

## MODALIDAD I

### INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

(3082.MT) AT-6-23 COADYUVAR AL FORTALECIMIENTO OPERATIVO DE LAS CASAS Y ALBERGUES PARA MUJERES MIGRANTES SUS HIJAS E HIJOS.

A20-23 TALLER DE AUTOCAUIDADO PARA MUJERES MIGRANTES SUS HIJAS E HIJOS

REPORTE DE AVANCE DEL PROCESO DE EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD

OCTUBRE 2023

## Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Justificación de la población .....</b>	<b>6</b>
<b>Carta descriptiva .....</b>	<b>8</b>
<b>Evidencia de materiales de exposición .....</b>	<b>13</b>
<b>Tabloide “Decálogo de Autocuidado para Mujeres Migrantes” .....</b>	<b>13</b>
<b>Banner “PROABIM 2023” .....</b>	<b>14</b>
<b>Presentación <i>Power Point</i> reunión con actoras y actores estratégicos: ....</b>	<b>15</b>
<b>Presentación: A20-23 Taller de autocuidado para mujeres migrantes sus hijas e hijos .....</b>	<b>20</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>41</b>

## Introducción

La migración de mujeres en Baja California es un fenómeno complejo y significativo que ha impactado profundamente esta región fronteriza de México. Baja California, debido a su ubicación en la frontera con Estados Unidos, ha sido un punto de tránsito importante para migrantes de diversas nacionalidades, con una presencia significativa de mujeres que buscan cruzar la frontera en busca de oportunidades económicas, seguridad o asilo. Estas mujeres enfrentan desafíos únicos en su viaje, incluyendo riesgos de violencia de género, explotación y separación de sus familias.

El estado de Baja California, con sus ciudades fronterizas como Tijuana y Mexicali, se ha convertido en un punto focal de atención para las políticas de inmigración y refugio en México y ha sido testigo de la llegada de mujeres provenientes de países de Centroamérica, el Caribe y otras partes del mundo. La migración de mujeres en esta región ha desencadenado una serie de cuestiones humanitarias, sociales y legales que requieren respuestas integrales y atención a las necesidades específicas de género.

Este fenómeno de migración de mujeres en Baja California ilustra la importancia de comprender y abordar las dimensiones de género en la migración, así como las complejidades asociadas con la movilidad transfronteriza en esta región en particular. El apoyo a las mujeres migrantes y la protección de sus derechos son temas clave que requieren una atención continua en esta área geográfica crítica.

La impartición de talleres sobre autocuidado para mujeres migrantes con enfoque de perspectiva de género e interculturalidad es de gran importancia en la promoción de su bienestar y desarrollo integral. Estas mujeres enfrentan desafíos únicos al migrar, que pueden incluir barreras culturales, sociales y de idioma, así como dificultades para acceder a servicios de salud adecuados.

El autocuidado es una herramienta esencial para fortalecer la salud mental y física de las mujeres migrantes, permitiéndoles enfrentar los cambios y desafíos que conlleva la migración de manera positiva y constructiva. A través de talleres que abordan temas como la autoestima y el empoderamiento, estas mujeres pueden desarrollar una mayor confianza en sí mismas, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones informadas y asumir un papel activo en su bienestar y el de sus familias.

Asimismo, el acceso a la salud es un aspecto crítico para su adaptación y calidad de vida en el nuevo entorno. Los talleres que brindan información sobre promover la importancia de la atención médica preventiva, empoderan a las mujeres migrantes para cuidar de su salud y la de sus hijos de manera proactiva.

Además, estos talleres fomentan la creación de redes de apoyo y solidaridad entre mujeres migrantes, lo que puede disminuir el aislamiento social y proporcionar un espacio de comprensión mutua en un contexto desconocido.

En el presente documento se detalla la carta descriptiva que aborda de manera detallada los contenidos y objetivos de los talleres pertenecientes a la actividad A20-23: "Taller de Autocuidado para Mujeres Migrantes, sus Hijas e Hijos". Estos talleres, diseñados con especial atención a las necesidades y realidades de las mujeres migrantes y sus familias, ofrecen un espacio enriquecedor para el desarrollo personal y el fortalecimiento de habilidades fundamentales.

A través de este documento, se podrá acceder a una visión completa del contenido de los talleres, lo que puede significar una guía para aquellas personas interesadas en la promoción del autocuidado para las mujeres migrantes y sus seres queridos.

Además de los contenidos teóricos, se describen las dinámicas del taller, ofreciendo así un recurso valioso tanto para facilitadores como para las propias participantes.

La diversidad de contenidos abordados tuvo como objetivo enriquecer la experiencia de aprendizaje y promover un impacto significativo en la vida de las mujeres migrantes y sus familias.

El éxito de este trabajo se fundamenta en el reconocimiento y la valoración de la colaboración con actores estratégicos clave en el ámbito de la migración. Antes de llevar a cabo la impartición de los talleres, se realizó una reunión fundamental con las personas encargadas de dirigir casas y albergues para migrantes, así como con el personal de distintas instancias dedicadas a brindar servicios específicos a mujeres en contexto de movilidad.

Esta reunión fue un punto de encuentro crucial para establecer una red de comunicación efectiva y construir alianzas sólidas con quienes trabajan directamente en el campo de la migración. Se compartieron ideas, se escucharon las necesidades y preocupaciones de las mujeres migrantes y se identificaron áreas de colaboración potencial. El diálogo abierto y constructivo permitió un entendimiento mutuo y una identificación más precisa de las problemáticas y desafíos que enfrentan estas mujeres en su travesía migratoria.

Gracias a esta interacción, se logró diseñar y adaptar los talleres de autocuidado para que fueran pertinentes y sensibles a las realidades de las mujeres. La retroalimentación y el conocimiento proporcionado por estos actores estratégicos fueron invaluable para abordar temáticas que se ajustaran a las necesidades particulares de las participantes.

Asimismo, la colaboración con estas instancias permitió asegurar que las mujeres migrantes tengan acceso a servicios y recursos adicionales que puedan complementar los temas abordados en los talleres.

## Justificación de la población

Es importante destacar que la realización de cinco talleres de autocuidado para mujeres migrantes en albergues de Baja California, en lugar de los cuatro originalmente planeados para esta primera entrega, se debió a una serie de factores que influyeron en la dinámica y composición de la población en estos albergues. A continuación, se justificará esta situación:

1. Variabilidad en la población de los albergues: La población en los albergues para mujeres migrantes puede ser muy variable. A menudo, estas mujeres se encuentran en situaciones de movilidad constante, lo que significa que no siempre se mantendrá una cantidad constante de 20 o más mujeres en el albergue. Algunas pueden haber encontrado familiares o amigos y continuado su viaje, mientras que otras pueden haber sido trasladadas a diferentes ubicaciones. Esta variabilidad en la población dificulta la predicción precisa del número de participantes en cada taller.
2. Responsabilidades de cuidado y mantenimiento: Es importante destacar que las mujeres migrantes que residen en estos albergues a menudo asumen roles de cuidado y mantenimiento de los espacios. Esto implica que, a pesar de su deseo de participar en talleres de autocuidado, pueden no estar disponibles en todo momento debido a sus responsabilidades. Estas tareas son esenciales para garantizar un entorno seguro y limpio en el albergue, lo que agrega un nivel adicional de complejidad a la organización de talleres con una participación constante de 20 personas. Además, que muchas de ellas maternan en estos espacios.
3. Adaptación a las necesidades de las mujeres: La decisión de realizar cinco talleres en lugar de cuatro demuestra una flexibilidad y adaptabilidad

necesaria para satisfacer las necesidades de estas mujeres migrantes. Es fundamental reconocer que su bienestar emocional y físico es una prioridad, y realizar talleres de autocuidado es un componente esencial para apoyarlas en este proceso. Al aumentar la cantidad de talleres, se permitió a más mujeres beneficiarse de estas actividades de autocuidado, incluso si no era posible reunir a 20 personas en cada uno.

4. Enfoque en la calidad sobre la cantidad: Aunque la población objetivo era de al menos 20 personas por taller, es importante destacar que la calidad de la interacción y el apoyo brindado a las mujeres migrantes es más significativa que la cantidad. Al realizar cinco talleres en lugar de cuatro, se brindó una atención más personalizada y enfocada en cada participante, lo que puede resultar en un impacto más profundo en sus vidas.

