

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Buenas prácticas para una
atención efectiva



Comisión Nacional de los Derechos Humanos

María del Rosario Piedra Ibarra

*Presidenta de la Comisión Nacional
de los Derechos Humanos*

Francisco Javier Emiliano Estrada Correa

Secretario Ejecutivo

Rosy Laura Castellanos Mariano

*Directora General del Centro Nacional
de Derechos Humanos “Rosario Ibarra de Piedra”*

Alejandra Morales Collins

Directora General de PROVÍCTIMA

Diseño

*Lili Elizabeth Montealegre Díaz
Frida Lorena Solano Martínez*



CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Buenas prácticas para una
atención efectiva



PROVÍCTIMA/FLSM

Primeros auxilios psicológicos

Primera edición: diciembre, 2024

ISBN: 978-607-729-662-1

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
colonia San Jerónimo Lídice, demarcación territorial
La Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.

Impreso en México

PUBLICACIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA

CONTENIDO

¿Cómo llevar a cabo los PAP?	8
La importancia del autocuidado de las personas que brindan PAP	12
Estrategias para el autocuidado	15
Conclusión.....	17



Primeros auxilios psicológicos (PAP)

Las experiencias de violencia a las que la población podría estar expuesta amenazan la integridad personal por estar relacionadas con las emociones y estrés negativo. También pueden expresarse a través de una crisis emocional, misma que se define como un estado temporal de desorganización, caracterizado por una incapacidad del sujeto para manejar emocional y cognitivamente una situación inesperada. Ante este tipo de escenarios, es importante conocer sobre algunas estrategias para ayudar al restablecimiento emocional de quien está atravesando una situación adversa.

Los **primeros auxilios psicológicos (PAP)** son una intervención breve y no invasiva que busca brindar apoyo emocional inmediato a personas que han experimentado una situación adversa, y que puede realizarse por cualquier persona con conocimientos básicos. El objetivo principal es reducir el sufrimiento, promover el bienestar y contribuir

a la adaptación de la persona a su situación,¹ respetando su dignidad y sus derechos humanos.

Es importante que los PAP se lleven a cabo bajo un enfoque de derechos humanos,² lo cual implica reconocer la dignidad inherente de todas las personas, sin discriminación alguna, y brindar asistencia respetuosa, equitativa y accesible, lo cual garantizará que las personas reciban un trato respetuoso, digno y no discriminatorio, independientemente de su edad, género, orientación sexual, etnia, condición de discapacidad o situación social.

Las experiencias de las personas en una crisis no son homogéneas y pueden verse profundamente influenciadas por factores como el género, el estrato social, la etnia, la

¹ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, s. f.) *ABCDE Primeros auxilios psicológicos. Herramienta pedagógica para docentes, familias y cuidadores*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/columbia/media/14826/file/05ABCDE%20Primeros%20auxilios%20psicologicos.pdf>.

² El enfoque basado en los derechos humanos es un marco conceptual para el proceso de desarrollo humano que se basa en estándares internacionales de derechos humanos y está dirigido a promover y proteger los derechos humanos. Su objetivo es analizar las desigualdades que se encuentran en el corazón de los problemas de desarrollo y corregir las prácticas discriminatorias y las distribuciones injustas de poder que impiden el progreso del desarrollo. *Grupo de las Naciones Unidas para el desarrollo sostenible. Enfoque para la programación basado en los derechos humanos*. Recuperado de: <https://unsdg.un.org/es/2030-agenda/universal-values/human-rights-based-approach>

edad, orientación sexual, entre otros, por lo que es importante incorporar una **perspectiva de género e interseccionalidad**,³ lo cual permitirá una intervención más efectiva y sensible a las necesidades particulares de cada persona.

Los PAP deben centrarse en principios fundamentales como la **empatía, escuchar sin juzgar y proporcionar un espacio seguro** para que la persona esté en posibilidades de expresar sus emociones. Además, los PAP deben ayudar a la persona a restaurar su equilibrio emocional y evitar causarle más daño.

Cuando se brinden los PAP, es importante procurar el esclarecimiento de cualquier situación confusa; validar las emociones de la personas sin minimizarlas ni ignorarlas, pues las emociones que la persona está sintiendo son una respuesta válida a lo sucedido; se debe fomentar la conexión con sus recursos, es decir, ayudar a identificar y movilizar sus recursos internos, como sus fortalezas o habilidades, y sus recursos externos, como sus redes de apoyo.

