



GUÍA RÁPIDA

para solicitar medidas de protección

Cómo pedir protección
sin denunciar, sin abogado/a y de forma gratuita

Una iniciativa de Sinergia M
Dirección y elaboración: Liliana González Canales



Sinergia M te acompaña:

Porque informar es proteger,
y proteger es transformar.

Esta guía es gratuita.
Puede compartirse libremente.

¿Quiénes somos?

Somos Sinergia M, una Asociación Civil dedicada a acompañar procesos legales, educativos y comunitarios que transformen vidas y fortalezcan la autonomía de mujeres y comunidades diversas.

Trabajamos desde una perspectiva de género e igualdad, con el propósito de promover el ejercicio real de los derechos humanos y contribuir en la construcción de una sociedad más justa y más segura, donde mujeres y niñas puedan vivir sin discriminación y sin violencia, una sociedad inclusiva y respetuosa de toda identidad de género y orientación sexual.

Esta guía nace de nuestra misión de hacer accesible la información legal y de protección contra la violencia de género hacia las mujeres, en un lenguaje claro, cercano y sin barreras jurídicas, porque el acceso a la justicia es un derecho de todas.

Antes de comenzar

Si estás leyendo esta guía es posible que estés viviendo una situación difícil o de riesgo.

Queremos decirte algo importante desde el inicio:

No estás sola.

Tienes derecho a recibir protección inmediata.

Esta guía está pensada para acompañarte paso a paso, con información clara y sencilla, para que sepas qué son las medidas de protección, cómo solicitarlas y qué esperar del proceso, sin necesidad de iniciar una denuncia si no te sientes lista para hacerlo.

Si en algún momento te sientes abrumada, puedes pausar la lectura y retomarla cuando lo necesites.

Si estás en peligro ahora mismo

Si tu vida, tu integridad o la de tus hijas o hijos está en riesgo inmediato:

- Llama al 911
- O acude al Centro de Justicia para las Mujeres (CJM) más cercano (Atienden las 24 horas, los 365 días del año)

Puedes pedir medidas de protección urgentes, incluso si:

- No has denunciado
- No llevas documentos
- No sabes cómo explicar todo con detalle

1. ¿Qué son las medidas de protección?

Las medidas de protección son acciones que ordena la autoridad para protegerte cuando existe una situación de violencia o riesgo y tienen su fundamento en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y sus correlativas en cada estado de la República Mexicana.

Su objetivo es:

- Proteger tu vida y la de tus hijas e hijos
- Proteger tu integridad física y emocional
- Proteger tu libertad y tu seguridad
- Prevenir que la violencia continúe o aumente

Es importante que sepas:

- ✓ **Son un derecho**
- ✓ **Son gratuitas**
- ✓ **Se pueden solicitar sin denunciar**
- ✓ **No necesitas abogado/a**
- ✓ **La autoridad tiene la obligación de otorgarlas cuando hay riesgo**

Las medidas de protección NO son:

- ✗ No son una denuncia penal
- ✗ No te obligan a iniciar una carpeta de investigación o llegar a juicio
- ✗ No te comprometen a continuar un proceso legal si no lo deseas

**Pedir protección no es lo mismo
que denunciar.**

2. ¿Qué tipo de violencia estás viviendo?

Es común que muchas formas de violencia se vivan durante años sin ser nombradas como tales. A veces se minimizan, se normalizan o se justifican.

■ **Si algo de lo que lees aquí te resulta familiar, es importante saber que no es normal ni está permitido por la ley.**

No necesitas identificar el tipo de violencia para recibir protección.

Sin embargo, conocerlas puede ayudarte a reconocer lo que estás viviendo y a explicarlo con mayor claridad.

A continuación se describen los tipos de violencia más frecuentes, con ejemplos concretos.

Violencia psicoemocional: Es cualquier acto u omisión que busque hacerte sentir menos, atemorizarte o controlar tus acciones o decisiones.