Con esta estrategia se logra cumplir con la población objetivo de al menos 80 personas. Esta flexibilidad y enfoque en el bienestar de estas mujeres son aspectos fundamentales de su atención y apoyo en un momento en el que más que nunca necesitan apoyo y comprensión

Personas atendidas																		
Grupo etario	Total			Sin categoría			Indígenas			Con discapacidad			Afrodescendientes			Migrantes		
	M	H	Otro	M	H	Otro	M	H	Otro	M	H	Otro	M	H	Otro	M	H	Otro
<b>Total</b>																		
0 - 14	4															4		
15 -29	30															30		
30 -44	40															40		
45-59	7															7		
60 y más																		
	<b>Total 81</b>			<b>Total 0</b>			<b>Total 0</b>			<b>Total 0</b>			<b>Total 0</b>			<b>Total 81</b>		

## Carta descriptiva

A continuación, se presenta la carta descriptiva de la actividad **A20-23 Taller de autocuidado para mujeres migrantes sus hijas e hijos**. En el presente documento se plasma la información de cuatro talleres (5 sedes para impactar a la población objetivo); cada taller tuvo una duración de 8 horas, y se dividió en dos sesiones para facilitar el proceso pedagógico de la actividad formativa. Todos los talleres se llevaron a cabo de forma presencial.

<b>Nombre de la actividad:</b>		A20-23 Taller de autocuidado para Mujeres migrantes, sus hijas e hijos			
<b>Modalidad de presentación:</b>					
<b>Presencial</b>	<b>X</b>	<b>Semipresencial</b>		<b>Virtual</b>	<b>Mixta</b>
<b>Sede y/o herramienta digital:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Centro de Reintegración Familiar de Menores Migrantes, A.C. "Albergue del Desierto"</b> Carpinteros 1515 g y H Col. Industrial C. P. 21010</li> <li>• <b>Instituto madre asunta A. C.</b> Galileo 2305, Buena Vista, Postal, 2241</li> <li>• <b>Albergue Peregrino Mexicali</b> Calzada de Los Presidentes casi esquina con, C. Cdad. Victoria, CP, 21151</li> <li>• <b>Movimiento Juventud 2000 Secc. Tijuana AC</b> Av. Constitución 205, Zona Nte., 22000 Tijuana, B.C</li> <li>• <b>COBINA A.C</b> Av. Pedro Moreno, Rio Nuevo 21120</li> </ul>			
<b>Fecha:</b>		Sesión 1	Albergue del Desierto	11-10-2023	
		Sesión 2	Albergue del Desierto	12-10-2023	
		Sesión 1	Instituto madre asunta A. C.	13-10-2023	
		Sesión 2	Instituto madre asunta A. C.	14-10-2023	
		Sesión 1	Albergue Peregrino	16-10-2023	
		Sesión 2	Albergue Peregrino	17-10-2023	
		Sesión 1	Movimiento juventud 2000	18-10-2023	
		Sesión 2	Movimiento juventud 2000	19-10-2023	
		Sesión 1	COBINA	16-10-2023	
		Sesión 2	COBINA	17-10-2023	

<b>Duración de la actividad:</b>	8 horas (2 SESIONES DE 4 HORAS CADA UNA)
<b>Objetivo:</b>	Promover el autocuidado con perspectiva de género entre las mujeres migrantes, con el fin de coadyuvar a mejorar su salud física, mental y emocional, así como fortalecer su bienestar y seguridad personal.
<b>Temática:</b>	Cuidando de ti misma: estrategias de autocuidado para mujeres migrantes.
<b>Actores estratégicos:</b>	

<b>Encuadre y presentación de la actividad</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales de apoyo</b>	<b>Duración</b>
Introducción/ Concepto de autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabras de bienvenida</li> <li>• Explicación objetivo y reglas de convivencia</li> </ul> <p><b>Dinámica 1. Presentación de cada participante.</b> Cada una compartirá su nombre, lugar de origen, que las lleva a migrar y algo que les guste hacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario inicial</li> <li>• Concepto de autocuidado</li> <li>• Guía de autocuidado para mujeres migrantes</li> <li>• Breve dinámica “<i>Tips de autocuidado</i>”</li> </ul> <p><b>Dinámica 2. “La rueda del Autocuidado”</b> Cada participante dibujará una rueda en su hoja de papel y dividirá el círculo en secciones que representen las áreas</p>	Proyector, laptop, hojas blancas, plumas	(2 horas)

	<p>de autocuidado que han identificado. Luego, dentro de cada sección, escribirán o dibujarán cómo se están cuidando actualmente en esa área y qué acciones adicionales pueden tomar para mejorar su autocuidado.</p>		
<p>Autoestima y empoderamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Autoestima concepto</li> <li>• Autoestima baja y alta</li> <li>• Síndrome de Ulises</li> </ul> <p><b>Dinámica 3. Tres palabras positivas.</b> Se les pide a las participantes que escriban en cada hoja una cualidad o fortaleza personal que posean o que admiren en sí mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consejos para mejorar la autoestima</li> </ul> <p><b>Dinámica 4. “A mi yo del futuro”</b></p> <p><b>a.</b> Se pide a cada participante que tome una hoja de papel y un bolígrafo.</p> <p><b>b.</b> Se le da instrucciones para escribir una carta a su "yo futuro" (por ejemplo, a sí mismos dentro de un año) desde su "yo presente" (la persona que son en este momento).</p> <p><b>c.</b> En la carta, deben reflexionar sobre su autoestima actual y cómo les gustaría que sea en el futuro. Pueden hablar sobre sus logros,</p>	<p>Proyector, laptop, hojas blancas, plumas, sobres</p>	<p>(2 hora)</p>

	<p>metas, superaciones de obstáculos y cómo se ven a sí mismas con una mayor confianza y autoaceptación.</p> <p><b>d.</b> Se anima a las participantes a ser alentadoras y positivas en sus cartas, como si estuvieran escribiendo a un amigo cercano que necesita apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de empoderamiento</li> <li>• Beneficios del empoderamiento</li> <li>• Empoderamiento económico</li> </ul>		
<p>La salud física y prevención de enfermedades comunes en las mujeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación</li> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Resiliencia</li> <li>• 2 historias de resiliencia</li> <li>• Algunos de estos factores incluyen para ser resilientes</li> <li>• Salud física</li> <li>• Identificación de los signos y síntomas de enfermedades comunes en mujeres</li> <li>• Cáncer de mama</li> <li>• Como prevenir el cáncer de mama</li> </ul> <p><b>Dinámica. Examen de prevención del cáncer de mama</b></p> <p>Se les pide a las participantes que se pongan de pie y de una manera práctica se les enseña a realizarse el autoexamen de exploración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer cervicouterino</li> <li>• Factores de riesgo</li> </ul>	<p>Proyector, laptop</p>	<p>(2 horas)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención</li> </ul>		
Retroalimentación / cierre	<p><b>Dinámica 5. "Mapeo de la salud: Conociendo y cuidando mi cuerpo"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos y síntomas del estrés</li> <li>• Estrategias para manejar el estrés y la ansiedad</li> <li>• Retroalimentación.</li> <li>• cierre</li> </ul>	Proyector, laptop	(2 hora)

## Evidencia de materiales de exposición

### Tabloide “Decálogo de Autocuidado para Mujeres Migrantes”

**INMUJERES** | **BAJA CALIFORNIA** | **INMUJER** | **Con el corazón por delante.**

### DECÁLOGO DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES MIGRANTES

El cuidado requiere de una combinación de esfuerzos individuales y colectivos. Es importante que las mujeres migrantes se empoderen y estén informadas, pero también que cuenten con el apoyo de gobiernos, organizaciones y comunidades.

- #### 1 CONOCE TUS DERECHOS

Infórmate sobre tus derechos y protecciones legales en el país de destino. Averigua a quién puedes acudir si necesitas ayuda o asesoramiento legal, procura fuentes oficiales.


- #### 2 REDES DE APOYO

Buscar y conectarse con comunidades de migrantes en el país de destino, donde puedan encontrar apoyo y asesoramiento. Establece conexiones con otras mujeres migrantes en la comunidad de acogida, esto facilita la creación de redes de mujeres.


- #### 3 BUSCAR APOYO EMOCIONAL

No tengas miedo de expresar emociones y buscar apoyo psicológico si es necesario, ya sea a través de grupos de apoyo, terapia o consejería. Existen muchos espacios gratuitos, como lo es INMUJERBC.


- #### 4 CUIDAR LA SALUD FÍSICA

Acude a las jornadas de salud; acércate a los servicios gratuitos; prioriza la salud sexual y reproductiva: como exámenes ginecológicos, métodos anticonceptivos y pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual.


