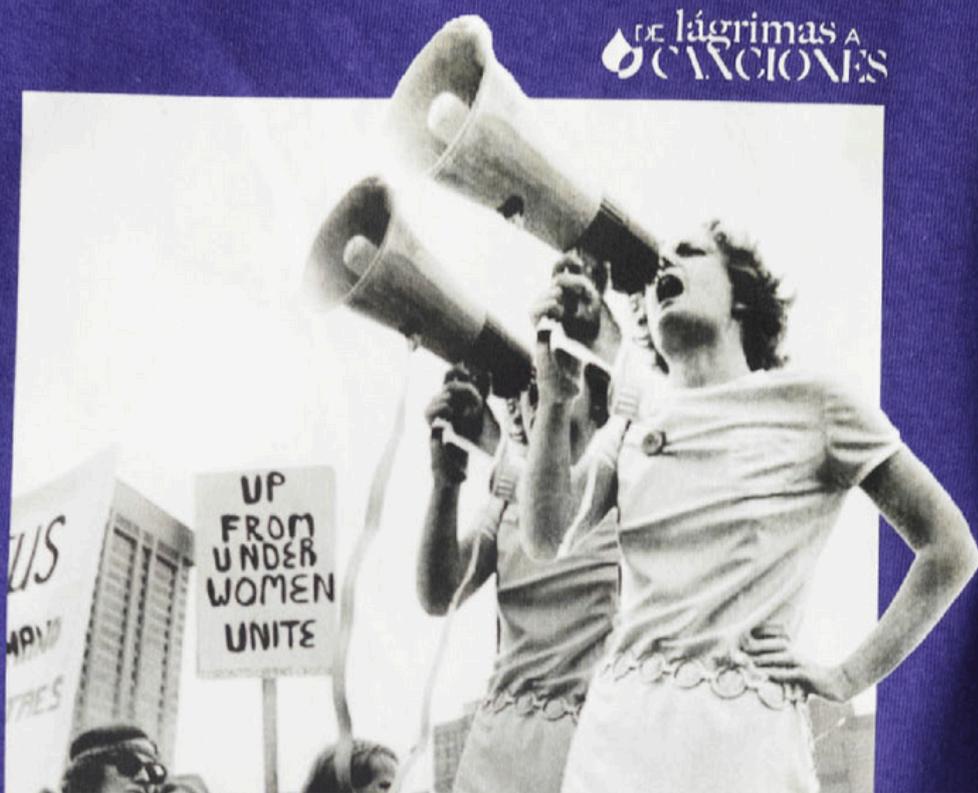


DE lágrimas A  
CANCIONES



# KIT SALVAVIDAS

FRENTE AL ABUSO PSICOPÁTICO

**EL FUTURO ES FEMINISTA EL FUTURO ES FEMINISTA EL FUTURO ES FEMINISTA EL FUTURO ES FEMINISTA**

# KIT SALVAVIDAS

FRENTE AL ABUSO PSICOPÁTICO

**NO NOS QUEDAREMOS CALLADAS NO NOS QUEDAREMOS CALLADAS NO NOS QUEDAREMOS CALLADAS**

El abuso psicopático es una forma insidiosa de violencia que puede destruir la autoestima y el bienestar de quien lo sufre.

Esta guía ha sido creada para brindarte herramientas prácticas que te ayuden a identificar, afrontar y salir de una situación de abuso.

**JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES**

# RED FLAGS: SEÑALES DE ALERTA

- Manipulación emocional constante.
- Gaslighting: hacerte dudar de tu percepción de la realidad.
- Control excesivo sobre tu vida, dinero y relaciones.
- Ciclo de idealización, devaluación y descarte.
- Falta de empatía y tendencia a la mentira patológica.
- Aislamiento de amigos y familiares.



## PLAN DE ACCIÓN PARA SALIR DEL ABUSO

1. Reconocer el abuso: Aceptar que estás en una situación peligrosa. Y que TÚ NO TIENES LA CULPA.
2. Buscar apoyo: Contacta a una red de confianza (familiares, amigos, profesionales y colectivas feministas).
3. Guardar pruebas: Captura conversaciones, documentos y cualquier evidencia.
4. Planificar la salida: Identifica cómo y cuándo podrás irte con seguridad.
5. Cortar contacto: Evita la comunicación directa con el agresor para evitar manipulaciones.
6. Protegerte legalmente: Denuncia si es posible y busca asesoramiento.

# ESTRATEGIAS LEGALES

- Conocer tus derechos y las leyes que te protegen.
  - Solicitar órdenes de restricción si es necesario.
  - Acceder a asistencia legal gratuita en instituciones de apoyo a la mujer.
  - Documentar todas las agresiones y buscar testigos.
  - Proteger tus bienes y documentos importantes.
- 

## REGULACIÓN EMOCIONAL Y RECONSTRUCCIÓN

- Ejercicio de respiración: Inhalar profundo en 4 tiempos, sostener 4 tiempos, exhalar en 4 tiempos.
- Mindfulness y grounding:  
*Técnicas para calmar la ansiedad y el trauma.*
- Reestructuración cognitiva: Cuestionar pensamientos negativos sobre ti misma. Puedes buscar terapia *EMDR* con perspectiva de género y enfocada a trauma psicopático..
- Fortalecimiento de la autoestima:  
Repetir afirmaciones positivas y rodearte de apoyo.

