



CONSEJOS PARA MANEJAR LA EMOCIÓN

- Es normal sentirse triste o enojado al ser discriminado. No guardes esos sentimientos.
- Habla con alguien de confianza, haz ejercicio, o desahógate de manera saludable para poder pensar mejor sobre la situación.

Recuerda

No es tu culpa. La discriminación es un acto de ignorancia o odio sin justificación.

📍 Calle Carlos Dolci 96, 01460
Álvaro Obregón, Ciudad de México

☎ +52 1 55 7688 8784

f Sin Fronteras IAP

📷 sinfronterasIAP



INFÓRMATE SOBRE TUS DERECHOS

Investiga las leyes y derechos relacionados con la discriminación en tu país o comunidad. Esto te ayudará a saber a quién acudir y cómo protegerte.

Es importante ser conscientes de nuestros propios prejuicios y acciones. Todos podemos contribuir a un ambiente libre de discriminación si reflexionamos sobre nuestras actitudes.

Contacto y Recursos Adicionales:

📞 CONAPRED:

www.conapred.org.mx

📞 COPRED:

www.copred.cdmx.gob.mx

☎ Teléfonos de emergencia: 911 (México)



Evita la Discriminación:

TODOS SOMOS IGUALES"

Fomenta un ambiente inclusivo y libre de prejuicios



¿QUÉ ES LA DISCRIMINACIÓN?

La discriminación es cuando alguien te trata de manera perjudicial por alguna característica personal, como tu nacionalidad, color de piel, sexo, orientación sexual, discapacidad, religión o situación socioeconómica. Es importante trabajar juntos para eliminarla y crear un ambiente más justo para todos.

Recuerda

La discriminación puede ser visible o sutil, pero siempre afecta la dignidad de las personas.

Formas Comunes de Discriminación

- Insultos y comentarios ofensivos.
- Agresión física.
- Negación de acceso a servicios como salud, transporte o justicia

¿QUÉ HACER ANTE LA DISCRIMINACIÓN?

✓ Si te pone en riesgo físico

Aléjate de inmediato y contacta a las autoridades (llama al 911).

✓ Si no te pone en riesgo, pero es verbal o psicológica

- Reflexiona sobre la intención ¿Es por desconocimiento o por malicia?
- Si la persona actúa por ignorancia, trata de educarla y ofrecerle información.
- Si sigue con actitudes negativas, lo mejor es alejarse y, si lo deseas, presentar una denuncia.

Es importante recordar que la discriminación muchas veces proviene de prejuicios infundados. Evita caer en provocaciones y no entres en disputas innecesarias.

¿QUÉ PUEDO HACER SI SOY VÍCTIMA DE DISCRIMINACIÓN?

Denunciar

Acude a las autoridades para investigar y sancionar el acto discriminatorio

- En México: CONAPRED (Comisión Nacional para Prevenir la Discriminación) y COPRED (Comisión para la Prevención de la Discriminación en CDMX).
- Estos organismos pueden recibir tu queja y tomar medidas como sensibilización o sanción.

Mundo solo hay uno y todas las personas sin excepción somos parte de él.