Cabe destacar que no todas las personas que viven alguna situación adversa tienen la posibilidad de recobrar su equilibrio emocional a través de los PAP. No obstante, existen

³ Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). (2020). *Política de igualdad de género, no discriminación, inclusión, diversidad y acceso a una vida libre de violencia, 2020-2024*. p. 16 y 18. Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2020-11/Politica_Igualdad_Genero_2020-2024.pdf

casos en donde podrá identificarse que la persona requiere una atención especializada. Si es así, se puede referir a la persona a los servicios correspondientes, respetando su proceso de recuperación y considerando que cada una tiene su propio tiempo para procesar lo ocurrido. Es importante recordar que existen diversas instancias federales y locales, así como programas gratuitos y accesibles para la atención de la salud mental. Dichas instituciones desempeñan un rol muy importante para garantizar y proteger la salud mental, derecho que tenemos todas las personas.

¿CÓMO LLEVAR A CABO LOS PAP?

La intervención de los PAP se puede estructurar en varias fases, mismas que tienen un propósito específico. Es importante que, en cada una de estas fases, se incorpore el enfoque de derechos humanos, la perspectiva de género, la interseccionalidad y el trato diferenciado, de modo que cada persona reciba la atención más adecuada a su contexto y necesidades.

1. Establecer contacto inicial:
 - Acercarse con calma y de manera respetuosa.

- Preguntar cómo se siente la persona y si está dispuesta a hablar.
 - Mantener una postura de respeto y apertura.
2. Evaluar el bienestar inmediato:
- Preguntar sobre el estado físico y emocional.
 - Verificar si la persona está en peligro inmediato (agresión, riesgo suicida, entre otros).
3. Proporcionar apoyo emocional:
- Escuchar activamente sin interrumpir.
 - Validar sus emociones y sentimientos.
 - Evitar dar consejos apresurados, emitir juicios de valor o minimizar la experiencia.
4. Fomentar la estabilización emocional:
- Es importante implementar técnicas que permitan a las personas controlar sus emociones y mantener una actitud equilibrada y estable ante situaciones difíciles.
 - Ofrecer estrategias sencillas de relajación (por ejemplo, respiración, focalización de la atención en el momento presente, entre otros). A continuación, te enunciamos un ejemplo:

Ejercicio de respiración. Hay que explicar a la persona que realizar una respiración consciente o controlada⁴ ayuda a relajar el cuerpo y oxigenar el cerebro, lo cual facilitará la regulación de las emociones. Podemos hacerlo de la siguiente manera:

- a) Indicar a la persona que **inhale** aire por la nariz en cuatro tiempos, es decir, cuatro segundos. La persona que proporciona PAP hace el conteo en voz alta.
- b) Indicar a la persona **retener** el aire en cuatro tiempos, nuevamente la persona que proporciona PAP realiza el conteo en voz alta.
- c) Indicar que **exhale** el aire por la boca en otros cuatro tiempos. Con ello, se concluye el primer ciclo de respiración. Se realizarán tres ciclos más.

Este ejercicio puede ser flexible y ajustado acorde a la comodidad de la persona. Lo importante es que, en una situación de crisis emocional, la técnica de respiración sea útil para la regulación emocional. Centrar la atención de la persona en la respiración ayuda a distanciarla de la situación de los pensamientos que activan el desequilibrio

⁴ Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (2022). *Guía de gestión de estrés, 2022*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf

emocional.⁵ Evite que la persona se hiperventile (que tenga una respiración más profunda y más rápida de lo normal) o que disminuya el ritmo cardiaco.

5. Orientar hacia recursos:

- Ayudar a la persona a identificar recursos de apoyo (familia, amigos, instituciones).
- En caso de ser necesario, derivar a un profesional de la salud mental.

6. Cierre y seguimiento:

- Hay que asegurar que la persona esté en condiciones de retirarse.
- Proponer un seguimiento si es necesario, para asegurar que se reciba el apoyo adecuado.

7. Consideraciones:

- Los PAP deben ser sensibles a las diferencias culturales, respetando las creencias, valores y tradiciones de las personas.

⁵ Sweeton, J. (2019). *Tratar el trauma. 165 técnicas y consejos para avanzar en la recuperación*. Editorial SIRIO.

- Las personas afectadas deben sentir que tienen control sobre su proceso de recuperación. Esto se logra respetando su autonomía y decisiones.
- No se deben emitir juicios ni hacer suposiciones sobre las personas afectadas. Recuerde que cada persona tiene su propia forma de enfrentar el sufrimiento.
- Si observa que la persona llora, dé tiempo a que se exprese o se desahogue, sin interrumpir, expresando que está ahí para escuchar.

