A través del personaje de Canica, una payasita, encontró la mejor forma de expresarse.

Al igual que el arte, ayudar a otras personas siempre fue una motivación para Carla. Desde joven formó parte de grupos en la iglesia para hacer trabajo comunitario, pero sentía que quería hacer más.

**“Si no hago algo, siento que no tiene sentido vivir. Todas las personas tenemos una misión y un talento para ayudarnos a lograr esa misión y si no lo utilizas, si lo desperdicias es como vivir en vano. No tiene que ver con un plan de vida sino la misión de vida. Para mí el *artivismo* es eso, la mezcla del arte y el activismo.”**

Un día conoció a una organización que, como a ella, combinaba el arte y el trabajo comunitario. Comenzaron a trabajar para que las personas pudieran manifestarse libre y pacíficamente y a acompañar a familias que buscan a sus seres queridos.

Carla descubrió que ahí podía ayudar tanto como ella quería. Con su casco y playera roja, en las manifestaciones camina junto a las familias y víctimas, sumándose a su lucha haciéndola suya.

**“Lo que más admiro de las víctimas es que a pesar del dolor hacen búsquedas, levantan la voz y se ponen en riesgo para que otras personas nos les pase lo mismo. Eso me crea un compromiso.”**

Carla ha recibido muchos premios y reconocimientos, pero su mayor satisfacción es cuando las víctimas la reconocen como persona y agradecen su trabajo. Ella sueña que algún día no sea necesario su trabajo, que no exista la violencia, ni personas desaparecidas.

---



“

**SONREIR, SOÑAR Y CREAR. A PESAR DE LO HORRIBLE, TODAS LAS MUJERES TENEMOS QUE TENER LA CAPACIDAD DE SONREÍR, NUNCA DEJAR DE SOÑAR QUE PUEDES CREAR LO QUE SEA Y ENTONCES CREARLO. ATRÉVETE A DAR ESE PASO.”**

---

# MARICELA SÁNCHEZ MUÑOZ

*escritora*

**H**abía una vez una niña con una gran imaginación a la que le encantaba contar historias, se llamaba Maricela. En la primaria, durante el recreo, creaba maravillosos cuentos con muchos personajes fantásticos, para que todos sus amigos jugaran a representarlos.

Cuando Maricela creció, tuvo una hija. Una mañana mientras la preparaba para ir a la escuela, un grupo armado entró a su casa y se llevó a Maricela detenida injustificadamente. Fue torturada y obligada a aceptar delitos que no había cometido.

Durante los años que estuvo en la cárcel, Maricela fue víctima de muchas violaciones de derechos humanos. Para evitar que tanto ella como otras reclusas siguieran sufriendo malos tratos, se manifestó y lideró varios grupos de mujeres, y así algunas de sus peticiones fueron escuchadas.

Por los malos tratos, la salud física y mental de Maricela se vio afectada. Sin embargo, la escritura le sirvió como terapia. A diario escribía todo lo que pensaba, sentía y vivía estando en prisión.

Cuando Maricela recuperó su libertad, se dio cuenta de que no había sido la única persona que había sufrido. Al igual que ella, hay muchas personas que fueron torturadas, y lamentablemente algunas de ellas siguen en prisión sin justificación.

Desde entonces, ella y otras víctimas de la tortura se han unido para exigir justicia, reparación y que no se repitan estos atroces actos.

**“No podemos permitir que alguien nos ponga la mano encima, que alguien nos quiera tratar como si fuéramos menos. Tengo que participar para que cambien las cosas, sólo actuando lo vamos a lograr.”**

Cuando era niña, a Maricela le gustaba contar historias, pero no se imaginaba que algún día iba a escribir libros. Ahora escribe para contar su propia historia, para que más personas conozcan lo que vivió y para que a nadie más le vuelva a pasar lo mismo.

---

“

**TODO LO QUE HAGAMOS, SIEMPRE HAY QUE DISFRUTARLO, Y LO MÁS IMPORTANTE TODO LO QUE HAGAMOS TRATEMOS DE HACERLO PARA DEJAR UNA HUELLA POSITIVA EN LOS DEMÁS.”**



Maricela Sánchez

---

# CARMEN SANTIAGO

## campesina

**C**armen era una niña a quien le gustaba acompañar a su papá al campo. Disfrutaba subirse al arado y, mientras los bueyes jalaban, ver cómo la tierra se abría en surcos, para luego sembrar las semillitas.

