

Tejiendo hilos de resiliencia: memorias de la resistencia contra la tortura en México



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



CEPAD
Centro de Justicia para la Paz
y el Desarrollo, A. C.

Índice

Introducción	1
1. Hilos de dolor: Definiendo la tortura	5
2. Escenarios de la brutalidad: lugares de tortura	6
3. Tejiendo el mapa del dolor y la resistencia	9
4. Cronología del dolor y la lucha	10
5. Patrones de crueldad: modus operandi de la tortura	13
6. Caminos empedrados: retos y desafíos	17
7. Cicatrices invisibles: impactos psicosociales de la tortura	21
8. Entre la oscuridad y la luz: organización y resistencia	24
9. Tejiendo resiliencia	28
10. En búsqueda de ayuda y redes de apoyo	30
11. Y al Estado ¿qué le toca hacer?	33
12. Yo le diría a quienes están atravesando por esta situación que...	37

“Este diagnóstico es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido es responsabilidad del Centro de Justicia para la Paz y el Desarrollo (CEPAD) y no necesariamente refleja las opiniones de USAID o del gobierno de los Estados Unidos.”

Introducción

En México, la tortura existe. Es una práctica que permea en todo el país y que se ha institucionalizado como un mecanismo de control, de imposición de verdades, de represión, de fabricación de culpables, de castigo y discriminación. La tortura se ha consolidado como una herramienta que busca fragmentar y romper. Ante este contexto, resulta importante seguir visibilizando su permanencia, así como nombrar y reconocer a quienes la han vivido y sobrevivido a ella y seguir construyendo formas de resistencia.

En este sentido, los días 3 y 4 de mayo de 2024 se llevó a cabo el primer Encuentro Nacional de Víctimas de Tortura, el cual conjuntó a 28 personas sobrevivientes y víctimas de esta grave violación de derechos humanos provenientes de los estados de Ciudad Juárez, Monterrey, Jalisco, Ciudad de México, Estado de México, Oaxaca, Quintana Roo y Chiapas; quienes han vivido la tortura cometida en los contextos de detención y fabricación de culpables, represión de la protesta social, persecución política y la ocurrida en los centros de tratamiento de adicciones.

El Encuentro constituyó un espacio de escucha e intercambio de experiencias entre familiares de víctimas, sobrevivientes y organizaciones acompañantes que permitió historizar la práctica de la tortura en el país; identificar los obstáculos en la lucha que han emprendido y los impactos que la tortura ha generado de manera individual, familiar y colectiva; así como reconocer entre ellas/os las diversas formas que han encontrado de organización y acompañamiento.

En este espacio, se contó además con la participación de integrantes de organizaciones y redes locales, nacionales e internacionales tales como el Centro de Derechos Humanos Fray Bartolomé de las Casas; el Centro de Justicia para la Paz y el Desarrollo; el Colectivo Contra la Tortura y la Impunidad; Fundar, Centro de Análisis e Investigación; la Organización Mundial Contra la Tortura; la Red Nacional de Peritos y Expertos contra la Tortura en México; the Center for Victims of Torture y la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

Este documento de memoria que es construido por y para quienes han o están atravesando los impactos que la tortura genera, quienes son testimonio de lucha, resistencia y de amor; pretende recoger las voces, experiencias, impactos, luchas y formas de resistencia de las víctimas que participaron en el Encuentro,

quienes se fueron conociendo e identificando a través de sus historias, sus vivencias, sus dolores y sentimientos. Recalca la importancia de la construcción de redes y rescata los lazos que se tejieron durante este encuentro que fue un espacio de amor y cuidado.

Esta memoria pretende ser una herramienta de denuncia de la permanencia de la tortura en México, que cobra relevancia ante los múltiples y cotidianos intentos que han habido de negarla, esconderla y silenciar a quienes han alzado la voz. Finalmente, este documento también constituye una herramienta de apoyo para quienes están viviendo los impactos de la tortura, que puede servirles en su lucha por la libertad, la justicia, la verdad y reparación integral del daño.

No cabe duda que lo aquí externado, no logra recuperar todas las vivencias, reflexiones y sentimientos generados y compartidos durante este espacio de valentía y esperanza. Sino que solamente es una mirada que se aproxima a lo vivido durante esos días, donde una de las principales conclusiones que se tuvieron fue la importancia de seguir generando espacios de encuentro, reencuentros colectivos y de tejido de redes. Tal como lo expresaron algunas de las víctimas participantes “Unidxs, acompañándonos, nos hacemos más fuertes”, “Tejer redes es resistir, pero también florecer”.

“ Ante el olvido, el silencio y la persecución, resaltamos la importancia de tejer redes, de reconocernos y acompañarnos en los procesos que continuamos viviendo todos los días”.

(Sobreviviente tortura)



1. Hilos de Dolor: Definiendo la tortura

¿QUÉ ES LA TORTURA?

Para quienes la vivimos, la tortura es una experiencia de horror que marca nuestras vidas. Y que viene acompañada de otras preguntas, que muchas veces no tienen respuesta. Y es que, para quienes sobrevivimos a ella y vivimos sus impactos, hay preguntas recurrentes **¿por qué sucedió? ¿por qué a mi? ¿por qué a nosotras/os?**, cuyas respuestas vienen en muchas ocasiones acompañadas de la culpa porque nos han hecho creer que por nuestra forma de vestir, por nuestra apariencia física, por el lugar en donde vivimos, por nuestro origen, por salir a la calle, por ser “revoltosas”, “por andar en malos pasos”, “por desobedecer”, por ser luchadores sociales o por alzar la voz, nos merecíamos haber sido torturadas/os.