- #### 5 DESCANSAR ADECUADAMENTE

Duerme lo suficiente para mantener la energía y reducir el estrés asociado con el proceso migratorio. Un buen descanso permite afrontar los desafíos con mayor claridad y disposición.


- #### 6 CONOCER Y DENUNCIAR

Familiarízate con los números de emergencia y líneas directas de denuncia en el país de destino. Si sientes que estás siendo víctima de explotación o trata, buscar ayuda y denunciarlo a las autoridades competentes.


- #### 7 PRACTICAR AUTORREFLEXIÓN

Tómate el tiempo para reflexionar sobre tus emociones y experiencias personales. Al reflexionar sobre nuestras experiencias y comportamientos, podemos tomar diferentes perspectivas y adaptarnos más efectivamente a diferentes situaciones y contextos.


- #### 8 PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS

Participa en actividades recreativas que brinden alegría y placer, ya que es esencial para el bienestar emocional. Hobbies, deportes, eventos culturales y otras actividades recreativas pueden proporcionar momentos de disfrute y relajación.


- #### 9 PROTECCIÓN DE DOCUMENTOS

Evita entregar tus documentos de identidad o pasaporte a personas desconocidas o empleadores hasta que hayan verificado su confiabilidad y legalidad.


- #### 10 MANTENER CONTACTO

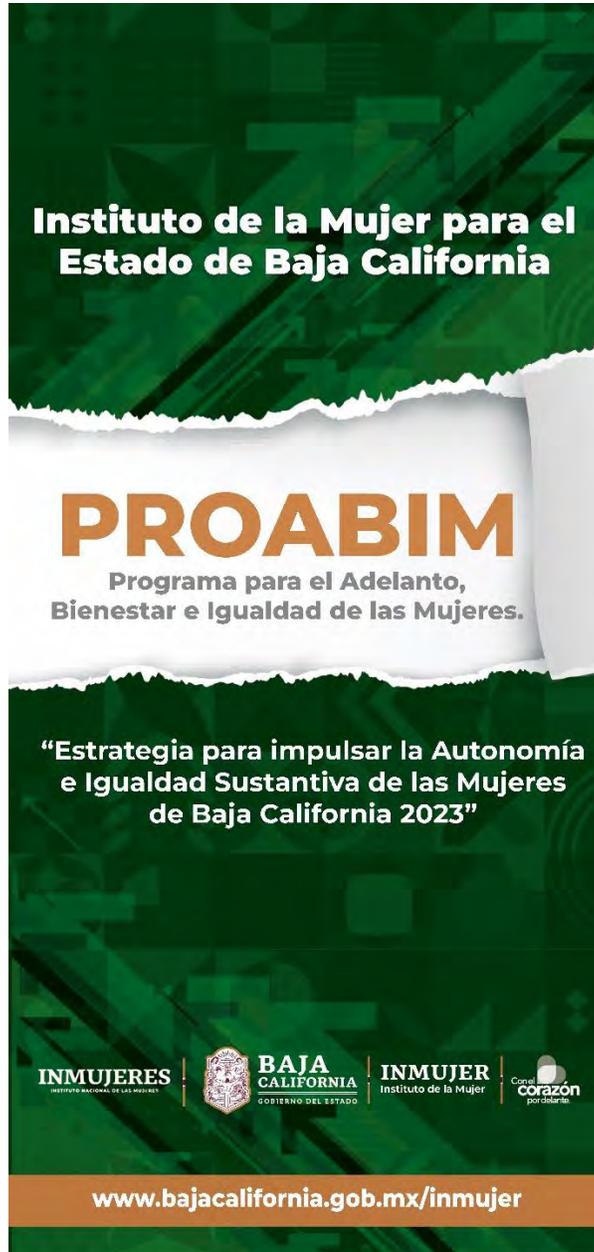
Mantén un contacto regular con tus familiares y amigos en el país de origen, para que estén al tanto de su situación y bienestar. Compartir información de contacto de personas de confianza en el país de destino.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (las) autoras(es) del presente trabajo. El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

**Banner "PROABIM 2023"**



**Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California**

**PROABIM**  
Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres.

**"Estrategia para impulsar la Autonomía e Igualdad Sustantiva de las Mujeres de Baja California 2023"**



[www.bajacalifornia.gob.mx/inmujer](http://www.bajacalifornia.gob.mx/inmujer)

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa". (Numeral 11.1, ROP 2023) "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género".

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

**Presentación Power Point reunión con actoras y actores estratégicos:**

**INSTITUTO DE LA MUJER PARA EL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA**

**PROGRAMA PARA EL ADELANTO, BIENESTAR E IGUALDAD DE LAS MUJERES (PROABIM)**

**(3082.MT) AT-6-23 COADYUVAR AL FORTALECIMIENTO OPERATIVO DE LAS CASAS Y ALBERGUES PARA MUJERES MIGRANTES SUS HIJAS E HIJOS.**

mujeres migrando

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## **Centros para el Desarrollo de las Mujeres (CDM) 2022**

**• 1,083 mujeres migrantes**

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**8 Talleres de autocuidado para Mujeres Migrantes**

**8 Talleres sobre Derechos Humanos de las Mujeres**

**Municipios:** Tijuana  
Mexicali  
Playas de Rosarito



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**INSTANCIAS QUE BRINDAN SERVICIOS A LAS PERSONAS MIGRANTES**

- Servicios que se brindan**
- Ubicación**
- Entrega de folletería**
- Participación en el taller**





**INMUJERES** | **BAJA CALIFORNIA** | **INMUJER** | Con el **corazón** por delante.

Gracias. mujeres migrando

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (las) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (las) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

## Presentación: A20-23 Taller de autocuidado para mujeres migrantes sus hijas e hijos



**INMUJERES** | **BAJA CALIFORNIA** | **INMUJER** | **Con el corazón por delante.**

**INSTITUTO DE LA MUJER PARA EL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA**

**PROGRAMA PARA EL ADELANTO, BIENESTAR E IGUALDAD DE LAS MUJERES (PROABIM)**

**(3082.MT) AT-6-23 COADYUVAR AL FORTALECIMIENTO OPERATIVO DE LAS CASAS Y ALBERGUES PARA MUJERES MIGRANTES SUS HIJAS E HIJOS.**

**MTRA. PERLA N. MARÍNEZ REYNOSO**

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**INMUJERES** | **BAJA CALIFORNIA** | **INMUJER** | **Con el corazón por delante.**

**A20-23 Taller de autocuidado para Mujeres migrantes, sus hijas e hijos**

### **"Cuidando de ti misma: estrategias de autocuidado para mujeres migrantes"**

**BIENVENIDAS**



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

**"Cuidando de ti misma: estrategias de autocuidado para mujeres migrantes"**

**Reglas de convivencia:**

1. Respeto mutuo
2. Confidencialidad
3. Escucha activa
4. Sin juicios
5. Participación

mujeres  
migrando



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



**DINÁMICA 1.**

- NOMBRE
- LUGAR DE ORIGEN
- QUÉ LES LLEVÓ A MIGRAR
- ALGO QUE LES GUSTE HACER

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## CUESTIONARIO INICIAL



Este producto es generado con recursos de Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### AUTOCUIDADO

El autocuidado implica prestar atención a las propias necesidades, tanto físicas como emocionales, y tomar medidas proactivas para satisfacerlas. Esto puede incluir actividades como mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio regularmente, descansar adecuadamente, gestionar el estrés, establecer límites personales, buscar apoyo emocional, cultivar relaciones saludables y practicar técnicas de relajación y bienestar.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Guía de autocuidado para mujeres migrantes



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres, es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

El **autocuidado** es un enfoque integral de cuidado personal que busca mantener el equilibrio y promover el bienestar en diferentes aspectos de la vida. Es un acto de amor y responsabilidad hacia una misma, que nos permite estar en condiciones óptimas para enfrentar los desafíos diarios, mantener la salud y disfrutar de una vida plena y satisfactoria.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Participa!



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Dinámica 2. "Rueda del autocuidado"

1. Reflexionen sobre las diferentes áreas de autocuidado en su vida
2. Cada participante dibujará una rueda en su hoja de papel y dividirá el círculo en secciones que representen las áreas de autocuidado que han identificado. Luego, dentro de cada sección, escribirán o dibujarán cómo se están cuidando actualmente en esa área y qué acciones adicionales pueden tomar para mejorar su autocuidado.
3. Explicar lo que representa cada área de autocuidado y cómo se sienten en relación con cada una de ellas



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**Dinámica 2.**  
**"Rueda del autocuidado"**



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**Receso 15 minutos**



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Autoestima

Autoestima es el juicio valorativo que cada persona elabora respecto de su propia persona, es la manera en como se evalúa a si misma. Contiene las creencias con respecto a lo que es una misma. La persona se juzga a si misma con base en las características y atributos que posee y decide si es valiosa o no conforme a sus atributos personales. Implica decidir si lo que soy, siento, pienso, hago, etc. es importante o no.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



**Autoestima  
alta**



**Autoestima  
Baja**



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Dinámica 3.