El respeto y cariño a la Madre Tierra lo aprendió desde pequeña. Su papá siempre le decía: “tenemos que cuidar a la Madre Tierra porque ella nos protege a nosotros.”

Carmen hablaba zapoteco, el mismo idioma de sus padres. Al igual que ella, había otras niñas en su escuela que también lo hablaban, pero varios compañeros se burlaban de ellas porque no “hablaban bien” español.

A pesar de haberlo dicho en varias ocasiones a los profesores, los compañeros no dejaban de molestarlas. Un día, Carmen y sus amigas se pusieron de acuerdo para darles una lección a esos niños: los sorprendieron y les dieron una tunda con escobazos para que no volvieran a burlarse de ellas.

Cuando el director se enteró de lo que había pasado, mandó llamar a los padres. Lo que habían hecho Carmen y sus amigas no estuvo correcto, pero después de reflexionar lo sucedido, todos entendieron que nadie debía sentirse avergonzado de sus raíces y que nadie debían burlarse de una persona porque hablara otro idioma, al contrario, debían valorarlo.

Carmen, orgullosa de su origen, comprendió que ante las injusticias siempre hay que alzar la voz y organizarse con otras personas para lograr cambios. Cuando creció se sumó a grupos de promoción de la lengua y luego de la defensa de los recursos naturales y territorio. Tiempo después, fundó una organización que trabaja por la defensa y promoción de los derechos de los pueblos indígenas, la tierra, el territorio y el agua y ha ayudado a que lugares que ya no tenían agua vuelvan a tenerla.

**“Los derechos de los pueblos indígenas no son reconocidos ni respetados por todas las personas. Trabajamos para cuidar lo que gratuitamente se nos ha dado y dejar estas enseñanzas a las nuevas generaciones.”**

“

SIEMPRE ACTÚA CON COHERENCIA, SÉ FIEL A LO QUE DICES Y HACES. LA COHERENCIA NOS HACE FUERTES SI SE HACE CON AMOR Y SEGURIDAD.”



Carmen Santiago

---

# PAOLA SANTILLÁN

## internacionalista

**H**abía una vez una niña con cabello largo y oscuro que se llamaba Paola. Le gustaban mucho los animales y soñaba con ayudar a las personas. Desde pequeña, Paola sabía que se sentía atraída por las niñas, pero tenía miedo de decirlo.

**“Cuando lo conté a mis papás y maestros, que sufren de homofobia, no estuvieron de acuerdo y comenzaron a violentarme. Me vi obligada a ocultar mi orientación sexual para sobrevivir. Durante mucho tiempo intentaron quitarme lo lesbiana, esto arruinó mi adolescencia, me causó pena y vergüenza.”**

En el mundo existen personas que piensan que amar a una persona del mismo sexo es malo o que la orientación sexual es algo que supuestamente se puede corregir, pero están equivocadas. Lamentablemente, Paola fue víctima de intentos por cambiarla y en un pequeño cajón en el fondo de su corazón guardó esas atroces experiencias.

Aunque Paola durante mucho tiempo sintió pena y vergüenza, no perdió la esperanza de sentirse libre. Un día asistió a una marcha de la comunidad LGBTI+ y ahí conoció a un grupo de activistas como ella, con quienes se identificó de inmediato. Acompañada por esas personas, por primera vez sintió que se encontraba en un espacio seguro. Por fin, Paola pudo abrir su corazón y contar sus experiencias. Y desde entonces no volvió a callarse.

**“Encontré una comunidad, pude decidir ponerle un alto a la violencia que vivía en casa, mandarles amor a mis padres, desearles su sanación y continuar con mi vida. Entendí que ser quien soy estaba bien y aprendí lo que es el amor propio. Ahora colaboro con Yaaj México.”**

Paola es una mujer valiente y por su seguridad salió de casa de sus padres. Entendió que las experiencias personales pueden influir en la política para así transformar la realidad de las personas. Actualmente, desde la organización a la que pertenece, sigue luchando para que ninguna persona viva lo que ella tuvo que pasar y para que existan leyes que prohíban los esfuerzos por suprimir o reprimir la orientación sexual, la identidad o la expresión de género de las personas.