Puede incluir, entre otras conductas:

- Insultos, humillaciones, burlas constantes o comparaciones destructivas
- Gritos, amenazas, prohibiciones, condicionamientos
- Celos extremos o control sobre tus relaciones
- Abandono, indiferencia o descuido reiterado
- Manipulación, chantaje emocional o culpa constante
- Desvalorización de tus opiniones, decisiones o capacidades

■ La violencia psicológica **también es violencia** aunque no deje marcas visibles. Puede consumirte emocionalmente, restar seguridad y autonomía.

Violencia física: Es cualquier acto u omisión que cause o tenga la intención de causarte daño o sufrimiento físico, provocando lesiones temporales o permanentes.

Incluye conductas como:

- Golpes, empujones, jaloneos
- Cachetadas, patadas, puñetazos
- Intentos de asfixia o estrangulamiento
- Uso de objetos para agredir
- Privarte de atención médica después de una agresión
- Amenazar con armas o utilizarlas

■ No importa si ocurrió “solo una vez” **sigue siendo violencia.**

Violencia sexual: Es cualquier acto sexual realizado sin tu consentimiento o mediante coerción, intimidación o abuso de poder.

Puede incluir:

- Miradas o palabras que te incomodan respecto de tu cuerpo o sexualidad
- Violación
- Tocamientos sin tu consentimiento
- Obligar a tener relaciones sexuales
- Forzarte a realizar actos sexuales que no desees
- Amenazarte para obtener favores sexuales
- Impedirte decidir sobre tu cuerpo o tu sexualidad
- Difundir imágenes sin tu consentimiento

■ El **consentimiento** debe ser **libre, informado, específico, reversible y entusiasta**. Si esto no existe, es violencia sexual.

Violencia económica: Ocurre cuando se afecta tu autonomía económica o se limita tu acceso a recursos como una forma de controlarte.

Incluye, por ejemplo:

- Quitarte o controlar tu dinero y tarjetas bancarias
- Impedirte trabajar o estudiar
- No aportar al sostenimiento del hogar de forma injustificada
- Generar deudas a tu nombre sin tu consentimiento
- Retener ingresos o pensiones

Violencia patrimonial: Se refiere al daño, destrucción o retención de bienes o documentos.

Puede incluir:

- La destrucción de objetos personales
- Retener documentos oficiales (INE, actas de nacimiento, pasaportes, etc)
- Despojarte de bienes o propiedades
- Ocultar o vender tus pertenencias
- Impedirte el uso de tu vivienda

Violencia vicaria: Aquella que se ejerce principalmente a través de hijos o hijas, derivado del vínculo afectivo que tienes con ellos y busca controlar, dominar y lastimar a la madre a través de conductas muy diversas.

Por ejemplo:

- Amenazar con quitarte a tus hijas o hijos
- Impedir que los/las veas o convivas sin justificación legal
- Manipularles para que te rechacen
- Utilizarles para vigilarte o transmitirte mensajes
- Incumplir acuerdos de convivencia para castigarte
- Exponerlos a situaciones de riesgo para generarte miedo
- Amenazar con hacerles daño para intimidarte

■ Es importante saber que:

- Las niñas y niños también son víctimas directas.
- La violencia vicaria puede coexistir con violencia psicológica, física, económica u otras.
- El interés superior de la niñez debe ser prioridad en cualquier decisión.

**La violencia no siempre empieza con golpes.
Muchas veces comienza con control, miedo y silencio.**

3. ¿Qué medidas de protección puedes solicitar?

Existen distintas medidas de protección en materia penal. La autoridad debe otorgar las que mejor te protejan, de acuerdo con tu situación.

Algunas de las más comunes son:

- Prohibición de que el agresor se acerque a ti (domicilio, trabajo, escuela, etc).
- Prohibición de que se comunique contigo (llamadas, mensajes o incluso a través de terceras personas).
- Desalojo del agresor del domicilio común (no importa si rentan o si la propiedad está a su nombre).
- Vigilancia o auxilio policial (incluye el apoyo para recuperar tus objetos personales, en caso de retención por parte del agresor).
- Retención y resguardo de armas (en posesión del agresor).
- Alojamiento temporal o canalización a refugio (traslado seguro y confidencial).
- Bloqueo o eliminación de contenido íntimo en medios digitales.

