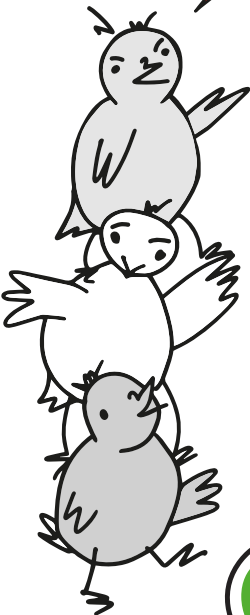


# CUIDADÓMETRO

**¡Denuncia!**  
Cualquier persona  
puede hacerlo



Te ponen riesgo, abusan de tu cuerpo, te usan para ganar dinero, te amenazan, te golpean, te lastiman, te encierran, no te alimentan, no les importa tu vida. Les tienes pánico. ¡Es momento de buscar ayuda y denunciar!

Son indiferentes a lo que te pasa, te ignoran, te dan miedo e intranquilidad, se burlan de ti, te insultan, te humillan, no les importan tus derechos ni tu bienestar, califican tu comportamiento con etiquetas. Si ven un maltrato, agreden o se callan

Te demuestran con respeto y cariño que te aprecian, sientes tranquilidad en su compañía, te toman en cuenta, cumplen y hacen cumplir tus derechos. Si ven un maltrato, lo denuncian con la autoridad

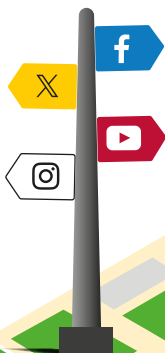
Quien te quiere bien, cuida tus derechos  
¡Cuestionemos el descuido!

**#HazMásPaz**

¿Cómo presentar una  
queja ante la CNDH?



# ¿Cómo presentar una queja en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)?



EDIFICIO MARCO ANTONIO LANZ GALERA

## Sede: Marco Antonio Lanz Galera

Periférico Sur 3469,  
colonia San Jerónimo Lídice,  
demarcación territorial  
La Magdalena Contreras,  
C.P. 10200, CDMX.



Tel.:  
**55 56 81 81 25**

Número gratuito:  
**800 715 2000**



**correo@cndh.org.mx**  
**atencionciudadana.cndh.org.mx**



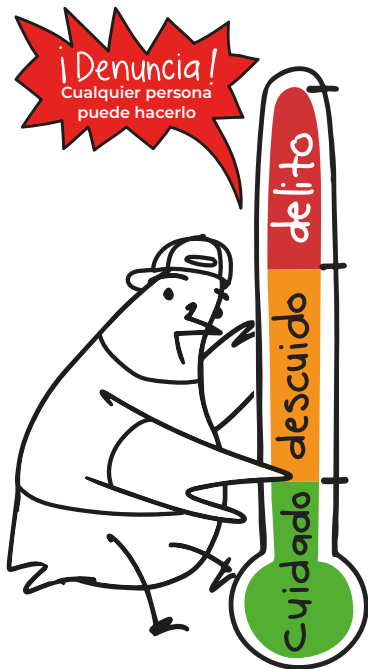
Consulta esta y todas las publicaciones de la CNDH en:  
<http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>



¡Queremos conocer tu opinión!  
Responde nuestra encuesta en:  
<https://forms.office.com/r/4YTPsCGK5m>

# CUIDADÓMETRO

**¡Denuncia!**  
Cualquier persona  
puede hacerlo



Abusan de ti. Te explotan sexual o laboralmente. Te venden, te fuerzan a contraer matrimonio o te embarazan, te abandonan, te engañan, te aíslan. Te trasladan en contra de tu voluntad con fines utilitarios. Te drogan o te enferman. Violan tu dignidad y tu derecho a la vida. Te deshumanizan. Violan tus derechos. ¡Es momento de buscar ayuda y denunciar!

Te ignoran, no te ponen límites, no hay confianza ni diálogo, te manipulan, te dejan de hablar por largo tiempo. Ignoran tus derechos. No se dan cuenta de que te pasa algo. Califican tu comportamiento con etiquetas. Puedes buscar ayuda con alguien que sí te cuida.

Respetan tu libertad porque eres responsable. Confían en ti porque respetas los límites claros. Te valoran. No siempre te entienden pero están contigo. Protegen tus derechos. Si ven un maltrato, lo denuncian.



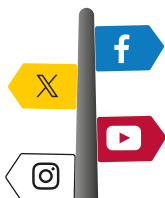
Al conocer y respetar tus propios derechos, también eres capaz de respetar a quienes te rodean y construyes paz crítica. ¡Cuestionemos el descuido!

**#HazMásPaz**

¿Cómo presentar una queja ante la CNDH?



# ¿Cómo presentar una queja en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)?



## Sede: Marco Antonio Lanz Galera

Periférico Sur 3469,  
colonia San Jerónimo Lídice,  
demarcación territorial  
La Magdalena Contreras,  
C.P. 10200, CDMX.



Tel.:  
**55 56 81 81 25**

Número gratuito:  
**800 715 2000**



**correo@cndh.org.mx**  
**atencionciudadana.cndh.org.mx**



Consulta esta y todas las publicaciones de la CNDH en:  
<http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>



¡Queremos conocer tu opinión!  
Responde nuestra encuesta en:  
<https://forms.office.com/r/4YTPsCGK5m>