Hablar de tortura también es hablar de dolor, de quebrantamiento, de miedo, de violencia, de rupturas de infancias, de vidas, familias y sueños. Sin embargo, hablar de tortura también es hablar de fuerza, de lucha, de resistencia y de amor. La tortura no solamente es un delito y un crimen de Estado, sino que más allá de una definición jurídica que encontramos en diversas leyes nacionales e internacionales, la tortura es una herramienta que ha sido utilizada por los Estados para controlar, castigar, y que ha llevado a la destrucción de familias, comunidades y sociedades.

Si bien la tortura es un acto que se comete hacia un cuerpo individual, esta lleva un mensaje para el cuerpo colectivo, un mensaje de horror que tiene la intención de destruir, silenciar, paralizar y controlar. Sus impactos no solamente se ven reflejados en quien la vive, sino que trascienden a su familia, a sus círculos cercanos y a las comunidades a las que pertenecen.

La tortura es un proceso amplio que no se reduce solamente al momento en que ocurre, sino que sus impactos permanecen en el tiempo. Para quienes la vivimos, a partir del momento en que ocurre, comienza una pesadilla que se extiende por muchos años más, ya que en ese momento comienza la lucha. En México, la tortura ha llevado a que miles de personas pierdan su libertad por años. Además, esta práctica ha resultado en la pérdida de vidas, no solo por la tortura misma, sino también por el desgaste que genera la lucha constante por acceder a la justicia, la libertad y la verdad. Cuando hablamos de tortura, no solamente hablamos de golpes, la tortura también son amenazas, insultos, humillaciones, abusos, y violencia sexual. Tampoco son actos aislados, la tortura viene acompañada de detenciones arbitrarias, de incomunicación, de desapariciones forzadas y de ejecuciones extrajudiciales.

Hablar de tortura en México, es hablar de una práctica histórica, cotidiana y generalizada que se ha extendido en el tiempo y en el territorio. De ello dan cuenta las constantes denuncias que por años han realizado quienes han sobrevivido a ella. De acuerdo con datos oficiales, tan sólo entre enero de 2018 y marzo de 2014 hay 21,750 expedientes por tortura, de los cuales se desprenden 28, 080¹ víctimas ; sin embargo, estos datos sólo son un acercamiento a la realidad, ya que hablar de tortura también es hablar del quebrantamiento de la confianza en las instituciones, de miedo, de silencio y de ocultamiento. Y sobre todo, hablar de tortura en México, es hablar de **impunidad**.

1. Estos datos se desprenden de la información recabada en el Registro Nacional del Delito de Tortura (RENADET), que puede ser consultado en: https://renadet.fgr.org.mx/assets/docs/01_RENADET_Nacional_18_Mar2024.pdf

2. Escenarios de la brutalidad: lugares de tortura

La práctica de la tortura no se limita a un contexto particular, es recurrente en muchos espacios e instituciones públicas y privadas. Aunque comúnmente la tortura se comete en procesos de detención de personas e investigaciones penales, la tortura no solamente se restringe a dicho contexto, sino que la encontramos en muchos lugares y contextos más:



FISCALÍAS



PROTESTAS SOCIALES



CENTROS PENITENCIARIOS



CENTROS DE TRATAMIENTOS DE ADICCIONES



CASA DE ARRAIGO



LUCHAS SOCIALES

“En el Encuentro, dimos cuenta de los contextos en los que ocurre: detenciones arbitrarias, manifestaciones, centros de rehabilitación, en centros de privación de la libertad, dirigida a pueblos originarios, mujeres y hombres organizados y personas de pie. Es decir, nos puede pasar a cualquiera en cualquier momento.”

(Sobrevivientes y víctimas de tortura)

3. Tejiendo el mapa del dolor y la resistencia

¡Insistimos y denunciemos que la tortura tiene un carácter generalizado, que ocurre en todo el país!

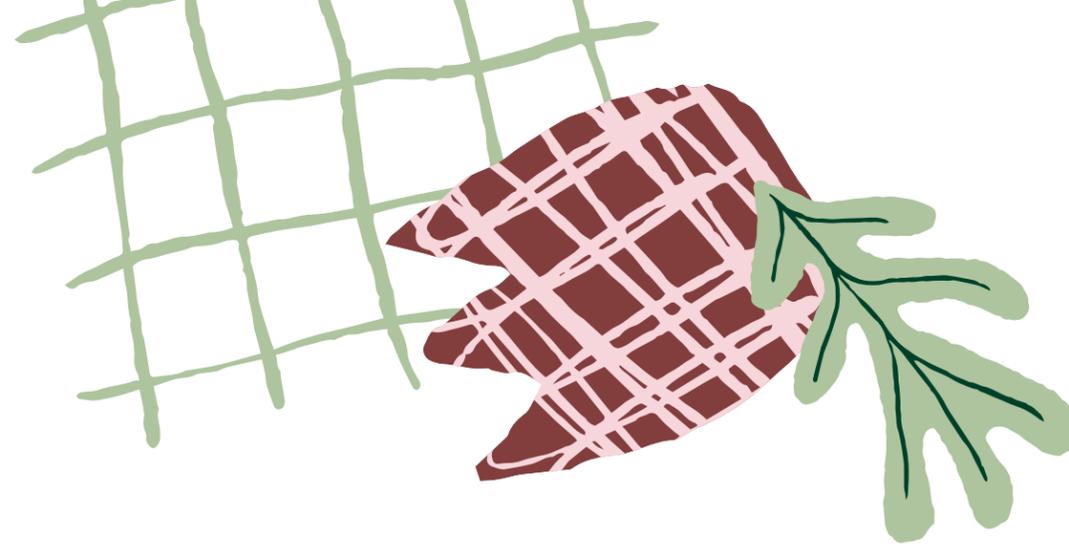
(Sobrevivientes y víctimas de tortura)