Y cualquier otra que se considere necesaria para salvaguardar tu vida e integridad y la de tus hijas e hijos u otras personas dependientes de ser el caso.

No tienes que pedir las todas.

Puedes explicar qué necesitas para sentirte segura y la autoridad debe valorar las medidas adecuadas, sin minimizar tu opinión.

**Pedir protección no es exagerar.
Es ejercer tu derecho a vivir sin violencia.**

4. ¿Qué información llevar? (sin presión)

Puedes solicitar medidas de protección aunque no tengas toda la información.

Si cuentas con alguno de estos datos, puede ayudar:

- Nombre completo del agresor.
- Domicilio o lugares que frecuenta.
- Número telefónico o redes sociales.
- Datos para ubicar testigos o testigas.
- Mensajes, fotografías, audios o videos.
- Certificados médicos e ingresos hospitalarios.

Si no tienes nada de esto, no te pueden negar la protección.

La falta de documentos o pruebas no debe impedir que te protejan.

5. Cómo contar tu situación (guía sencilla)

No necesitas decirlo perfecto. Solo decirlo.

Puedes guiarte con estas preguntas:

¿Desde cuándo ocurre la violencia?

¿Qué tipo de violencia has vivido?

¿Qué pasó recientemente?

¿Tienes miedo de que algo grave ocurra?

¿Hay hijas, hijos u otras personas en riesgo?

¿Qué necesitas para sentirte segura hoy?

La autoridad debe escucharte con perspectiva de género y sin juzgarte.

Tu historia importa.

Un relato claro ayuda a visibilizar el riesgo
y las medidas que necesitas.

6. ¿Cómo solicitar medidas de protección sin tener que denunciar?

En la Ciudad de México y en los diferentes estados de la República Mexicana puedes acudir a un Centro de Justicia para las Mujeres (CJM). Operan los 365 días del año, las 24 horas.

¿Qué ocurre ahí?

- Llegas y solicitas atención. **Importante:** comunícales que deseas medidas de protección conforme a la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
- Te entrevistan y escuchan tu situación diversas profesionales al mismo tiempo, para que no tengas que contar todo varias veces (y no te revictimicen).
- La autoridad valora el riesgo derivado de tu relato (En la medida de lo posible, comparte las situaciones más importantes. No minimices lo que has vivido).

Si tuviste oportunidad de escribir tu relato previamente llévalo, ello evitará que se te olviden fechas o eventos, lo hará más ordenado y concreto y el procedimiento será más rápido.

Puedes hacerlo por fecha y tipo de violencia, si desafortunadamente has vivido muchas agresiones y durante mucho tiempo, puedes relatar desde cuando y los eventos más graves y profundizar en aquellos más recientes.

No te olvides de iniciar con uno o dos párrafos, que expliquen tu relación con el agresor (desde cuando iniciaron la relación, si tienen hijos/hijas, dónde viven y cuando inició la violencia).

- Te podrán insistir en que presentes una denuncia: hoy ya sabes que puedes no hacerlo y de todas formas deberán brindarte protección.
- Si requieres un lugar donde pernoctar o resguardarte: deberán trasladarte al lugar seguro que decidas o a una Casa de Emergencia o Refugio.

- Te podrán enviar un mensaje vía WhatsApp para comunicarte las medidas otorgadas por la persona juzgadora (generalmente dentro de los dos días siguientes), así como lugar y fecha en que se llevará a cabo la audiencia en la que citarán a tu agresor y le comunicarán la resolución.

Lee con calma el documento que te harán llegar. El lenguaje debería ser claro y comprensible, aunque no siempre lo es, revisa sobre todo la parte que señala que medidas se te otorgaron y verifica cuando se llevará a cabo la audiencia (generalmente será dentro de los dos días siguientes a la fecha en que te enviaron este primer mensaje con el documento) en la que se le darán a conocer formalmente al agresor.

La audiencia NO cancela las medidas, pero si pudieran modificarse o ratificarse (quedar tal cual se encuentran en el documento que te enviaron).

- Si solicitaste y te otorgaron la medida de desalojo del domicilio: las autoridades que llevarán a cabo la diligencia (MP y PI) le darán un tiempo breve al agresor para que reúna efectos personales y se retire del domicilio. Es importante que:

-Verifiques que no retire pertenencias o documentos tuyos.