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS QUE BRINDAN PAP

La labor de brindar PAP es emocionalmente demandante, pues implica enfrentar situaciones de crisis profundas, muchas veces asociadas a traumas, pérdidas o situaciones de alto sufrimiento. Debido a la naturaleza de este trabajo, las personas que intervienen en momentos de crisis deben ser conscientes de la importancia de su propio bienestar emocional y físico, ya que un agotamiento emocional o una sobrecarga de estrés puede afectar la calidad de la atención que brindan.⁶

⁶ Solís Ruiz, M., & Silva Castillo, L. (2022). Estrés traumático secundario y conductas de autocuidado en una muestra de psicólogos clínicos de

A continuación, se exploran las razones por las cuales el autocuidado es esencial en el contexto de los PAP, y se ofrecen algunas estrategias prácticas para asegurar que las personas que brindan esta atención puedan mantenerse emocional y psicológicamente saludables en el desempeño de sus funciones:

a) El riesgo del agotamiento emocional (*burnout*)⁷

El *burnout*⁸ o agotamiento emocional es un fenómeno común entre las personas que brindan atención en situaciones de *alta* carga emocional, como en el caso de los PAP. Este agotamiento se caracteriza por una sensación de fatiga extrema, falta de motivación, desconexión emocional de la persona a quien se atiende y un sentido de ineficacia en el trabajo. Los síntomas del *burnout* no solo

Guadalajara. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(24), 69-105. doi:10.36677/rpsicologia.v11i24.18540

⁷ Bianchini, M. (1997). El síndrome del *burnout* en personal profesional de la salud. *Medicina Legal de Costa Rica*, 13-14(2-1-2), 189-192. Recuperado de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151997000200017&lng=en&tlng=es

⁸ Romero-Coba, G., Iza-Castro, S., & Mayorga-Núñez, V. (2024). Síndrome de *burnout* y factores asociados en personal de enfermería de las unidades de atención de cuidados paliativos: Una revisión sistemática. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 8(18), 173-189. p. 175. Recuperado de <https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/519>

afectan a la persona en su desempeño, sino que también pueden reducir la calidad del servicio ofrecido a las personas en crisis.

b) El impacto del trabajo emocional en la salud mental de la persona que brinda PAP

El trabajo en los PAP puede ser emocionalmente intenso, ya que implica enfrentarse a las reacciones humanas más vulnerables, como el dolor, el miedo, la desesperación o el trauma. Si bien las personas que brindan los PAP no están directamente involucradas en los traumas vividos por las personas, su rol como escuchas y facilitadoras del apoyo emocional puede generar un impacto en su propio bienestar emocional.

c) Autocuidado: estrategia de prevención y resiliencia

El autocuidado es un conjunto de prácticas y estrategias que buscan preservar el bienestar físico y emocional de la persona, ayudando a mitigar los efectos negativos del estrés y la carga emocional. Es una herramienta preventiva que favorece la resiliencia y permite a las personas enfrentar las demandas emocionales de su trabajo sin comprometer su propia salud mental.

Estrategias para el autocuidado

Existen diversas estrategias de autocuidado que pueden implementar las personas que brindan los PAP para mantener su bienestar. A continuación, te enunciamos algunas de ellas:

- Reconocer sus propios límites y ser conscientes de cuándo es necesario tomarse un descanso o reducir la carga de trabajo.⁹
- Programar periodos regulares de descanso entre intervenciones para desconectarse emocionalmente.
- Recibir orientación sobre cómo manejar las emociones que surgen en la intervención.¹⁰ Además, contar con apoyo entre colegas crea un entorno de trabajo más saludable y cooperativo.
- Implementar redes de apoyo entre colegas ayuda a disminuir el aislamiento que a menudo experimentan las personas en trabajos emocionalmente exigentes.
- Desconectarse emocionalmente de su trabajo para evitar la acumulación de estrés y la fatiga. Esto implica tener tiempo para sí mismas, para realizar actividades

⁹ Artículo 24 de la Declaración Universal de Derechos Humanos.

¹⁰ Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336218>

que les permitan descansar mentalmente y disfrutar de la vida fuera del trabajo.

- Realizar actividades que brinden satisfacción personal, como leer, pintar, ver películas o disfrutar de la naturaleza, puede ser una excelente forma de relajarse.
- Pasar tiempo con su familia o seres queridos ayuda a restablecer un sentido de conexión y apoyo emocional.
- Las personas que brindan los PAP también deben reconocer cuando ellas mismas necesitan apoyo emocional. Buscar terapia o acompañamiento psicológico no solo es una herramienta válida, sino una forma de garantizar que el profesional se encuentre en condiciones óptimas para brindar apoyo a otros.