# LA VIOLENCIA TAMBIÉN SE MIDE

¡Ten cuidado!  
La violencia aumentará

¡Reacciona!  
No te dejes destruir

¡Necesitas ayuda  
profesional!

Bromas hirientes

Chantajear

Mentir, engañar

Ignorar, ley del hielo

Celar

Culpabilizar

Descalificar

Ridiculizar, ofender

Humillar en público

Intimidar, amenazar

Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)

Destruir artículos personales

Manosear

Caricias agresivas

Golpear “jugando”

Pellizcar, arañar

Empujar, jalonear

Cachetear

Patear

Encerrar, aislar

Amenazar con objetos o armas

Amenazar de muerte

Forzar a una relación sexual

Abuso sexual

Violar

Mutilar

ASESINAR

# CONTACTOS DE EMERGENCIA

Aquí te proporciono una lista de lugares en la Ciudad de México que ofrecen apoyo a mujeres víctimas de violencia, incluyendo direcciones y números de teléfono:

## 1. Línea Mujeres

- Descripción: Servicio telefónico de orientación, asesoría y acompañamiento para mujeres que viven violencia, atendido por psicólogas y abogadas.
- Teléfono: 55 5658 1111, opción 3
- Horario: 24 horas, los 365 días del año
- Más información: [Línea Mujeres](#)

## 2. Centros de Justicia para las Mujeres (CEJUM)

- Descripción: Espacios que brindan atención integral a mujeres, niñas y niños en situación de violencia, ofreciendo servicios de trabajo social, psicología, asesoría legal y más.
- Dirección: General Gabriel Hernández 56, Colonia Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06720, Ciudad de México
- Teléfono: 55 5200 9000, extensiones 50806 y 50807
- Más información: [Centros de Justicia para las Mujeres](#)

## 3. Unidades Territoriales de Atención y Prevención de la Violencia de Género (LUNAS)

- Descripción: Unidades que ofrecen atención psicológica, asesoría legal y trabajo social a mujeres en situación de violencia.
- Ejemplo: Unidad Marcela Lagarde en Azcapotzalco
  - Dirección: Av. 22 de Febrero 421, Colonia Barrio de San Marcos, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02260, Ciudad de México
  - Teléfonos: 55 1716 0998 / 55 1716 0848
- Más información y otras ubicaciones: [Unidades LUNAS](#)

# CONTACTOS DE EMERGENCIA

## **Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI)**

- Descripción: Ofrece asistencia social, atención psicológica y asesoría legal a mujeres víctimas de violencia de pareja, así como a niñas y niños hasta 12 años víctimas de violencia familiar.
- Dirección: General Gabriel Hernández 56, Colonia Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06720, Ciudad de México
- Teléfono: 55 5345 5231
- Más información: [CAVI](#)

## **5. Red Nacional de Refugios**

- Descripción: Proporciona refugio y atención integral a mujeres y sus hijos en situación de violencia extrema.
- Teléfono Nacional: 800 822 4460
- Teléfonos en el Área Metropolitana de Ciudad de México y Estado de México: 55 5674 9695 / 55 5243 6432
- Más información: Red Nacional de Refugios

**Recuerda que es fundamental buscar ayuda y no enfrentar la situación sola. Estas instituciones están para apoyarte y brindarte la asistencia necesaria.**

# CUENTA CONMIGO

Te dejo mi contacto por si quieres  
conocer más del tema:

Amazon Music y Spotify :  
**DE LÁGRIMAS A CANCIONES PODCAST**  
[da click aquí para escucharlo](#)

Instagram:  
**@delagrimasacanciones**

Y también puedes encontrar más recursos en:  
**[www.delagrimasacanciones.com](http://www.delagrimasacanciones.com)**

---



## ¿Quién soy?

Mi identidad permanece anónima por protección, pero te quiero contar un poquito de mi. Soy mamá, psicoterapeuta y sobreviviente de abuso psicopático. Después de haber vivido 14 años violencia, quise resignificar mi experiencia traumática apoyando a mujeres en situación de abuso. Así que por eso empecé con mi blog, mis redes y mi podcast. **Hoy quise regalarte este kit salvavidas para mujeres en peligro, como mi regalo del 8M.** Así que porfa ayúdame a compartirlo con aquella mujer que pueda necesitarlo!! Gracias!!

DE LAGRIMAS A CANCIONES

**DONDE  
SEMBRASTE** *llantos*  
**DE DOLOR,**  
*cosecharás* **CANTOS**  
**DE** *alegría*

DE LAGRIMAS A CANCIONES