-Que la diligencia se realice en ese momento (si tu aceptas que se le de más tiempo, puede ser que las autoridades se retiren y el agresor no desaloje el domicilio, por lo que deberás llevar a cabo trámites adicionales y quedarás en riesgo).

-Prevé que un cerrajero cambie la combinación de la chapa inmediatamente después de que termine la diligencia.

- Si no deseas regresar al domicilio, pero requieres ingresar para recuperar tus objetos y documentos personales y/o de tus hijos/hijas: el CJM dispondrá de personal (propio o solicitará apoyo policial) que te acompañe y vele por tu seguridad. Toma en cuenta que:

-No se trata de una mudanza (aunque en ocasiones cuando la policía tiene oportunidad y se tiene mudanza ya en el lugar, permanecen mientras tu retiras objetos personales).

-Lleva bolsas grandes o maletas para meter la ropa y objetos que retirarás y no te olvides de tomar documentos importantes que tengas en el domicilio.

-La policía hará una lista de ello para dejar constancia de que no retiras algo que no te pertenezca.

Antes de retirarte del CJM, no te olvides de preguntar a la servidora o servidor público que te atiende:

¿Qué hacer en caso de que el agresor incumpla alguna medida?

¿Cómo y cuando se lo deberás comunicar?

¿Cuál será el procedimiento a seguir en ese caso para que se apliquen las medidas de apremio (arresto o multa) que fijó la persona juzgadora?

Es muy importante que tengas todo ello muy claro para que tus medidas de protección sean efectivas. La impunidad puede generar que la violencia escale y tu agresor piense que al final “no pasó nada”, que no hubo consecuencia alguna por sus acciones y se incremente la violencia.

Además, al momento de la revisión para verificar si continúan vigentes las medidas, la persona juzgadora pudiera retirarlas, por considerar que ya no son necesarias.

7. ¿Qué pasa después?

Las medidas tienen una duración determinada, dependiendo de la entidad federativa en dónde te encuentres.

Puedes revisar la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de tu entidad, en el apartado Medidas de Protección, para conocer la lista de medidas y su duración.

En los días siguientes, deberán comunicarse contigo (generalmente del CJM para informar al juzgado) para verificar que las medidas han sido aplicadas y orientarte sobre siguientes pasos y deberá elaborarse un Plan de Seguimiento Personalizado (a partir del sexto día en la CDMX) que deberá integrarse a tu expediente en el juzgado, con la finalidad de dar seguimiento a tus medidas y salvaguardar tu seguridad y la de menores, en su caso.

Las medidas no son indefinidas, se revisan periódicamente. Si antes de que llegue la fecha para revisarlas el riesgo aumenta, aparecen nuevas amenazas o cambian las circunstancias, tú puedes solicitar que se lleve a cabo la revisión, antes de la fecha programada.

Pueden ampliarse, modificarse o reforzarse. La persona juzgadora deberá valorar si el riesgo persiste o ha disminuido, por ello es muy importante que lleves un registro de lo que ha sucedido durante su periodo de vigencia.

Tú decides si más adelante deseas denunciar o no.

No pierdes las medidas por no denunciar.

En algunos casos, las medidas han cumplido su objetivo y el agresor se aleja o modifica su conducta y la vía idónea para continuar es la civil o familiar, no necesariamente la penal.

Por ejemplo, una mujer que obtiene la medida de desalojo del domicilio y con ello el cese de la violencia vivida (no extrema), ya en calma, acude al Juzgado de lo Familiar para tramitar su divorcio, solicitar la guarda y custodia de su menor hija y la pensión alimenticia.

8. ¿Qué hacer si el agresor incumple las medidas?

Si el agresor no respeta las medidas impuestas por la persona juzgadora:

- Llama al 911 si corres peligro.
- Informa de inmediato a la autoridad que da seguimiento.
- Guarda mensajes, llamadas o imágenes.
- Anota lo sucedido con especificación de fecha, hora, lugar o medio, personas presentes si las hubieron y qué sucedió.
- Si es necesario, solicita que se refuercen las medidas.