En un papelito escribe **tres palabras positivas** que te describan.



mujeres  
migrando



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

15

#### Consejos para mejorar la autoestima:

- **Practica la autoaceptación:** Acepta y valora quién eres, con todas tus imperfecciones y cualidades. Reconoce que nadie es perfecto y que todos tenemos áreas de mejora.
- **Identifica tus logros:** Haz una lista de tus logros pasados, por pequeños que sean. Celebrar tus éxitos te ayudará a sentirte más segura.
- **Evita la comparación con los demás:** No te compares con los demás, ya que cada persona tiene su propio camino y circunstancias. Concéntrate en tu propio crecimiento y desarrollo.
- **Elimina la autocrítica excesiva:** Reconoce y cambia los pensamientos negativos sobre ti misma. Practica la autocompasión y habla contigo misma de manera amable y alentadora.
- **Rodéate de personas positivas:** Busca el apoyo de amigos y familiares que te animen y te valoren tal como eres. Evita a las personas que constantemente te critiquen o te hagan sentir mal contigo misma.
- **Aprende a decir "no":** Establece límites saludables y aprende a decir "no" cuando sea necesario. Respetar tus propias necesidades y prioridades fortalecerá tu autoestima.
- **Desafía tus miedos:** Enfrenta tus miedos y sal de tu zona de confort. Superar desafíos te ayudará a desarrollar una mayor confianza en ti.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Dinámica 4. "A mi yo del futuro"



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Empoderamiento :

La *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV, 2007)*, en el artículo 5 fracción X, define el empoderamiento:

**"...como un proceso por medio del cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en el ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades".**

Es el paso de cada mujer hacia su construcción como Sujeta de la propia vida., fortaleciendo capacidades y potencialidades, y la autonomía para decidir y dirigir sus caminos.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Empoderamiento económico:

El empoderamiento económico de las mujeres se refiere al proceso mediante el cual las mujeres adquieren control sobre sus recursos económicos y participan activamente en la toma de decisiones relacionadas con su bienestar financiero. Implica el fortalecimiento de la posición económica y el acceso a oportunidades para que las mujeres puedan tomar decisiones informadas sobre sus finanzas, generar ingresos, invertir en su desarrollo personal y participar de manera equitativa en la economía.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### El empoderamiento económico permite a las mujeres:

- Consolidar su confianza y su autoestima, incidiendo y contribuyendo en igualdad de condiciones al crecimiento económico de su país y de su localidad.
- Generar suficientes ingresos de manera sostenible para satisfacer sus necesidades y las de sus dependientes, con lo cual ellas pueden asegurar su autonomía y el desarrollo familiar y comunitario, alcanzar cierta capacidad de ahorro para reinvertir en actividades económicas y enfrentar situaciones urgentes.
- tener la capacidad de tomar decisiones sobre la utilización de las ganancias que resultan de sus actividades económicas.
- ser protagonistas reconocidas y valoradas tanto en iniciativas y proyectos de desarrollo como de ayuda humanitaria.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## •2da. Parte

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Resiliencia

La resiliencia es una capacidad humana que se refiere a la habilidad de una persona para afrontar, adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles, adversidades o traumas. Es la capacidad de sobreponerse, aprender y crecer a partir de experiencias dolorosas o desafiantes, en lugar de dejarse vencer por ellas.

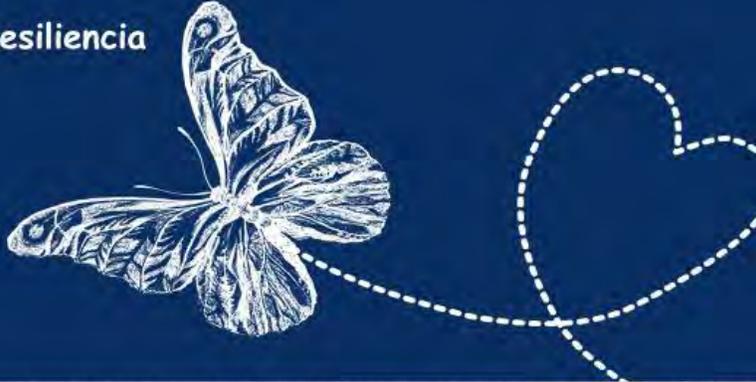
El término "resiliencia" proviene del latín "resilire", que significa "volver atrás" o "rebotar". Así, la resiliencia es comparada con la elasticidad de un material que se deforma ante la presión, pero luego vuelve a su forma original una vez que cesa la fuerza que lo afecta. De manera similar, las personas resilientes pueden enfrentar situaciones difíciles, adaptarse y luego recuperar su bienestar emocional y funcional.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## 2 historias de Resiliencia



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (las) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Algunos factores para ser resilientes:

**Autoestima:** Una buena autoestima y la creencia en la propia capacidad para enfrentar desafíos son fundamentales para la resiliencia.

**Apoyo social:** Tener una red de apoyo compuesta por familiares, amigos o comunidad fortalece la resiliencia, ya que brinda un soporte emocional y práctico en momentos difíciles.

**Habilidades de afrontamiento:** Desarrollar habilidades efectivas para afrontar situaciones de estrés y manejar las emociones de manera saludable es esencial para la resiliencia.

**Flexibilidad y adaptabilidad:** Ser capaz de adaptarse a los cambios y ser flexible en la forma de afrontar los problemas es un rasgo importante en personas resilientes.

**Optimismo y perspectiva positiva:** Mantener una actitud positiva y optimista hacia la vida ayuda a enfrentar las dificultades con mayor resiliencia.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (las) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Salud Física

- La salud física es un componente esencial para el bienestar general de las personas. Mantener un buen estado de salud física es fundamental para disfrutar de una vida plena y activa.
- **Energía y vitalidad:** Tener una buena salud física proporciona la energía y vitalidad necesarias para afrontar las actividades diarias. Cuando el cuerpo está en óptimas condiciones, se siente más enérgico y capacitado para enfrentar desafíos y cumplir con las responsabilidades diarias.
- **Prevención de enfermedades:** Mantener una buena salud física ayuda a prevenir enfermedades y afecciones médicas. Hábitos saludables, como una dieta balanceada, ejercicio regular y descanso adecuado, fortalecen el sistema inmunológico y reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

- **Identificación de los signos y síntomas de enfermedades comunes en mujeres.**

**8 FORMAS DE PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA**

- 1.38 MILLONES DE CASOS NUEVOS EN TODO EL MUNDO.
- ES EL TIPO DE CÁNCER MÁS COMÚN EN LAS MUJERES.
- 1 DE CADA 9 MUJERES PADECERÁ CÁNCER DE MAMA.
- EL DIAGNÓSTICO PRECOZ ES CLAVE PARA VENCER ESTA ENFERMEDAD.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## CÓMO PREVENIRLO

1

**MAMOGRAFÍAS CADA 2 AÑOS**

si tienes **entre 50 - 69 años**  
< 50 años si tienes **antecedentes familiares**

PERMITE DETECTAR EL 98 % DE LOS TUMORES



2



HAZTE UN **AUTOEXAMEN DE LAS MAMAS**

**CADA MES DESPUÉS DE LA MENSTRUACIÓN**



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (as) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

3

**COME SANO**



4

**HAZ EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR**



5

15' 365 D



TOMA EL SOL 15 MIN AL DÍA TODO EL AÑO (EN WOMAN CON EFECTOS)

LOS BAJOS NIVELES DE **VITAMINA D** SE ASOCIAN AL CÁNCER DE MAMA



6

REDUCE EL CONSUMO DE ALCOHOL AL MÍNIMO



7

**NO FUMES**



8

EVITA EL SOBREPESO, SOBRE TODO EN LA MENOPAUSIA



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (as) autoras(es) del presente trabajo.