Las personas que brindan PAP, por su profesión o labor, pueden beneficiarse de diversas técnicas de relajación que les ayuden a reducir el estrés acumulado y a mantener el equilibrio emocional.

Estas prácticas pueden formar parte de la rutina diaria:

- **Atención plena:** Ayuda a mantenerse presente en el momento y a evitar la sobrecarga emocional, especialmente después de intervenciones intensas.¹¹
- **Ejercicio físico:** El ejercicio regular, como caminar, practicar yoga o realizar actividades de bajo impacto, puede reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés) y mejorar el bienestar general.¹²
- **Respiración profunda:** Técnicas de respiración, como la respiración diafragmática o la respiración consciente, pueden ser eficaces para calmar el sistema nervioso y reducir la tensión emocional.

CONCLUSIÓN

Los PAP representan una herramienta esencial no solo para intervenir en situaciones de crisis, sino también para fomentar una cultura de bienestar y apoyo emocional. El enfoque de los PAP no es reemplazar el tratamiento

¹¹ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo: resumen ejecutivo, p. 5.

¹² Nuñez, D. y Cafarelli, F. R. (2023). *Guía para el abordaje emocional ante situaciones de emergencias y desastres. Pautas de actuación para el autocuidado del personal interviniente*. Ministerio de Seguridad Argentina. pp. 23-24.

psicológico profesional, sino proporcionar una respuesta inmediata que ayude a las personas a sentirse seguras, apoyadas y comprendidas, creando un espacio para restablecer su equilibrio emocional y favorezca la calma, la reflexión y la resiliencia.

A lo largo de esta cartilla hemos explorado los principios fundamentales de los primeros auxilios psicológicos, destacando la importancia de la escucha activa, la empatía y la presencia no intrusiva. Estas herramientas permiten acompañar a las personas en momentos de crisis sin sobrecargarlas ni invadir su proceso emocional.

Una dimensión que no debe ser pasada por alto es la del autocuidado de las personas que brindan los PAP. Si bien brindar apoyo emocional es un acto generoso y necesario, quienes desempeñan este rol también están expuestos a la carga emocional derivada de las historias difíciles que escuchan y los momentos adversos que acompañan. Esto implica reconocer sus propios límites, buscar momentos de descanso y apoyo profesional cuando sea necesario, y mantener prácticas que favorezcan su bienestar emocional. De lo contrario, el desgaste emocional puede afectar su capacidad para brindar una asistencia de calidad.

Proporcionar PAP es un acto de humanidad, solidaridad y responsabilidad social. Al cuidar de la salud emocional de los demás, estamos contribuyendo a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y resiliente, en la que el bienestar de cada individuo sea prioridad y el apoyo mutuo se convierta en la norma.



FUENTES

- Bianchini, M. (1997). El síndrome del *burnout* en personal profesional de la salud. *Medicina Legal de Costa Rica*, 13-14(2-1-2), 189-192. Recuperado de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151997000200017&lng=en&lng=es
- Fundación silencio (FUNDASIL, 2022). *Manual de autocuidado*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Directrices sobre primeros auxilios psicológicos*.
- Nuñez, D. y Cafarelli, F. R. (2023). *Guía para el abordaje emocional ante situaciones de emergencias y desastres. Pautas de actuación para el autocuidado del personal interviniente*. Ministerio de Seguridad Argentina.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo: resumen ejecutivo*. (versión electrónica).
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: resumen ejecutivo*.

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336218>
- Organización Mundial de la Salud. (2012). *Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo*.
- Romero-Coba, G., Iza-Castro, S., & Mayorga-Núñez, V. (2024). Síndrome de *burnout* y factores asociados en personal de enfermería de las unidades de atención de cuidados paliativos: Una revisión sistemática. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 8(18), 173-189. Recuperado de: <https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/519>
- Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2022). *Guía de gestión de estrés 2022*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf
- Solís Ruiz, M., & Silva Castillo, L. (2022). Estrés traumático secundario y conductas de autocuidado en una muestra de psicólogos clínicos de Guadalajara. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(24), 69-105. doi:10.36677/rpsicologia.v11i24.18540
- Sweeton, J. (2019). *Tratar el trauma. 165 técnicas y consejos para avanzar en la recuperación*. Editorial SIRIO.