**HOY ENTIENDO QUE SER LGBT+ ES UN ACTO DE RESISTENCIA, UN OBSEQUIO DE RESILIENCIA. A TI QUE LEES ESTAS LÍNEAS TE DIGO: NO ESTÁS SOLA, NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLE, HABEMOS MUCHAS PERSONAS LUCHANDO POR TI. ERES UNA PERSONA BELLA Y PERFECTA, TAL Y COMO ERES."**



---

# MARÍA SIRVENT BRAVO AHUJA

abogada

**D**esde que era muy pequeña, a María le molestaba que existieran tantas injusticias y desigualdades en la sociedad. Así que para tratar de combatir las, ya siendo una joven, decidió estudiar derecho.

Cuando María empezó a trabajar como abogada, le asignaron un caso que nadie quería: el de Rosendo Radilla.

El señor Rosendo Radilla fue un líder muy querido, que luchó por la salud y la educación de su pueblo. El 25 de agosto de 1974, en un retén militar fue detenido ilegalmente y desaparecido. Su familia denunció los hechos en ese momento. Sin embargo, los años pasaron y la investigación se realizó con muchas irregularidades.

María y otras personas defensoras conscientes de los retos que implicaba el caso, lucharon durante nueve años para que se conociera el paradero de Rosendo Radilla y obtuviera justicia. Aunque sigue sin conocerse su destino, su caso ayudó a que las autoridades mexicanas tengan más herramientas para que ya no ocurran estas violaciones a los derechos humanos, aunque siguen sucediendo.

**“Tuve la fortuna de acompañar a la familia durante todo el litigio, desde antes que el caso fuera admitido por la Comisión Interamericana y hasta que salió la sentencia de la Corte Interamericana. Fue muy exitoso.”**

Para María, una defensora de derechos humanos es una persona con ideales que lucha para darle voz a quienes no la tienen. Por eso, junto con otros amigos, creó su propia organización para defender a personas con discapacidad, que han sido víctimas de tortura o que se encuentran privadas de la libertad por ejemplo en la cárcel o en centros psiquiátricos.

**“Una de mis metas es que en los espacios de privación de libertad se respeten los derechos de las personas, como en los centros psiquiátricos, estaciones migratorias, centros de atención a adicciones y prisiones. Cuando volteas a ver las prisiones te das cuenta que se tiene que hacer algo, porque implica tener un impacto en la prevención del delito y seguridad.”**