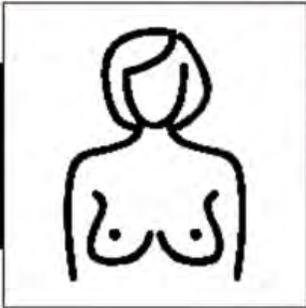
El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (as) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

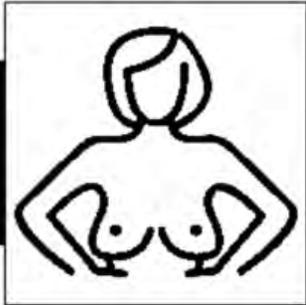
VIDEO



29

**1** 

1. Con los brazos abajo fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.

**2** 

2. Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate y busca uno de los cambios mencionados.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



3. Ahora observa los cambios, pero con los brazos extendidos hacia arriba.



4. De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



6. Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

15 minutos de receso



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Cáncer cervicouterino

El cáncer cervicouterino, también conocido como cáncer de cuello uterino, es un tipo de cáncer que se origina en las células del cuello uterino, que es la parte inferior y estrecha del útero que se conecta con la vagina. Este tipo de cáncer es causado principalmente por la infección persistente con ciertos tipos de virus del papiloma humano (VPH).

El VPH es un virus de transmisión sexual que se propaga a través del contacto directo de piel a piel en la zona genital. En la mayoría de los casos, el sistema inmunitario puede eliminar naturalmente el virus, pero en algunos casos, la infección persiste y puede provocar cambios en las células del cuello uterino que con el tiempo pueden llevar al desarrollo del cáncer cervicouterino.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Cáncer cervicouterino



- Dolor de espalda
- Sangrado y secreción vaginal inusual
- Fatiga
- Dolor de piernas
- Inapetencia
- Dolor pélvico
- Pérdida de peso
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Molestias al orinar

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Prevención y detección temprana:

La prevención y detección temprana del cáncer cervicouterino son fundamentales para reducir la carga de esta enfermedad. Algunas medidas para prevenir el cáncer cervicouterino incluyen:

**Vacunación contra el VPH:** La vacuna contra el VPH es una medida preventiva clave, especialmente cuando se administra antes del inicio de la actividad sexual.

**Prueba de Papanicolaou:** Las pruebas de Papanicolaou regulares ayudan a detectar cambios precancerosos en las células cervicales, lo que permite un tratamiento oportuno antes de que se desarrolle el cáncer.

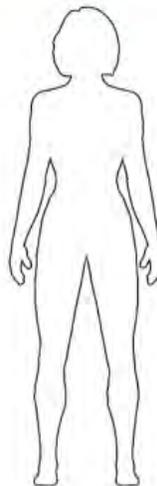
**Uso del condón:** El uso adecuado y consistente del condón puede ayudar a reducir el riesgo de contraer y transmitir el VPH y otras infecciones de transmisión sexual.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Dinámica 6. "Mapeo de la salud: Conociendo y cuidando mi cuerpo"



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Estrés

El estrés es una respuesta física, mental y emocional del cuerpo a situaciones que percibe como desafiantes, amenazantes o demandantes. Es una reacción natural que tiene como propósito preparar al organismo para enfrentar situaciones que requieren una respuesta rápida o adaptarse a cambios en el entorno. En dosis moderadas, el estrés puede ser beneficioso ya que ayuda a mantener la alerta y la capacidad de respuesta.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Existen dos tipos principales de estrés:

- **Estrés Agudo:** Es una respuesta inmediata y temporal a una situación estresante. Una vez que la situación se resuelve, el cuerpo tiende a volver a la normalidad.
- **Estrés Crónico:** Ocurre cuando las situaciones estresantes son prolongadas o constantes en el tiempo. Esto puede tener un impacto negativo en la salud mental y física a largo plazo.

Los síntomas del estrés pueden variar y afectar diferentes aspectos de la vida, incluyendo:

- **Físicos:** Fatiga, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, tensión muscular, sudoración excesiva, dificultad para dormir, entre otros.
- **Emocionales:** Ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, tristeza, falta de concentración, entre otros.
- **Conductuales:** Cambios en los hábitos alimenticios, consumo de alcohol o tabaco, aislamiento social, dificultades en la toma de decisiones, entre otros.

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Estrategias para manejar el estrés y la ansiedad

1. Respiración profunda.
2. Meditación.
3. Actividad física regular.
4. Priorizar tareas.
5. Establecer límites y decir "no" cuando sea necesario.
6. Mantener una alimentación equilibrada.
7. Buscar apoyo social.



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (os) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## RETROALIMENTACIÓN



Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## !GRACIAS A TODAS!

Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo.

El Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## Anexos

**(3082.MT) AT-6-23 COADYUVAR AL FORTALECIMIENTO OPERATIVO DE LAS CASAS Y ALBERGUES PARA MUJERES MIGRANTES SUS HIJAS E HIJOS.**

**A20-23 TALLER DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES MIGRANTES SUS HIJAS E HIJOS  
CARPETA METODOLÓGICA**

**Anexo 1. Memoria fotográfica**

Taller Autocuidado, Albergue del Desierto, primera sesión 11 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 11-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 11-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 11-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 11-10-2023, modalidad presencial

Taller Autocuidado, Albergue del Desierto, segunda sesión, 12 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 12-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 12-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 12-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 12-10-2023, modalidad presencial

**Anexo 3. Lista de Asistencia**

Lista de asistencia Taller Autocuidado Albergue del Desierto, Primera sesión 11 de octubre de 2023.

INMUJERES		Nombre y/o tema de la actividad: <u>A20-23 Taller de Autocuidado P/migrantes</u>					Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <u>11/10/2023</u>	
Total de participantes		Facilitador/as/es/ o responsables directos: <u>Perla Nayxelli Martínez Reynoso</u>					Institución que imparte u organiza: <u>Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California</u>	
	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° instituciones y/o municipios atendidas:  <u>1</u>	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<u>9</u>	Mujeres					<u>9</u>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H / Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	<u>María Guadalupe</u>	<u>(C)</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del Desierto</u>	<u>ARTESANA</u>		<u>745 154 5239</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Ana Iris Camila Flores</u>	<u>(C)</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del desierto</u>	<u>HOGAR</u>		<u>745 107 4509</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Evelyn Juliana Cortes Carrillo</u>	<u>(A)</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del desierto</u>	<u>ESTUDIANTE</u>		<u>745 07 4509</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Kimberly Hermin Domas Trujillo</u>	<u>(A)</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del Desierto</u>	<u>ESTUDIANTE</u>		<u>745 108 5105</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Graciela P. de Barrios</u>	<u>(B)</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del Desierto</u>	<u>Estudiante</u>		<u>745 1258 71</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Ana María de la Cruz</u>	<u>(B)</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del Desierto</u>	<u>HOGAR</u>		<u>745 107 6020</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Piara Alejandra Amaya Valverde</u>	<u>C</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del desierto</u>	<u>Hogar</u>		<u>962 5075562</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Melany Amaya</u>	<u>B</u>	<u>E</u>	<u>Albergue del desierto</u>	<u>Estudiante</u>		<u>962 5075562</u>	<u>[Firma]</u>
M	<u>Rosario Trujillo</u>	<u>(C)</u>	<u>E</u>	<u>Albergue el desierto</u>	<u>Hogar</u>		<u>738 125 8358</u>	<u>[Firma]</u>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

Lista de asistencia Taller Autocuidado Albergue del Desierto, Segunda sesión 12 de octubre de 2023.

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <b>A20-23 Taller de Autocuidado para Mujeres Migran</b>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <b>12/10/2023</b>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <b>Perla N. Martínez Reynoso</b>						Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <b>1</b> Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación	
<b>9</b>	Mujeres					<b>9</b>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
M	MARÍA GARCÍA C	(C)	F	ALBERGUE DEL DESIERTO	ARTESANA		745 845239	
M	Ana No. Humillo Flores	(C)	E	Albergue del desierto	Hogar		745 1074309	
M	Pilar Gallardo	(B)	E	Albergue del desierto	Estudiante		745 124 1837	
M	Diana Azucena Amaya Villarza	C	E	Albergue del desierto	Hogar		9625095562	
M	Ana Maria Villa Garcia	B	E	ALBERGUE DEL DESIERTO	Hogar		745 1076600	
M	Kimberly Hermin Domas Trujillo	(A)	E	ALBERGUE DEL DESIERTO	Estudiante		745 1085105	
M	Roxana Trujillo Perez	(C)	E	Albergue el desierto	Hogar		9581258358	
M	Evelyn Yoliana Cortes Corrallo	(A)	E	Albergue el desierto	Estudiante			
M	Merary Amaya	B	E	Albergue el desierto	Estudiante		9625095562	

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

**Anexo 1. Memoria fotográfica**

Taller Autocuidado, Albergue Movimiento Juventud 2000, primera sesión 18 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, , modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 18-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 18-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 18-10-2023, modalidad presencial

### Anexo 1. Memoria fotográfica

Taller Autocuidado, Movimiento Juventud 2000, segunda sesión 19 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 19-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 19-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 19-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 19-10-2023, modalidad presencial

### Anexo 3. Lista de Asistencia

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue Movimiento Juventud 2000, Primera sesión 18 de octubre de 2023.