OFICINAS REGIONALES

Contamos con 16 sedes regionales en la República mexicana y una sede principal en las siguientes entidades federativas:

AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES

Av. Francisco I. Madero núm. 447,
Zona Centro, C.P. 20000,
Aguascalientes, Aguascalientes.
Tel.: 449 910 0080
Número gratuito: 800 822 4737

TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

Calle Misión de San Javier núm. 10610,
Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010,
Tijuana, Baja California.
Tels.: 664 633 3400, 664 634 3622
Número gratuito: 800 027 5151

LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR

Calle Mutualismo núm. 460,
entre Bravo y Rosales, Centro,
C.P. 23000, La Paz, Baja California Sur.
Tel.: 612 123 6398
Número gratuito: 800 838 4377

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

Calle Josefa Ortiz de Domínguez
núm. 28, Barrio Santa Lucía, C.P. 29250,
San Cristóbal de las Casas, Chiapas
Tel.: 967 678 2921
Número gratuito: 800 715 2000

MORELIA, MICHOACÁN

Av. del Estudiante núm. 102,
Matamoros, C.P. 58240,
Morelia, Michoacán.
Tel.: 443 147 8280
Número gratuito: 800 849 5054

MÉRIDA, YUCATÁN

Calle 60 núm 283, entre 23 y 25,
Alcalá Martínez, C.P. 97050,
Mérida, Yucatán.
Tels.: 999 942 1888, 999 920 5920
Número gratuito: 800 822 5434

VERACRUZ, VERACRUZ

Av. Víctimas del 5 y 6 de Julio
núm. 1045, Ignacio Zaragoza,
C.P. 91910, Veracruz, Veracruz.
Tel. y fax: 229 924 9208
Número gratuito: 800 561 8509

REYNOSA, TAMAULIPAS

Calle Ignacio Zaragoza núm. 265,
local 1, esquina Mariano Escobedo, Zona
Centro, C.P. 88500,
Reynosa, Tamaulipas.
Tels.: 899 922 4263, 899 922 4264,
899 922 4266
Número gratuito: 800 508 2999

VILLAHERMOSA, TABASCO

Calle Ceiba, núm. 318,
Primero de Mayo, C.P. 86190,
Villahermosa, Tabasco.

Tel.: 993 313 3999

Número gratuito: 800 696 1800

HERMOSILLO, SONORA

Av. Oaxaca núm. 150, esquina Plaza
Centenario, Centro, C.P. 83000,
Hermosillo, Sonora.

Tel.: 631 311 0006

Número gratuito: 800 672 5935

SAN LUIS POTOSÍ, SAN LUIS POTOSÍ

Calle Valentín Gama núm. 1029, Jardín,
C.P. 78270, San Luis Potosí,
San Luis Potosí.

Tels.: 444 454 0707, 444 811 3421

Número gratuito: 800 327 7070

OAXACA DE JUÁREZ, OAXACA

Calle Fuerza Aérea Mexicana
(antes calle Naranjos) núm. 804,
Reforma, C.P. 68050,
Oaxaca de Juárez, Oaxaca.

Tel. y fax: 951 454 1621

Número gratuito: 800 838 4080

ACAPULCO, GUERRERO

Calle Cristóbal Colón núm. 12,
fracc. Costa Azul, C.P. 39850,
Acapulco de Juárez, Guerrero.

Tel.: 744 435 0400

Número gratuito: 800 838 4595

TORREÓN, COAHUILA

Av. Juárez s/n, interior 104,
planta baja, Palacio Federal, Centro,
C.P. 27000, Torreón, Coahuila.

Tel.: 871 222 5636

Número gratuito: 800 838 4410

CD. JUÁREZ, CHIHUAHUA

Av. de la Raza núm. 5784, entre
Av. del Charro y C. Lago de Pátzcuaro,
Minerva, C.P. 32370, Cd. Juárez,
Chihuahua. Tel.: 656 227 7150

Número gratuito: 800 670 1640

TAPACHULA, CHIAPAS

Calle 15 Oriente núm. 20, entre 3 y 5
Norte, Centro, C.P. 30700, Tapachula
de Córdova y Ordóñez, Chiapas.

Tel.: 962 620 1466, fax: 962 626 6889

Número gratuito: 800 523 7185

CIUDAD DE MÉXICO,

Periférico Sur núm. 3469,
San Jerónimo Lídice,
alcaldía La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, Ciudad de México.

Tel.: 555 681 8125

Número gratuito: 800 715 2000



Primeros auxilios psicológicos, editado por la
Comisión Nacional de los Derechos Humanos, se
terminó de imprimir en diciembre de 2024 en los
talleres de Impresos Santiago, S.A. de C.V. Trigo 80-B,
colonia Granjas Esmeralda, demarcación territorial
Iztapalapa, C.P. 09810, Ciudad de México.
El tiraje consta de 1000 ejemplares.



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>

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



f /CNDHmx

/CNDH X

▶ /CNDHENMEXICO

/CNDHMX @



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