No estás SOLA

# Plan de Vuelo

Gobierno de Puebla
*Hacer historia. Hacer futuro.*

Secretaría de Igualdad Sustantiva
Gobierno de Puebla

# Compromiso
# **Conmigo Siempre**

*Me comprometo a:*

## Los derechos de las mujeres **SON DERECHOS HUMANOS.**

1. Derecho a la educación.
2. Derecho a la salud.
3. Derechos sexuales y reproductivos.
4. Derecho a una vida sin violencia.
5. Derecho al trabajo.
6. Derecho al desarrollo.
7. Derecho a la participación política.
8. Derecho a un medio ambiente sano.
9. Derecho a la información.

**¡Recuérdalo!**

# Cartilla
# NO ESTÁS SOLA

## Información General

**Nombre:** _____

**Edad:** _____

Dupla Especializada integrada por:

**1.Psicóloga:** _____

**2. Abogada:** _____

Psicóloga asignada para abordaje terapéutico:

_____

Abogada asignada para asesoría jurídica:

_____

## Abordaje terapéutico "Plan de vuelo"

| Nombre | Fecha | Hora |
|---|---|---|
| Sesión 1. Violentómetro | | |
| Sesión 2. Vida libre de violencia | | |
| Sesión 3. Autocuidado | | |
| Sesión 4. ¿Quién soy? | | |
| Sesión 5. Sistemas de creencias | | |
| Sesión 6. Culpa contra responsabilidad | | |
| Sesión 7. Gestión de emociones | | |
| Sesión 8. Perdón / Cierre de ciclos | | |
| Sesión 9. Autoestima, autoconfianza, seguridad | | |
| Sesión 10. Proyecto de vida / Empoderamiento | | |
| Sesión 11. Valoración de objetivos y logros | | |
| Sesión 12. ¡A volar! | | |

## Asesoría y acompañamiento jurídico

| Lugar | Fecha | Hora |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Plan de
# ACCIÓN

# Plan de **PROTECCIÓN**

## ¿Con quiénes cuentas?

Una red de apoyo es el círculo de personas en quienes puedes contar y que te pueden acompañar en tu proceso hacia una vida libre de violencia.

### Red de apoyo 1

**Nombre:** _____

**Teléfono:** _____

**Tipo de apoyo:** _____

### Red de apoyo 2

**Nombre:** _____

**Teléfono:** _____

**Tipo de apoyo:** _____

### Red de apoyo 3

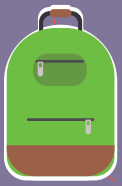
**Nombre:** _____

**Teléfono:** _____

**Tipo de apoyo:** _____

# ¡Prepárate

## Para emprender tu viaje hacia una vida libre de violencia!



### 1 Ten preparada una mochila con:

- Acta de nacimiento (tuya y de tus hijas)
- Identificación oficial
- Cambio de ropa
- Zapatos
- Datos de contacto de tus redes de apoyo
- Tarjeta telefónica
- Efectivo

### 2 Comunícate con tu red de apoyo.

### 3 Asiste a tus sesiones de abordaje terapéutico.

Te acompañamos
en el camino
a una vida libre de violencia.

## NO ESTÁS SOLA

En la **Secretaría de Igualdad Sustantiva** trabajamos por, con y para las mujeres.

No
estás
SOLA

# Sesión 1

## Miremos la violencia.

"Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas".

*Mary Wollstonecraft*

# Sesión 2

## Reconoce la violencia.

**"Quienes no se mueven, no notan sus cadenas".**

*Rosa Luxemburgo*

# Sesión 3

## Autocuidado.

"Las mujeres son la mayor reserva de talento sin explotar en el mundo".

*Hillary Clinton*

# Sesión 4

## ¿Quién soy?

"Más que nuestras habilidades, nuestras decisiones muestran quiénes somos realmente" .

*JK Rowling*

# Sesión 5

## Sistemas de creencias.

**“No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”.**

*Virginia Woolf*

# Sesión 6

## Culpa contra responsabilidad.

"Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que sea la libertad nuestra propia sustancia".

*Simone de Beauvoir*

# Sesión 7

## Seguimiento de gestión de emociones.

"El acto más valiente es pensar por una misma. En voz alta".

*Gabrielle Chanel*

# Sesión 8

## Perdón y cierre de ciclos.

"No pierdas tu tiempo odiando un fracaso. El fracaso es un maestro mayor que el éxito. Escucha, aprende, continúa".

*Clarissa Pinkola*

# Sesión 9

## Autoestima, autoconfianza y seguridad.

"La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad indomable".

*Indira Gandhi*

# Sesión 10

## Proyecto de vida y empoderamiento.

"Hagamos ahora nuestro futuro y hagamos que nuestros sueños sean la realidad del mañana".

*Malala Yousafzai*

# Sesión 11

## Valoración de objetivos y logros.

"Escucha tu intuición y potencia tu inteligencia: haz esquemas de lo que quieres conseguir, ponte metas claras, comprende y asume las dificultades".

*Elsa Punset*

# Sesión 12

## ¡A volar!

## Logros y agradecimiento personal.

"El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños".

*Eleanor Roosevelt*

**Si tú, tu amiga, tu vecina o alguna mujer de tu familia necesitan ayuda, llama a:**

# TelMujer 911

# 22 22 32 37 38

**24 horas**
**los 365 días del año**

## o vía WhatsApp

## 22 23 56 40 20
## 22 23 60 55 90

**noestassola@puebla.gob.mx**

Secretaría de
Igualdad Sustantiva
**Gobierno de Puebla**

# Recuerda:
# No estás sola.

Déjanos acompañarte en tu camino hacia una vida libre de violencia.