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <b>2023 Taller Autocuidado para Mujeres Migrantes</b>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <b>18/10/23</b>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <b>Perla N. Martínez Reynoso</b>						Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <b>1</b>	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<b>20</b>	Mujeres					<b>20</b>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H / Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Andrea Gómez	C	E	Juventud 2000	Hogar		351-282-4113	Andrea Gómez
M	Cardina Rodríguez	C	E	Juventud 2000	Hogar		629 291 2113	Cardina
M	Ma. Gpe. Acevedo	D	E	Tecoman	Hogar			MA GPE A.S.
M	Alejandra Cisneros	C	E	Juventud	Cocinera		4437917539	Ale C.F.
M	Rosa Ma. Ortiz	C	E	Juventud 2000	Cocina	rosacm@comunicacion.gob.mx rosacm@gmail.com	744973652	Rosa
M	Juana Guillen	B	E	Juventud 2000	-		7451148415	Juana
M	Diana Aguilar	B	E	Juventud	-		453-145-6709	Diana Aguilar
M	Kendy Rodriguez	C	E	Juventud	-		7223669602	Kendy
M	Yazmin Chava	B	E	Juventud 2000	-		9981314027	Yazmin

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <b>2023 Taller Autocuidado para Mujeres Migrantes</b>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa) <b>18/10/23</b>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <b>Perla N. Martínez Reynoso</b>						Institución que imparte u organiza Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <b>1</b>	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ): Capacitación
<b>20</b>	Mujeres					<b>20</b>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H/ Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Yaguelin L.	C	E	Juventud 2000	residente	yaguelin@comcast.net		
M	Na. Dolaluz	C	E	Juventud 2000	residente			
M	María del Carmen	C	E	Juventud 2000	"	maria@hotmai		M.G.P
M	Alma Isela	B	E	Juventud 2000	"	AlmaB@hotmail	7451166256	Alma
M	Jissel G	A	E	Juventud 2000	residente			
M	Celeste A	A	E	Juventud 2000	residente			
M	Karen Sierra	B	E	Juventud 2000	"		557220126	
M	Brenda	B	E	Juventud 2000	"			
M	Elsa Magana	D	E	Juventud 2000	"		351106213	Elsa

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>A2132 Taller de Autoayuda para Mujeres Migrante</u>						Fecha de la actividad del: <u>18/11/23</u>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <u>Perla N. Martínez Reynoso</u>						Institución que presta el servicio: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodscendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <u>1</u>	Indique con una X el tipo de actividad: Taller <input type="checkbox"/> Campaña <input type="checkbox"/> Seminario <input type="checkbox"/> Foro <input checked="" type="checkbox"/> Clase <input type="checkbox"/> Conferencia
	<u>20</u>	Mujeres				<u>20</u>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H / Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Johana Pina	B	E	Juventud 2000	Residente		998141620	
M	Alegandria HV	B	E	Juventud 2000	residente		663429538	

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue Movimiento Juventud 2000, Segunda sesión 19 de octubre de 2023.

Nombre y/o tema de la actividad: <b>A2023 Taller de autocuidado para Mujeres Migrantes</b>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <b>19/10/23</b>	
Facilitador/as/es/ o responsables directos: <b>Perla N. Martínez Reynoso</b>						Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
<b>Total</b>	<b>Sin categoría</b>	<b>Indígenas</b>	<b>Afrodescendientes</b>	<b>Con discapacidad</b>	<b>Migrantes</b>	<b>N° Instituciones y/o municipios atendidas:</b>	<b>Indique con una X el tipo de actividad:</b> Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminario ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<b>Mujeres</b>					<b>20</b>	<b>1</b>	
<b>Hombres</b>						<b>Albergue Movimiento Juventud 2000</b>	
<b>Otro</b>							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
M / H Otro		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Prosa Martínez	C	E	Juventud 2000	cocina	PerlaMartinezReynoso@gmail.com	7444736502	<i>[Firma]</i>
M	Guadalupe	B	E	Juventud 2000	residente	Lupizgms1999@gmail.com	7153587226	<i>[Firma]</i>
M	Karen Sierra	B	E	Juventud 2000	residente		5517220126	<i>[Firma]</i>
	Maria del Carmen	B	E	Juventud 2000	residente	Maria@h.com	7451705584	<i>[Firma]</i>
M	Kendy Rodriguez	C	E	Juventud 2000	residente		712368602	<i>[Firma]</i>
M	Suana Guillen	B	E	Juventud 2000	residente		7451728415	<i>[Firma]</i>
M	Diana Aguilar	B	E	Juventud 2000	residente		453-145600	<i>[Firma]</i>
M	Jazmin Chavez	B	E	Juventud 2000	residente		998131427	<i>[Firma]</i>
M	M <sup>ra</sup> Guadalupe Arevalo	B	E	Juventud 2000	residente	gmaravilla@gmail.com	2228627219	<i>[Firma]</i>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>AW-3 Taller de Autocuidado para Mujeres Migrantes</u>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa) <u>19/10/23</u>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <u>Perla N. Martínez Reynoso</u>						Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <u>1</u>	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<u>20</u>	Mujeres					<u>20</u>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H / Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Ma. delahuz	C	E	Juventud 2000	residente		7451689745	
M	Alma Isela	B	Z	Juventud 2000	residente	Alma@hotmail	7451166286	
M	Andrea Gómez	C	E	Juventud 2000	residente		351282-41-13	Andrea Gómez
M	Johana Piñón	B	E	Juventud 2000	residente		9981146200	
M	Erika	A	ME	''	residente			EVM
M	Brenda	B	E	Juventud 2000	residente			
M	Elsa Mgsaña	D	E	Juventud 2000	residente		3511061213	ESa
M	Alejandra H.V	B	E	Juventud 2000	residente		6634243518	

Nombre y/o tema de la actividad: <b>A2023 Taller de Asesoría para Mujeres Migrantes</b>						Fecha de ejecución de la actividad: <b>19/10/23</b>	
Facilitador/as/es/o responsables directos: <b>Perla N. Martínez Reynoso</b>						Institución que presta el servicio: Instituto de la Mujer - Gobierno del Estado de Baja California	
Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <b>1</b>	Múltiple con una o al tipo de actividad: Curso ( ) Cursos ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
	Mujeres				<b>20</b>		
	Hombres						
	Otro						

SEXO (M / H / Otro)	NOMBRE	RANGO DE EDAD A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
M	Jissel G	A	E	Juventud 2000	residente			<i>Jissel</i>
M	Carolina Padilla	C	E	Juventud 2000	Hogar		6241972113	<i>Carolina</i>
M	Yagutierrez	C	E	Juventud 2000	residente	yagutierrez@gmail.com		<i>Yagutierrez</i>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

**Anexo 1. Memoria fotográfica**

Taller Autocuidado, Albergue Madre Asunta primera sesión 13 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 13-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 13-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 13-10-2023, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 13-10-2023, modalidad presencial

### Anexo 1. Memoria fotográfica

Taller Autocuidado, Albergue Madre Asunta, segunda sesión 14 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 14-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 14-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 14-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 14-10-23, modalidad presencial

**Anexo 3. Lista de Asistencia**

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue Madre Asunta, Primera sesión 13 de octubre de 2023.