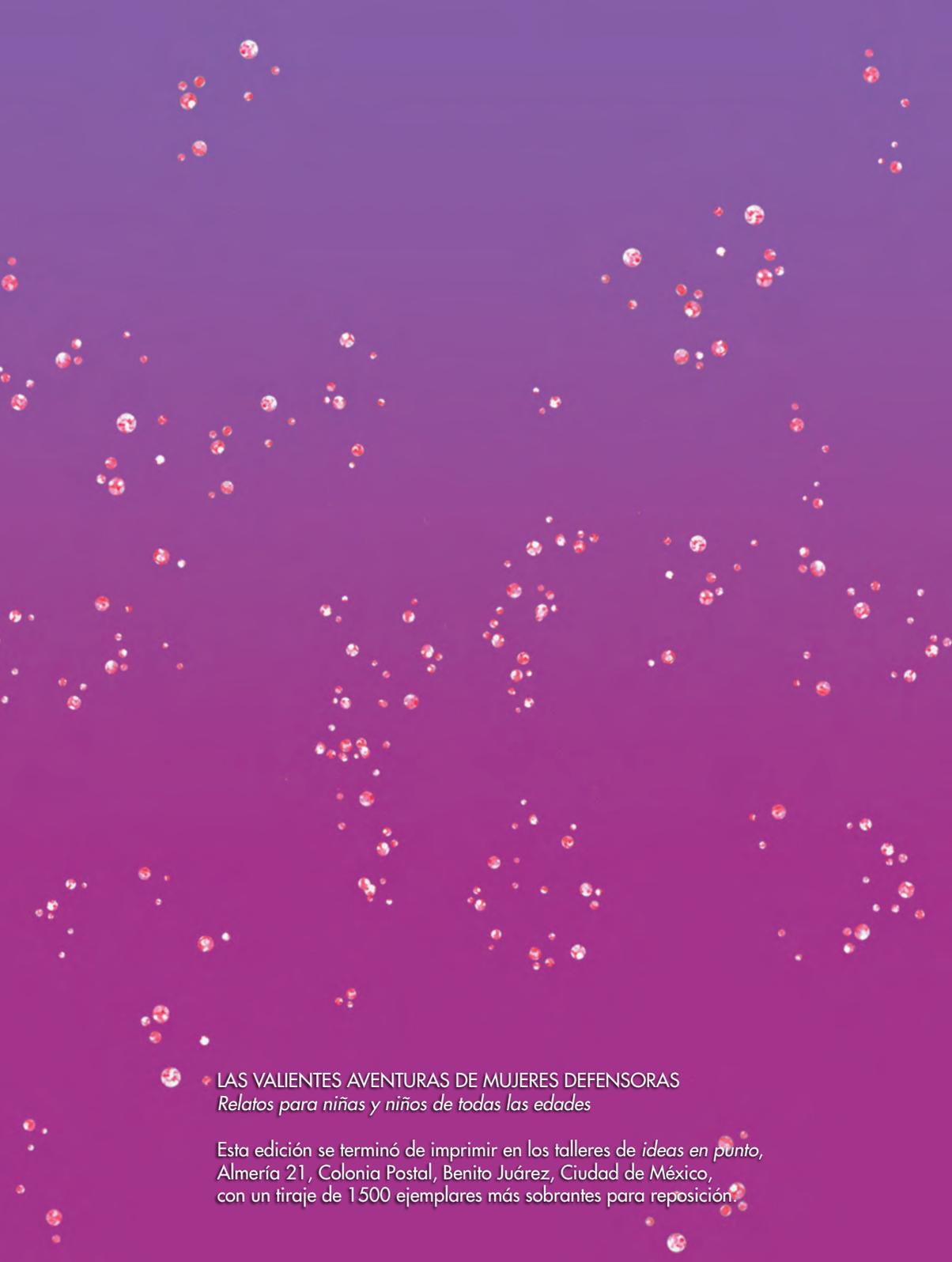
**“DEBEMOS VOLTEAR A VER A LOS DEMÁS. TODOS  
PODEMOS Y DEBEMOS HACER ALGO DESDE  
NUESTRA TRINCHERA. NO SEAMOS AJENOS A LOS  
PROBLEMAS DEL PAÍS, HAY MUCHAS PERSONAS  
CON LAS QUE TENEMOS UNA DEUDA PENDIENTE.”**











◆ LAS VALIENTES AVENTURAS DE MUJERES DEFENSORAS  
*Relatos para niñas y niños de todas las edades*

Esta edición se terminó de imprimir en los talleres de *ideas en punto*, Almería 21, Colonia Postal, Benito Juárez, Ciudad de México, con un tiraje de 1500 ejemplares más sobrantes para reposición.





NACIONES UNIDAS  
**DERECHOS HUMANOS**

OFICINA DEL ALTO COMISIONADO

México

Estas historias nos inspiran a seguir defendiendo los derechos humanos y espero que te inspiren a ti también.

Contar las historias de las mujeres es fundamental ¡Las mujeres somos la mitad de la población mundial y tanto hombres como mujeres podemos aprender mucho de ellas!

Defender los derechos humanos significa no quedarse callados ante las injusticias, no dejar que te hagan *bullying* en la escuela o que se lo hagan a alguien más; implica que todas las niñas y todos los niños, que todas las jóvenes y todos los jóvenes puedan tener una buena educación, salud, casa, comida, diversión y una vida en armonía. Tú puedes defender los derechos humanos desde cualquier espacio: en tu salón de clases, sea presencial o virtual, con tus amigos y amigas, en tu familia, en tu cuadra, en tu comunidad.

**MICHELLE BACHELET**  
Alta Comisionada de la ONU  
para los Derechos Humanos