En México, encontramos casos de tortura en todas las regiones y territorios, es una práctica que se ha expandido de norte a sur, así como las luchas y resistencias. El mapa que se visualiza a continuación, es una representación gráfica y geográfica de las entidades federativas donde ocurrieron los actos de tortura cometidos en contra de quienes participamos en el Encuentro Nacional:

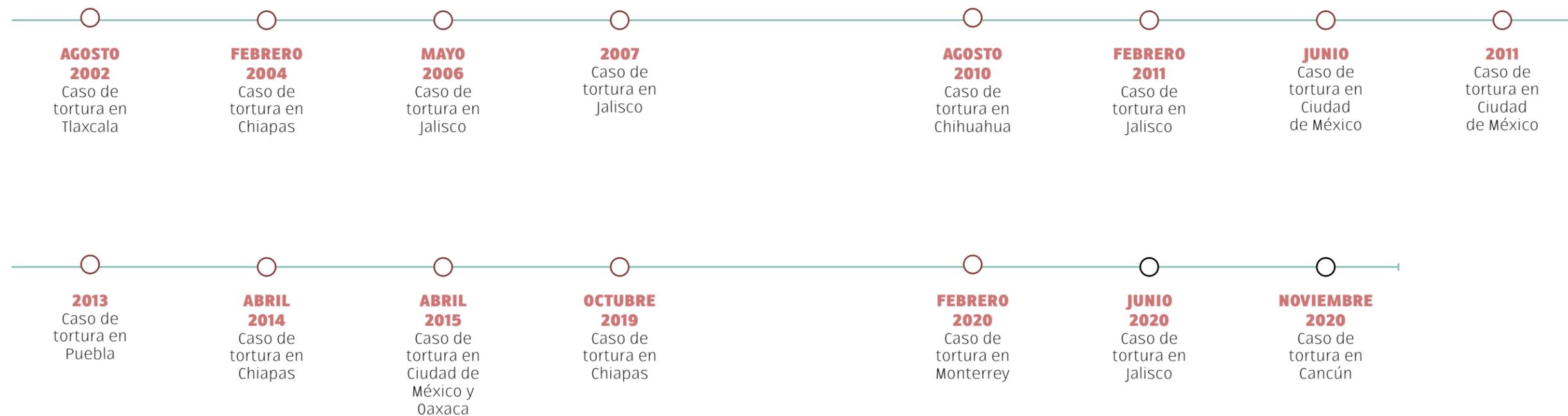


4. Cronología del dolor y la lucha

La tortura es una práctica que ha permanecido durante años en México, no es algo del pasado, sino que es una práctica que sigue vigente. Esto se evidencia en nuestros casos que ocurrieron en diferentes temporalidades como se muestra a continuación:



CRONOLOGÍA DEL HORROR



Estas líneas del tiempo no solamente muestran las fechas en las que vivimos la tortura. Sino que también muestran los años que llevamos alejados/os de nuestros hijos, hermanas y parejas que se encuentran privadas/os de su libertad. Muestran los años que nos han sido arrebatados. Son los años que llevamos luchando por la libertad y el reconocimiento de la inocencia de

nuestros/as seres queridos/as, porque las autoridades nos escuchen, porque se investigue y sancione a quienes cometieron la tortura, porque se nos reconozca como víctimas, porque se nos reparen los daños ocasionados, porque termine la persecución que hemos vivido por denunciar y alzar la voz, y porque nunca se olvide lo que vivimos. **¡Son los años que llevamos resistiendo!**

5. Patrones de crueldad: modus operandi de la tortura

El modus operandi del Estado ha sido el mismo desde hace tiempo, no existe la “cara” de la justicia de México. A través de la tortura, han encontrado un camino para fabricar y sentenciar a personas inocentes, quienes terminamos siendo violentadas/os de nuestros derechos humanos.

Al compartir nuestras experiencias y vivencias y vernos reflejadas/os en las de las demás personas, reafirmamos que hay patrones muy similares en cuanto a los hechos que vivimos, lo que nos lleva a pensar que **“pareciese que las instituciones tienen una misma formación”** **“pareciera que en México hay una escuela de la tortura”**, principalmente para las instituciones y autoridades encargadas de la seguridad pública y la procuración de justicia como lo son las policías federales, estatales y municipales, personal de custodia en los centros penitenciarios y las fiscalías o procuradurías de justicia.