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>2023 Taller de Autocuidado pp Mujeres Migrantes</u>					Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa) <u>13/10/23</u>		
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <u>Perla N. Martínez Rayoso</u>					Institución que imparte u organiza Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California		
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas:	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<u>22</u>	Mujeres					<u>22</u>	<u>4</u>	
	Hombres						<u>Albergue</u>	
	Otro						<u>Madre Asunta</u>	

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M/ H/ Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Antonio Treviño	29	E	madre Asunta				
M	Harde Sosa	C	E	M. Asunta	-	-	-	<u>Harde</u>
M	Adilene Fardez	B	E	M. Asunta	-	-	+524523393634	<u>Adilene</u>
M	Tereza Ajala	B	E	Madre Asunta	-	-	9711400913	<u>Maria</u>
M	PATRICIA Sandoval	C	E	Madre Asunta	-	-	459-20-8349	<u>PATRICIA S.M</u>
M	Aurora Oros	B	E	Madre Asunta	-	-	4591124231	<u>Aurora</u>
M	Araceli Garcia	C	E	Madre Asunta	-	-	756-106-33-66	<u>Araceli</u>
M	cristina	C	E	M. Asunta	-	-	7571198537	<u>cristina</u>

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>Artículo de Acta de Asamblea Municipal</u>						Fecha de la actividad (d-m-a): <u>3/10/23</u>	
	Facilitador(es) o responsables directos: <u>Perla W. Martínez Reyna</u>						Institución que realizó el programa: Instituto de la Mujer del Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <u>1</u>	Indique con una X el tipo de actividad: ( ) Seminario ( ) Taller ( ) Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
	<u>22</u>	Mujeres				<u>22</u>		
		Hombres						
		Otro						

SEXO (M / H / Otro)	NOMBRE	RANGO DE EDAD A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA - TEL)	FIRMA
M	Maria Estelita	C	E	madre asunta			9622233914	
M	Maria Amador	B	E	madre asunta			756-165-6778	
M	Ana Cristina Pedraza	B	E	Madre Asunta		pedrazacristina@gmail.com	4471467029	
M	Laura Paredes	B	E	Madre Asunta		lauraparedes@gmail.com	5639145698	
M	Ana Cristina Torres	B	E	Madre Asunta		torrescristina@gmail.com	7351807713	ACAT
M	Griselda Torres	D	E	Madre Asunta		torresgriselda@gmail.com	7531309949	

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>10-23 Taller de desarrollo de Mujeres Migrantes</u>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <u>13/10/23</u>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <u>Pala N. Martínez Reynoso</u>						Institución que imparte u organiza: <u>Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California</u>	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <u>1</u>	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<u>22</u>	Mujeres					<u>22</u>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes <input checked="" type="checkbox"/>	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
M / H / Otros	<u>Yelina Paredes Martínez</u>	A) 0 a 14 B) 15 a 29 <input checked="" type="checkbox"/> C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						<u>[Firma]</u>
M	<u>Ximena Lorena Breda</u>	C	E	<u>Madre Asunta</u>	<u>Residente</u>			<u>Ximena Breda</u>
M	<u>Deisy Delys Breda Talarco</u>	B	E	<u>Madre Asunta</u>	<u>Residente</u>			<u>[Firma]</u>
M	<u>Zaira Concepción Pérez</u>	B	E	<u>Madre Asunta</u>	<u>Residente</u>	<u>gondalezperezara@gmail.com</u>	<u>+52 4431405588</u>	<u>[Firma]</u>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>22 Taller de Habilidades de Mujeres Migrantes</u>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <u>13/10/23</u>	
	Facilitador/as es/ o responsables directos: <u>Patricia N. Martínez Reynoso</u>						Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodscendientes	Con discapacidad	Migrantes	Nº Instituciones y/o municipios atendidas:	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<u>22</u>	Mujeres					<u>22</u>	<u>1</u>	
	Hombres							
	Otro							

SEXO (M / H / Otro)	NOMBRE	RANGO DE EDAD A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRONICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
M	<u>María Inés Enríque Guzmán</u>	<u>(C)</u>	<u>(E)</u>	<u>Michoacán</u>		<u>marianesforogomez2018@gmail.com</u>	<u>452-525-29-12</u>	
M	<u>Marcela Villegas Zamora</u>	<u>(C)</u>	<u>(E)</u>	<u>Michoacán</u>		<u>villegasmarcela@gmail.com</u>	<u>4341357884</u>	
M	<u>Soleada Avila Texeira</u>	<u>(B)</u>	<u>(E)</u>	<u>Guerrero</u>		<u>avilasoleada@gmail.com</u>	<u>5534802675</u>	
M	<u>Leiz H. K. Nolasco</u>	<u>(C)</u>	<u>(E)</u>	<u>CD. TAPAC</u>				
M	<u>Patricia N. Martínez Reynoso</u>	<u>(C)</u>	<u>(E)</u>	<u>CACTHUATAPAC</u>			<u>9542024227</u>	

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue Madre Asunta, Segunda sesión 14 de octubre de 2023.

		Nombre y/o tema de la actividad: <u>10-23 Taller Autocuidado Mujeres Migrantes</u>					Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <u>14/10/23</u>	
Facilitador/as/es o responsables directos: <u>Paola N. Martínez Revuoso</u>		Institución que montó u organizó: <u>Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California</u>						
Total de participantes: <u>24</u>	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <u>1</u>	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado   Curso Certificaciones   Seminars   Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foros   Otro   Capacitación
	Mujeres					<u>24</u>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afrodescendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
M / H / Otro		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	cejo villo Azucena	B	E migrante	Michoacán	-		425112102	A.C.V
M	Nadia Jaqueline Torres Delgado	B	E migrante	Michoacán	-		4251393099	
M	h. pi on m Izaguirre Boca	C	E migrante	Honduras	-		3961191097	
M	Maria Amaroni Aviles feyosa	B	E	Gurrero	-		7561626740	
M	Ana Cristina Pedraza	B	E	Michoacán	-	pedraza.cristina@gmail.com	4471467024	
M	Maria Eulalia Rosas Cruz Hernandez	C	E	Honduras	-	maria.v.16644115@gmail.com	9622233994	
M	rosalia Lidia	C	E migrante		-			

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>A2023 Taller Autocuidado de Mujeres Migrantes</u>					Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <u>14/10/23</u>	
	Facilitador/as/es/o responsables directos: <u>Perla N. Martínez Reynoso</u>					Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <u>1</u> <u>Madre Asunta</u>
<u>24</u>	Mujeres					<u>24</u>	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
	Hombres						
	Otro						

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRONICO:	TELEFONO (LADA - TEL)	FIRMA
M / H / Otro		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Maná Ines Farias Gutierrez	(C)	(E)	Michoacán		marianafariasgutiérrez2023@gmail.com	452-525-24-12	
M	Patricia Sanchez Maciel	(C)	(E)	Michoacán		PS7494967@gmail.com	434-120 53-49	PATRICIASM
M	Zaira Gonzalez Perez	(B)	(E)	Michoacán		gonzalezperez.zaira@gmail.com	44-31-40 55-58	
M	Ana Aurora Cres Sanchez	(B)	(E)	Michoacán		anaaurora2023@gmail.com	459-112 42-31	
M	Marta Ines Torres	(B)	(E)	Michoacán			552 119030	
M	Herde Irina Soto Chavez	(C)	(E)	Honduras		herdesuazo@gmail.com		
M	Tereza Lopez	(B)	(E)	Honduras		terezalopez2023@gmail.com	971400911	
M	Lorena de Jesús Pérez Acuña	C	E	Chiapas		lorenna.perez@gmail.com	963 190824	
M	Yelennis Prado Martínez	(B)	E	Cuba				

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: A10-23 Taller de Autoridad para Mujeres Migrantes					Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa) 14/10/23	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: Perla Martínez Reynoso					Institución que imparte u organiza Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: 1 Madre Asunta
	24	Mujeres				24	
		Hombres					
		Otro					

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M/H/Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Xanent Leticia	C	E	Madre Asunta	-			Xanent
M	Sociedad Aviles	(B)	(E)	"	-	Dorada Aviles 3436@gmail.com	5534802675	Sociedad
M	Nahella Villagomez H.	(C)	(E)	"	-	Villagomez Hernandez mm@gmail.com	4341387884	Nahella
M	Graciela Torres	D	E	"	-	yanatorres369@gmail.com	7571309848	Graciela
M	Agustina Santiago	C	E	"	-		954202497	Agustina
M	Cristina	C	E	"	-		756-106-33-46	Cristina
M	Araceli Garcia	C	E	"	-		756-106-33-46	Araceli
M	Adilene Ferde	B	E	"	-	adilfergandinez@icloud.com	4523393634	Adilene

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

### Anexo 1. Memoria fotográfica

Taller Autocuidado, Albergue Peregrino, primera sesión 16 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial

### Anexo 1. Memoria fotográfica

Taller Autocuidado, Albergue Peregrino, segunda sesión 17 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial

**Anexo 3. Lista de Asistencia**

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue Peregrino, Primera sesión 16 de octubre de 2023.