El incumplimiento deberá tener consecuencias legales para el agresor, por ello es muy importante que la autoridad que está en contacto contigo te diga claramente el procedimiento a seguir. Estar informada es tu derecho.

**Informarte también es
una forma de protegerte**

9. Preguntas frecuentes.

¿Necesito presentar una denuncia para solicitar medidas de protección?

No necesariamente. Las medidas de protección previstas en la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia pueden solicitarse sin presentar una denuncia penal, cuando existe una situación de riesgo para tu vida, integridad o seguridad.

¿Necesito una abogada o abogado para solicitar la protección ante la violencia de género?

No. Puedes solicitarlas personalmente en un Centro de Justicia para las Mujeres o directamente en el juzgado penal que corresponda. Las autoridades tienen la obligación de orientarte durante el proceso.

Si la víctima directa no puede acudir a solicitarla ¿Puede alguien más hacerlo?

Si. La ley prevé que cualquier persona que tenga conocimiento del estado de riesgo puede solicitar las medidas de protección.

¿Únicamente puedo solicitar las medidas en un Centro de Justicia para las Mujeres?

No. Si bien los CJM cuentan con la estructura y especialización para ello, puedes acudir directamente al juzgado penal. Cada entidad federativa prevé además algunas otras autoridades ante las que se podrán solicitar, para ello puedes revisar la Ley de Acceso de la entidad federativa en dónde vives.

¿Es necesario que presente una solicitud por escrito?

No. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia señala que puedes hacerlo de forma verbal o por escrito e incluso sin la presentación de pruebas, no obstante, el contar con un relato escrito facilita que tengas presente todos los eventos y detalles que agilizarán el procedimiento.

¿Cuánto tiempo tardan en otorgarlas?

En general, el tiempo del que dispone cada autoridad varía desde 5 (CDMX) a 24 horas. Algunas entidades señalan que será "inmediatamente" sin mayor detalle, no obstante, deben dictarse en pocas horas sobre todo cuando existe riesgo para la víctima.

¿Tiene algún costo?

No. Es un servicio gratuito.

¿Y si no tengo identificación?

Aun así deberán atenderte. En ocasiones los documentos personales de las víctimas se encuentran en poder del agresor y también podrán otorgarte medidas para recuperarlos.

¿Puedo ir acompañada?

Sí. Es tu derecho. Puedes acudir con una persona de confianza, familiar, amiga o alguna organización de apoyo y en cualquier momento solicitar que te acompañen y escuchen lo que te dicen, dado que muchas veces el estado en el que se encuentra la víctima directa puede dificultar que entienda o recuerde lo que está sucediendo.

¿Cuánto tiempo duran las medidas de protección que me otorguen?

Depende de cada ley local. Generalmente aplica un periodo fijo (desde 72 horas hasta 3 meses dependiendo de la entidad) con una revisión que puede prorrogarlas hasta que la situación de riesgo cese.

¿Qué pasa si el agresor no respeta las medidas?

El incumplimiento puede generar consecuencias legales para el agresor. Es importante avisar de inmediato a la autoridad si esto ocurre.

¿Las medidas también pueden proteger a mis hijas e hijos?

Sí. Las medidas de protección pueden incluir acciones para proteger a niñas, niños y otras personas cercanas a la víctima.

¿El agresor puede ser obligado a salir del domicilio aunque sea de su propiedad?

Sí. La autoridad puede ordenar la desocupación inmediata del domicilio, incluso si las escrituras o el contrato de arrendamiento está a nombre del agresor.

¿Qué pasa si no tengo pruebas de la violencia?

Aun así puedes solicitar medidas de protección. La autoridad debe valorar tu relato y la situación de riesgo, aunque no cuentes con pruebas en ese momento. Aunque tu dicho no debe desestimarse sin pruebas y no debes esperar a tenerlas cuando te encuentras en riesgo, el conocer tus derechos, identificar la violencia y contar con un relato ordenado puede ser clave para tu protección.

¿Puedo pedir medidas de protección si la violencia ocurrió hace tiempo?