De norte a sur, hemos visto un patrón de tortura cometida con la finalidad de fabricar puebas y procesos en nuestra contra o de nuestras/os familiares, proceso que comienza con detenciones arbitrarias que ocurren en las calles o nuestras casas por policías de diversas instituciones. Estas detenciones se realizan generalmente usando la violencia física y psicológica y, en muchos de nuestros casos, por personas vestidas de civil, lo que nos llevó a pensar que se trataba de un secuestro.

A partir del momento en que nos detuvieron, comenzó la pesadilla para nosotras/os y nuestras familias, que vino acompañada de silencios e incertidumbre, y en nuestras cabezas solamente resonaban las preguntas **¿a dónde nos llevan?, ¿por qué me detuvieron?, ¿quiénes me detuvieron?, ¿qué va a pasar conmigo y con mi familia?**, mismas dudas que resonaban en nuestras familias quienes vivieron la angustia de no saber de nosotras/os, ni dónde estábamos, lo que les llevó a ir a todas las instituciones para preguntar por nosotras/os, en donde constantemente negaban que estuviéramos ahí.

En esos lugares, donde permanecemos incluso por algunos días, vivimos de manera reiterada y continua múltiples actos de tortura física, psicológica y sexual, con el fin de que aceptáramos delitos que nosotras/os no cometimos, y

firmáramos hojas en blanco o declaraciones donde se asentaban historias y “verdades” construidas por la autoridades. Por la tortura vivida, y el temor de que les hicieran lo mismo a nuestras familias, aceptamos delitos falsos, principalmente “secuestro y delincuencia organizada”. Para muchas de nosotras/os, la tortura se extendió por semanas, fuimos llevadas/os a casas de arraigo, espacios de tortura que eran muy comunes en años anteriores en donde permanecemos privadas/os de la libertad e incomunicadas/os.

Posteriormente, nos exhibieron ante medios de comunicación, en grandes ruedas de prensa, donde se nos acusó de “ser delincuentes”, quienes sin cuestionar ¿por qué estábamos golpeadas/os? replicaron en sus programas de radio, televisión y periódicos las historias que el Estado les contó, sentenciándonos socialmente antes de que tuviéramos un juicio, sin ponerse a pensar el impacto que esto traería a nuestras vidas. Porque aunque hayamos salido libres e inocentes, las noticias, acusaciones y creencias que se construyeron sobre quiénes somos, permanecen, dificultándonos rehacer nuestras vidas.

Finalmente, fuimos trasladadas/os a los centros penitenciarios, que muchas veces se encontraban alejados de donde vivíamos con nuestras familias, dificultando con ello que pudieran visitarnos de manera constante. En esos lugares, vivimos nuevamente múltiples actos de violencia no sólo por agentes estatales, sino por personas que mantienen el control de dichos lugares.

Durante el tiempo que estuvimos en estos espacios torturantes, también vivimos la indiferencia y olvido del Estado, ya que sobrevivimos gracias a nuestras familias, quienes se encargaron de proporcionarnos en muchas ocasiones los insumos necesarios para cubrir nuestras necesidades básicas y las medicinas que requeríamos. Muchas/os de nosotras/os fuimos trasladados/s a diversos centros penitenciarios, en diversas ocasiones, como castigo por la lucha que emprendimos por defender nuestros derechos. Y aunque gracias a los grandes esfuerzos que realizaron nuestras familias, algunas/os de nosotras/os estamos hoy libres y pudimos reunirnos con nuestras familias, muchas/os de nosotras/os permanecemos lejos de nuestras/os seres queridas/os porque seguimos siendo perseguidas/os o porque nos encontramos privadas/os de nuestra libertad, pagando condenas, la mayoría de las veces adelantadas porque no hemos sido sentenciadas/os- por delitos que nos fabricaron.

Aunque lo compartido refleja una experiencia común para la mayoría de nosotras/os, durante este encuentro también reconocimos otras historias y otros espacios, lugares y situaciones donde ocurre la tortura. Un ejemplo es la cometida durante



las protestas sociales. Quienes hemos sido víctimas de la tortura cometida en este contexto, fuimos detenidas antes de llegar incluso a los lugares donde nos manifestaríamos por personas que no usaban uniformes oficiales de ninguna corporación policiaca, quienes al ver que llevábamos pancartas o porque “parecíamos manifestantes”, nos privaron de nuestra libertad.

Otras/os, fuimos detenidas/os cuando terminaron las manifestaciones y cuando tratábamos de correr de los policías que estaban persiguiendo y disparando en contra de quienes nos encontrábamos en lugares de las protestas. Durante las detenciones, fuimos agredidas/os física y psicológicamente.

Después de nuestras detenciones, también comenzó para nosotras/os la angustia e incertidumbre de no saber lo que estaba pasando ni qué ocurriría con nosotras/os. Fuimos subidas/os a coches particulares, violentadas/os física y psicológicamente y, llevadas/os a las Fiscalías. En esos lugares, continuó la tortura, permanecemos incomunicadas/os, asegurándose de que entendiéramos que eso nos pasaba por revoltosas/os” o “por no estar en nuestras casas limpiando, cocinando”. Durante horas estuvimos incomunicadas/os, nuestras familias no sabían en dónde estábamos y no fue hasta tiempo después, principalmente gracias a la presión social que recuperamos nuestra libertad.