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <b>A20-B Taller de Autocuidado de Mujeres Migrantes</b>						Fecha de la actividad: <b>16/10/23</b>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <b>Perla N. Martínez Reynoso</b>						Institución que imparte o organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <b>1</b> Albergue Peregrino	Indique con una X el tipo de institución: Escuela: <input type="checkbox"/> Turno: <input type="checkbox"/> Comunidad: <input type="checkbox"/> Seminario: <input type="checkbox"/> Taller: <input checked="" type="checkbox"/> Foro: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Asociación
<b>17</b>	Mujeres					<b>17</b>		
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADIA + 961)	Firma
Mujer	KATHERINE HELGADO CACHA	26 (B)	E	ALBERGUE PEREGRINO	-	no tengo	no tengo	KATH
MUJER	maria fernanda martinez	20 (B)	E	albergue Peregrino	-	no tengo	6161158780	Maria
M	Irene Espinoza Rosales	43 (C)	B	Michoacan	-	<del>44347550</del>	44347550914	Irene
M	Maria Teresa Gonzalez Rosales	34 (C)	A	Guatemala	-	yesmay1988@gmail.com	696233582	Maria
Mujer	Mirelva Padilla	43 (C)	25-C	Michoacan	-	-	7861417253	Mirelva
M	Olga Hazel Gonzalez	19 (B)	25-C	CDMX	-	-	7122119190	Olga
M	Rocio Garcia Guey	20 (B)	D-11-B	Michoacan	-	-	925-109-1320	Rocio
M	Wendy Jackson	42 (C)	21-C	Honduras	-	-	-	Wendy
M	Hilana Bellano	39 (C)	E	Albergue peregrino	-	-	5644134572	Hilana

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>A-2023 Taller de Autoridad de Mujeres Migrantes</u>					Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa) <u>16/10/23</u>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <u>Perla N. Martínez Reynoso</u>					Institución que imparte u organiza Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: <u>1</u> <u>Albergue Peregrino</u>
	<u>17</u>	Mujeres				<u>17</u>	
		Hombres					
		Otro					

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRONICO:	TELEFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M/H/Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Glafis Letisra	35 (C)	E	Albergue Peregrino	-	-	9621863258	
M	Yolietta Carranza	19 (B)	E	Albergue Peregrino	-	-	5644134577	
M	Kenny Hernandez	28 (B)	E	Albergue Peregrino	-	-	6861953916	
M	Diana M. Tolibila	41 (C)	E	Colombia	-	-	6861773678	
M	Gabriela Garcia	30 (C)	E	Michoacán	-	-	4591069297	
M	Yeni Alejandra	33 (C)	E	Michoacán	-	-	87537802346	
M	Greisa López	16 (B)	E	Ecuador	-	-		
M	Blanca Yareli	31 (C)	E	Guatemala			7671135550	Blanca Yareli

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue Peregrino, Segunda sesión 17 de octubre de 2023.

Nombre y cargo de la actividad		Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa)							
A0023 Taller Autocuidado para Mujeres Migrantes		17/10/23							
Institución que imparte u organiza		Institución que imparte u organiza							
Pala V. Martínez Reynoso		Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California							
Municipios	Tod	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas:	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ): Capacitación	
	13					13			1
SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA	
		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más							
M	Maria Guadalupe Menara Romero	C	E	Michoacán	-	-	4251113986	GMR	
H	Naiguelida A	C	E	Venezuela	-	-			
H	Wendy de la Cruz	B	E	Michoacán	-	-	4251147340		
M	Biceja Castro Valente	D	E	Ecuador	-	-			
H	Mircha Padilla L	C	E	Michoacán	-	-	7861917751		
M	Alba Lidia Lopez	B	E	Honduras	-	-			
H	Yolanda Pajon Isabel Gonzalez	E	E	Cuba	-	-	9624852239		
M	Beatriz Gonzalez Alvarez	B	E	Colima	-	-	3131158950	Beatriz Gonzalez A	
M	Yeni Alejandra Berna Duarte	C	E	Michoacán	-	-	7537802340		

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <b>2023 Taller de Actividad para Mujeres Migrantes</b>					Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa) <b>17/10/23</b>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <b>Perla N. Martínez Reynosa</b>					Institución que imparte u organiza Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: 1 Albergue Peregrino  Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ): Capacitación
<b>13</b>	Mujeres					<b>13</b>	
	Hombres						
	Otro						

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H / Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Jenny Catalina Ramirez	C	E	CDOMSA	-	catalina-2011@hotmail.com	9981672017	Jenny Ramirez
M	Jovany Hdz.	C	E	Albergue peregrino	-	Jovany Hernandez @5mail.com	9621596980	Jovany Hernandez
M	Morriamada	C	E	albergue peregrino	-	Mo Dal-cha		Morriamada
M	Britanny Meza	B	E	albergue peregrino	-		0981231088	Britanny Meza

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2023). "Este producto es generado con recursos del Programa para el Adelanto, Bienestar e Igualdad de las Mujeres. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA. CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)

### Anexo 1. Memoria fotográfica

Taller Autocuidado, Albergue COBINA, primera sesión 16 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 16-10-23, modalidad presencial

Taller Autocuidado, Albergue COBINA, segunda sesión 17 de octubre de 2023.



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial



Taller de Autocuidado, 17-10-23, modalidad presencial

Anexo 3. Lista de Asistencia

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue COBINA, Primera sesión 16 de octubre de 2023.

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: <u>A20-23 Taller de Autocuidado para Mujeres Migrantes</u>						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa) <u>16/10/23</u>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos: <u>Perla N. Martínez Reynoso</u>						Institución que imparte u organiza Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas:	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<u>11</u>	Mujeres					<u>11</u>	<u>1</u>	
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H/ Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más						
M	Yuliana Comacho	B	E	Cobina	residente	Yuliana@gmail.com	4751164440	Y.C.H
M	Zuleyma Villafañe	C	E	Cobina	residente	Zuleyma1992@gmail.com	459-103-99-05	Zuleyma
M	Janeth Anzures	B	E	Cobina	residente	JanethAnzures@gmail.com		Janeth A.
M	Ana Iris Sandoval	B	E	Cobina	residente			Ana Iris
M	Anicela B. Biano	C	E	Cobina	residente			Anicela
M	María del Pilar Bata	B	E	Cobina	residente			María del Pilar
M	Ruth Mejía	C	E	Cobina	residente	RuthMejia@gmail.com	9624872275	Ruth Mejía

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad:						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): <u>16/10/23</u>	
	Facilitador/as/es/ o responsables directos:						Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodendientes	Con discapacidad	Migrantes	Nº Instituciones y/o municipios atendidas:	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Foro ( ) Otro ( ) Capacitación
<u>11</u>	Mujeres					<u>11</u>	<u>1</u>	
	Hombres							
	Otro							

SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
(M / H / Otro)		A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y mas						
M	Jessica Morales	28 B	E	cobina	residente			<i>Jessica Morales</i>
M	Esmeraldo Duchi	C	E	cobina	residente		443545673	<i>Esmeraldo Duchi</i>
M	Madelain Perez	B	E	Cobina	residente	PerezTaydehn76@gmail.com		Madelain Perez
M	Lvanna	A	E	cobina	residente			Lvanna

Lista de asistencia Taller Autocuidado, Albergue COBINA, segunda sesión 17 de octubre de 2023.

INMUJERES	Nombre y/o tema de la actividad: 2023 Taller de Autocuidado (M/C/E) migrante						Fecha de la actividad (dd/mm/aaaa): 17/10/23	
	Facilitador/as/es o responsables directos: Perla W. Martínez Reynoso						Institución que imparte u organiza: Instituto de la Mujer para el Estado de Baja California	
Total de participantes	Total	Sin categoría	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Migrantes	N° Instituciones y/o municipios atendidas: Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado ( ) Curso ( ) Certificaciones ( ) Seminarios ( ) Talleres (X) Foro ( ) Otro ( ) Capacitación	
9	Mujeres					9		
	Hombres							
	Otro							

SEXO (M/H/Otro)	NOMBRE	RANGO DE EDAD A) 0 a 14 B) 15 a 29 C) 30 a 44 D) 45 a 59 E) 60 y más	A) Sin Categoría B) Indígenas C) Afro - descendientes D) Con discapacidad E) Migrantes	INSTITUCIÓN / MUNICIPIO DE PROCEDENCIA	CARGO / OCUPACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO (LADA + TEL)	FIRMA
	Yoliana Cervantes	B	F	Cobina	residente		425164440	Y.C.H
	Araceli Gomez	D	E	Cobina	residente		7661021599	Araceli G.
	Jessy Ramirez	B	E	Cobina	residente			Jessy R.
	Ruth Mejía	C	E	Cobina	residente		9624872275	Ruth M.
	Norka H. Pérez	B	E	Cobina	residente		4471830516	Norka H.
	Esmeralda Durán	C	E	Cobina	residente		4435456673	Esmeralda Durán
	Rosa Lirios	B	E	Cobina	residente		7622025191	Rosa Lirios
	Natasha Bracamonte	B	E	Cobina	residente		9955317381	Natasha B.
	Janeth Ambríz	B	E	Cobina	residente			Janeth A.