Sí. Si existe riesgo actual o amenazas recientes. La violencia de género contra las mujeres presenta un Ciclo, en éste hay periodos de calma aparente donde el agresor puede mostrar arrepentimiento o prometer que la violencia no volverá a ocurrir. Sin embargo, con el tiempo la tensión suele aumentar nuevamente y los episodios de violencia pueden repetirse o incluso agravarse.

¿El agresor sabrá que yo pedí las medidas?

Sí. En algún momento deberá ser notificado para que tenga conocimiento de las restricciones que debe cumplir, no obstante, la autoridad no puede revelar información confidencial -como el lugar dónde te encuentres- que te ponga en riesgo mayor.

¿Puedo pedir medidas si no estamos casados o no vivimos juntos?

Sí. Las medidas pueden solicitarse aunque no exista matrimonio ni convivencia. La ley protege el derecho de las mujeres a vivir libres de violencia basada en género y ésta puede ocurrir en una relación de noviazgo, de amistad o incluso del vecino con el que no hablas.

¿Qué pasa si el agresor intenta contactarme por redes sociales?

Eso también puede considerarse incumplimiento de las medidas si existe prohibición de comunicación y/o molestia, incluso si lo hace a través de terceras personas.

¿Qué pasa si el agresor dice que estoy exagerando?

La autoridad debe valorar tu relato y el riesgo, no la opinión del agresor. Durante mucho tiempo las conductas que constituyen violencia contra las mujeres se consideraron “normales”, “algo que aguantar y callar” e incluso “muestras de amor”. Por ello es importante visibilizarlas y para ello puedes revisar los tipos de violencia que incluye la Guía y la Ley de Acceso de tu entidad.

¿Qué pasa si el agresor trabaja en el gobierno, la policía o tiene influencias?

Las medidas de protección deben aplicarse a cualquier persona, sin importar su cargo, profesión o posición. Ninguna persona está por encima de la ley.

Si el agresor tiene una posición de autoridad, es importante mencionarlo al solicitar las medidas para que la autoridad valore el riesgo y adopte medidas adecuadas para tu protección.

¿Qué pasa si tengo miedo de solicitar las medidas de protección?

Es normal sentir miedo o incertidumbre antes de pedir ayuda, especialmente si has vivido violencia durante mucho tiempo.

Las medidas de protección existen precisamente para reducir el riesgo y prevenir nuevas agresiones. Las autoridades tienen la obligación de escucharte, valorar tu situación y tomar acciones para protegerte.

Debes saber que **No estás sola**. Desafortunadamente, muchas mujeres han vivido situaciones similares. La violencia de género no distingue nivel educativo, profesión ni condición económica.

Conocer historias de otras mujeres puede ayudar a reconocer que sí es posible romper el ciclo de violencia. Un ejemplo es la historia de Christy Martin, campeona del boxeo femenino en Estados Unidos, quien sobrevivió a un intento de homicidio por parte de quien decía amarla y logró reconstruir su vida.

Pedir ayuda puede ser el primer paso para protegerte.

¿Qué pasa si ya denuncié antes y no ocurrió nada?

El proceso que sigue una denuncia penal es muy diferente al de Medidas de Protección de las leyes de acceso a una vida libre de violencia. Hoy todavía es largo y desgastante para las víctimas y en tanto llega una resolución, las víctimas se encuentran en gran vulnerabilidad, aunque el Ministerio Público dicte medidas con base en el Código Nacional de Procedimientos Penales, hemos visto que no tienen el mismo efecto que las que te sugerimos en esta Guía.

**Reconocer la violencia
es el primer paso para detenerla.**

Sinergia M es una organización comprometida con la promoción de los derechos humanos y el acceso a la justicia para las mujeres y otros grupos en situación de vulnerabilidad.

Esta guía fue elaborada con el objetivo de ofrecer información clara y accesible sobre cómo solicitar medidas de protección en México.

La violencia se alimenta del silencio.

**Conocer tus derechos
es una forma de romperlo.**



SINERGIA M

Igualdad en movimiento

<https://sinergiam.org>

Esta guía es gratuita y puede compartirse libremente con fines informativos.