Otro de los lugares que reconocimos donde también se comete la tortura, son los centros de tratamiento de adicciones, que en su mayoría son privados; sin embargo, la omisión del Estado en regularizarlos, ha llevado a que sean usados como lugares ocultos para torturar, donde las familias y personas que buscan adquirir herramientas para atender el consumo de sustancias, en lugar de apoyo, son sujetas a malos tratos, violencias, torturas físicas, psicológicas y sexuales, que han llevado incluso, a la muerte. Estos sitios son nuevos para gran parte de nosotras/os, lo que nos reafirma que existe una necesidad de reconocerlos, visibilizarlos y nombrar a estos otros contextos de tortura que tampoco han sido atendidos y que proliferan aún más en el país.

Si bien hemos tenido historias y experiencias distintas, sin importar la temporalidad y espacio geográfico o contexto de la tortura, todas/os compartimos que además del sufrimiento de la tortura misma, hemos enfrentado la negación del Estado de reconocernos como víctimas. Este rechazo ha implicado la falta de reconocimiento de la tortura vivida, la falta de escucha y empatía, y una impunidad absoluta. **Estas injusticias nos han llevado a emprender múltiples luchas que continúan hasta hoy.**

6. Caminos empedrados: retos y desafíos

Los desafíos y retos que visualizamos son diversos y nos afectan en muchos aspectos de nuestras vidas.

En nuestro camino de resistencia por la justicia y la verdad, hemos enfrentado muchos desafíos, algunas complicaciones y adversidades las hemos podido afrontar; sin embargo, algunas permanecen. Los desafíos y retos que visualizamos son diversos y nos afectan en muchos aspectos de nuestra vida, aquí compartimos algunos ejemplos:

Hemos sido discriminadas/os y estigmatizadas/os por las autoridades, medios de comunicación y la sociedad.

Nos hemos enfrentado a una justicia lenta y tardía que, en muchos de nuestros casos, seguimos esperando a que se convierta en una realidad para nosotras/os.

Hemos sido estafadas/os por personas abogadas que nos han mentido y se han aprovechado de nuestra necesidad.

Nos hemos enfrentado a la falta de recursos económicos para poder cubrir todos los gastos que se generan al tener a una persona familiar privada de su libertad o por buscar justicia.

Hemos sufrido malos tratos por parte de las autoridades, quienes no quieren atendernos, no nos escuchan y son indiferentes a nuestro dolor.

Nos hemos enfrentado a la pregunta constante de ¿Qué hacer? ¿A dónde acudir? ¿Cuáles son nuestros derechos?

Hemos sido perseguidas/os, hostigadas/os y hemos vivido represalias por alzar la voz, por exigir justicia.

Nos hemos enfrentado a la falta de aceptación por parte de las autoridades de que la tortura en México existe. A que no nos crean cuando contamos lo que nos ha ocurrido.

Vivimos las consecuencias de una sociedad apática, que justifica y normaliza la violencia y sigue creyendo que sí nos pasó "es por que en algo andábamos o nos lo merecíamos".

Hemos sufrido las consecuencias de la colusión que existe entre las autoridades, que se ha reflejado en que no se investigue la tortura que vivimos y se cubran entre ellas mismas.

Nos hemos preguntado de manera constante ¿cómo lidiamos nuestros sufrimientos? y, a su vez, ¿cómo lidiamos con los sufrimientos de otras/os, de nuestras familias?

Nos han separado de nuestras familias, y hemos tenido que estar lejos de ellas porque nos mantienen en prisión lejos de ellas o tenemos que irnos a vivir a otros lados por temor a que nos hagan algo a nosotras/os o nuestras familias.

Algunas/os de nosotras/os hemos contado con recomendaciones de organismos locales, nacionales o internacionales de derechos humanos; sin embargo, estas no son cumplidas por las autoridades.

Nos enfrentamos de manera constante a la impunidad.

“Durante los años que vinieron después de la tortura, hemos tenido que enfrentarnos a un monstruo, que tiene muchas cabezas y rostros y es difícil de vencer”

“Por años, hemos tenido que tocar muchas puertas, hasta que encontramos a alguien que nos escuchó, que nos creyó”

(SOBREVIVIENTES Y VÍCTIMAS DE TORTURA)



7. Cicatrices invisibles: impactos psicosociales de la tortura

La tortura no es un acto aislado, sino que sus impactos trascienden por años y afectan a terceras personas. La tortura la vivimos no solamente quienes resentimos en nuestros cuerpos las violencias, sino también nuestras familias y seres cercanos. La tortura ha marcado un antes y después en nuestras vidas y ha impactado de múltiples formas:

IMPACTOS FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES



“Muchas veces, ni yo comprendo lo que vivo”

“He intentado bloquear mi memoria y los recuerdos de la tortura”

“¿Qué se hace con ese dolor?”

“Hemos perdido a personas, aunque nosotras/os somos sobrevivientes, no todas las personas tienen esa “suerte”

“La tortura nos ha arrebatado nuestra libertad, nuestra dignidad, nuestra movilidad, nuestra tranquilidad y seguridad. Nos ha arrebatado la vida”

“La cárcel y la prisión se quedan. Sales de ella físicamente, pero tu mente se queda ahí. Así que debemos trabajar para también alcanzar emocionalmente, la libertad que anhelamos”

(SOBREVIVIENTES Y VÍCTIMAS DE TORTURA).



La tortura nos arranca nuestros sueños, nuestras vidas nunca volverán a ser iguales. Aunque algunas/os de nosotras/os hemos recuperado nuestra libertad, por la estigmatización que existe, no podemos encontrar trabajos donde podamos desarrollarnos profesionalmente, ya que no tenemos la preparación o la edad, porque nos robaron años de nuestras vidas que nadie nos regresará.

La tortura también ha impactado en nuestras familias, de quienes nos alejaron, robándoles las infancias a nuestras/os hijas/os a quienes no pudimos ver crecer, quienes desde temprana edad tuvieron que enfrentarse a la violencia, a la incertidumbre, a entender qué es esto de la tortura. No pudimos despedirnos de nuestros/as familiares que murieron cuando estuvimos en prisión. Hemos perdido casas, nuestro patrimonio y dinero para pagar a las personas abogadas que hemos tenido que contratar para que nos defiendan, para comprar medicinas, para pagar los traslados para visitar a nuestros/as seres queridos/as en los centros penitenciarios, hemos gastado mucho dinero para ir a tocar puertas a distintas instituciones.

Además, nosotras como mujeres, hemos asumido el cuidado no sólo de nuestros/as familiares que estuvieron o están en prisión, sino también de sus hijos/as, de nuestras/os propios/as hijas y de nosotras mismas.

Hemos vivido el señalamiento, la criminalización, la indiferencia social, lo que nos ha llevado a aislarnos. Por si fuera poco debido a las represalias que hemos tenido que enfrentar por alzar la voz también hemos sido hostigadas/os, perseguidas/os y desplazadas/os. La tortura ha roto nuestras vidas, nuestras familias, nuestros lazos con nuestras/os vecinos, con nuestras comunidades.



8. Entre la oscuridad y la luz: organización y resistencia

¿Qué hacemos después de la tortura? ¿Cómo podemos transformar y hacer frente al dolor? ¿Cómo seguimos cuando sentimos que ya no podemos? Son las preguntas que nos hemos hecho desde años atrás y que nos han llevado a encontrar maneras de resistir, de seguir luchando, de seguir vivos/os y de poder resanar todo aquello que se rompió.

En este camino que hemos emprendido, hemos reconocido y aprendido maneras de cuidarnos, de sanar, de transformar el dolor. Hemos encontrado respuestas y alternativas en la música, el baile, la respiración, la psicología, los espacios colectivos, el encontrarnos con otras/os que entienden nuestro dolor.

ESTRATEGIAS QUE HEMOS EMPRENDIDO

Conocer nuestros derechos como herramientas de defensa

Contar con acompañamiento y terapia individual

Mantener la mente ocupada, especialmente en el encierro

Tratamiento psiquiátrico en caso de requerirlo

Ejercicio/ actividades físicas

Entender que cada proceso es único y aprender a convivir con los procesos de las/os demás

Transformar el dolor por medio del reconocimiento y re-significado

Contar con redes de apoyo (familiares, amistades, colectivos, organizaciones)

Perdonarnos

Alzar la voz

Sin duda, **ya no somos las mismas personas que éramos antes de vivir la tortura. Hemos cambiado, nos han hecho cambiar.** Nos impusieron una forma de ver el mundo, nos impusieron el miedo, la desconfianza, el horror de la tortura y la desaparición. Tuvimos que aprender de derecho y leyes, entender cómo funcionan las instituciones, aprender a hablar con las autoridades, con los medios de comunicación, aprender a movernos en lugares y espacios desconocidos para nosotras/os, a lidiar con nuestras emociones, miedos e inseguridades. Ahora nos reconocemos como activistas, defensoras/es de derechos humanos, terapeutas, abogadas/os, acompañantes.

Ahora, reconocemos que la tortura nos hizo perder muchas cosas, pero también reconocemos que en el caminar hemos logrado ser vistas/os, escuchadas/os, hemos construido redes de apoyo, hemos hecho amistades, hemos adquirido nuevas herramientas, aprendizajes y experiencias, hemos podido perdonarnos. Hemos encontrado y construido nuevas familias **-nuestras familias de lucha-**.

“Lo otro (el horror) existe y ahí está. Lo nuestro, el amor, la resistencia, la fortaleza y la resiliencia, también son posibles; desde aquí es que podemos habitar el mundo”.

(SOBREVIVIENTES Y VÍCTIMAS DE TORTURA)

Después del caminar y lucha que llevamos por años, y de encontrarnos con otras/os, hemos aprendido que:

Es importante hablar de nuestros sentimientos, que nadie es menos que otro/a.

Que muchos/as han sufrido como yo por muchos años.

Que siempre se puede trabajar en conjunto.

Que unidos/as, acompañándonos, nos hacemos más fuertes.

Que con amor y resistencia podemos.

Que no estamos solos/as, con el apoyo de otras personas salimos adelante.

Que tenemos muchos impactos, pero que también hay amor y valentía.

Que podemos transformar el dolor en lucha.

Que tejer redes es resistir, pero también florecer.

Que sola no puedo y en conjunto sí se puede resistir.

Entender que somos resilientes es fundamental.

Que sí se puede y que hay que luchar hasta el final.

Que hay que tener valor para lograr lo que queremos.

Que tenemos sabidurías internas cuando cruzamos adversidades

Que sacamos fortalezas estando juntos en una gran lucha

Que podemos construir el colectivo desde nuestras diferentes trincheras

Siempre hay esperanzas para no sentirnos solas

El amor nos sostiene en la lucha.

Que tenemos derecho a ser felices estar Unidos para salvar nuestro país juntos y llamar a los demás

Que ya no tengo miedo y que soy más fuerte

Hablar es poder para transformar el mundo

Se vale tener fortaleza y buscar paz y justicia de diferentes formas

Que estamos llenos de amor

Que hay dualidades entre la violencia a los derechos humanos y que todo está mal, pero que también somos resilientes y que se puede aprender de las demás personas.

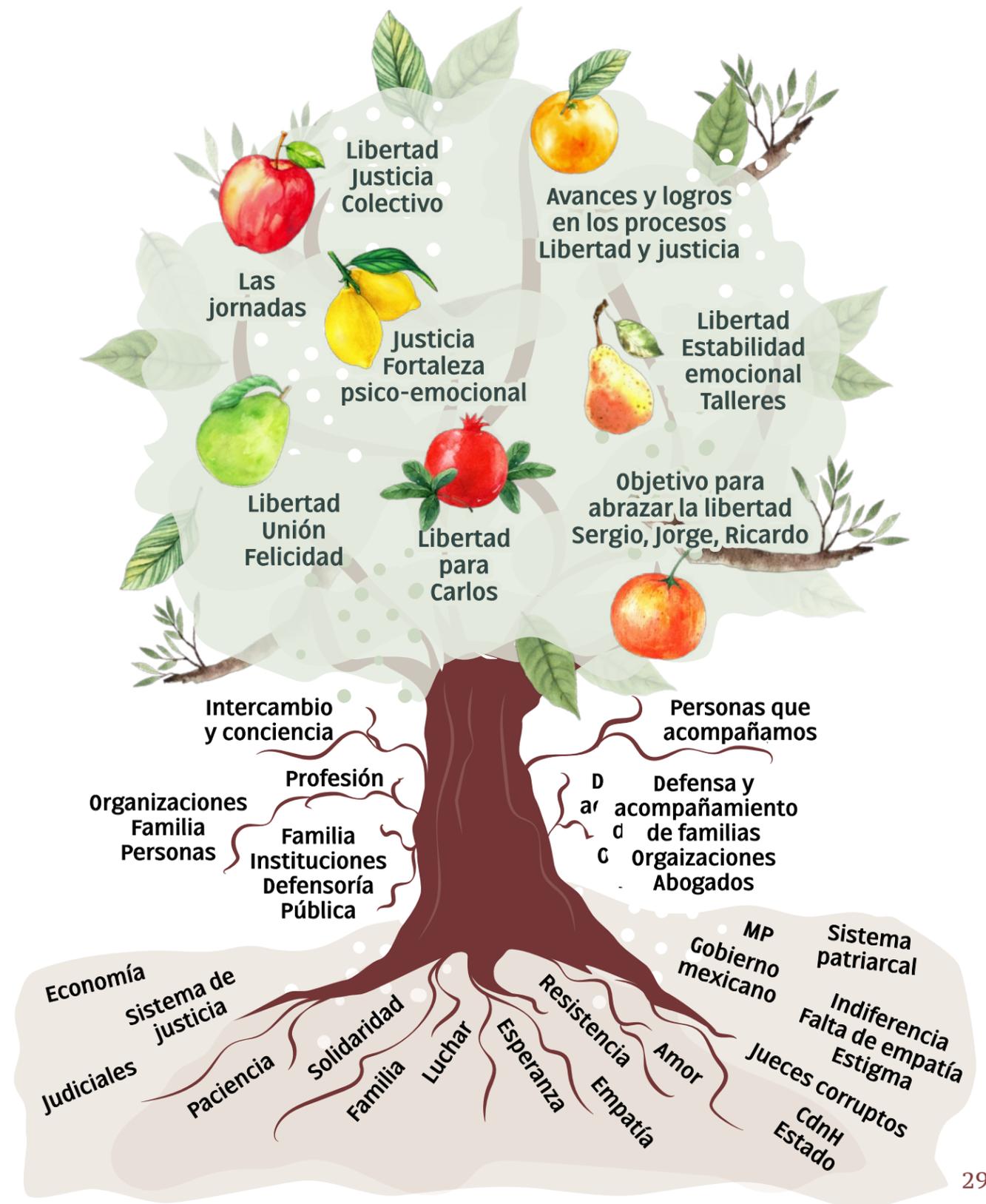
Que hay utopías hechas de amor, de unión y que esta es un paso en el camino para llegar a la utopía.

Que somos valientes para transformar el mundo.

Que el amor es fundamental para resistir.

9. Tejiendo resiliencia

Nuestra lucha, la hemos representado como un árbol, donde hemos podido reconocer aquello que nos ha sostenido, que nos ha mantenido en pie, y también lo que hemos logrado como frutos de nuestras estrategias y acciones que hemos hecho en conjunto con otras.



10. En búsqueda de ayuda y redes de apoyo

¿A dónde acudo? ¿Qué hago? Son las preguntas que años atrás nos hicimos y que solas/os tuvimos que aprender. Nos hubiera gustado tener esa información a nuestro alcance, no sentirnos perdidos/os cuando comenzamos. Por eso, a continuación compartimos alguna información valiosa que puede servirte si tu vives una situación parecida a la nuestra o conoces a alguien que necesita estos recursos que en su momento a nosotras/os nos hizo tanta falta

¿A DÓNDE ACUDO?

COMISIONES DE DERECHOS HUMANOS

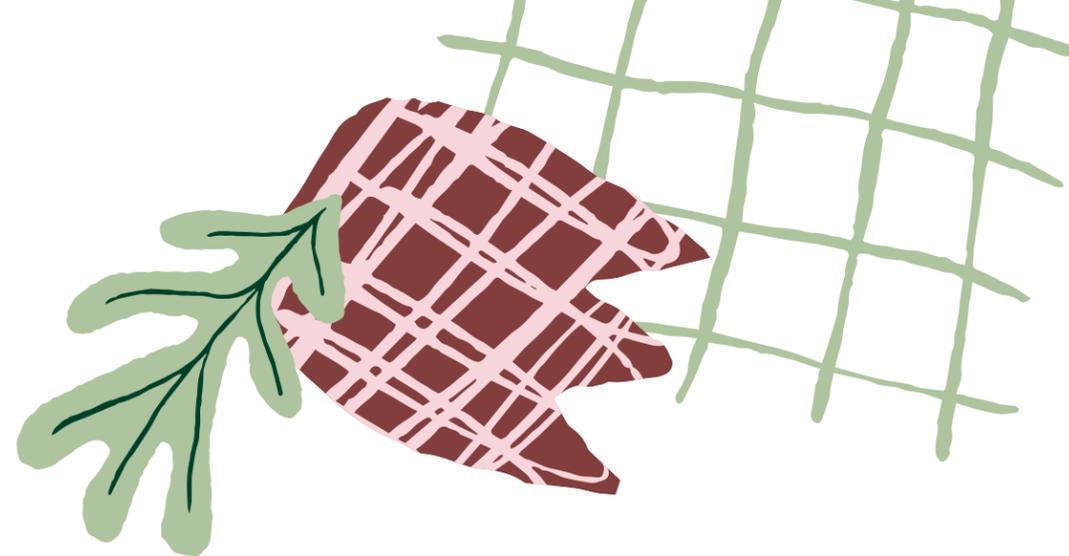
En cada estado existe una Comisión Estatal de Derechos Humanos, a la cual te puedes acercar (de manera presencial, telefónica o por correo electrónico) y presentar una queja por la detención arbitraria o actos de tortura que viviste o vivió tu familiar, o si has sufrido malos tratos por parte de las autoridades o consideras que la atención que te han brindado han sido deficientes. A partir de la queja, estos organismos tienen la obligación de investigar los hechos y, en caso de comprobarse, emiten una resolución que se llama recomendación. Esta te dará la posibilidad de que te reparen los daños ocasionados. En caso de que la tortura o las omisiones provengan de autoridades federales, acude a la Comisión Nacional de Derechos Humanos.

FISCALÍA/UNIDAD ESPECIALIZADA EN INVESTIGACIÓN DEL DELITO DE TORTURA

La tortura que viviste o que vivió tu familiar es un delito y deben ser investigados. Si lo deseas, puedes presentar una denuncia. Para ello, en algunos estados existe una Fiscalía o Unidad Especializada en Investigación del Delito de Tortura, es la institución encargada de investigar los actos de tortura denunciadas y, en conjunto con otras autoridades, brindarte medidas de protección. La investigación que realicen debe llevar a aclarar los hechos, identificar a las autoridades o personas presuntamente responsables y reparar los daños que la tortura les ocasionó a ti o tu familia.

COMISIONES DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS

Al haber vivido actos de tortura o tener una familiar o persona cercana a ti, tienes derecho a que te reconozcan como víctima y te brinden ciertos apoyos. Las instituciones que se encargan de ello son las Comisiones Ejecutivas Estatales de Atención a Víctimas que existen en cada uno de las entidades federativas. A ellas te puedes acercar para solicitarles que te reconozcan la calidad de víctima y te brinden a ti o a tu familiar asesoría jurídica, atención médica, psicológica o, en caso de contar con alguna resolución donde alguna autoridad haya reconocido la tortura que viviste, a que te reparen de manera integral los daños generados.



INSTITUTO FEDERAL DE DEFENSORÍA PÚBLICA

En caso de que tú o tu familiar haya sido víctima de tortura o enfrente un proceso penal por algún delito federal y no cuentes con una persona abogada o requieras una orientación, puedes acercarte al Instituto Federal de Defensoría Pública. Esta institución ofrece servicios de orientación, asesoría y representación en el ámbito penal federal. Puedes contactarles al #Defensatel: 800 224 2426

ORGANIZACIONES DE DERECHOS HUMANOS

Además de las instituciones, en México existen diversas organizaciones de la sociedad civil que brindan diversos tipos de apoyos a víctimas de tortura, como orientación y representación jurídica o apoyo psicológico. A continuación, te compartimos los datos de algunas organizaciones que puedes contactar; sin embargo, no son las únicas:

- * **El Centro de Derechos Humanos Fray Bartolomé de las Casas**, que se ubica en Chiapas. Puedes contactarles: frayba@frayba.org.mx o en los siguientes teléfonos: (+52) 967
- * **Centro de Justicia para la Paz y el Desarrollo** que se ubica en Guadalajara, Jalisco. Y puedes contactarles: sintortura@cepad.org.mx o al número (+52) 33 1442 7544
- * **Colectivo contra la Tortura y la Impunidad**, que tienen presencia en Guerrero y Ciudad de México y a quienes puedes contactar en: ccticdmx@gmail.com ccti_gro@yahoo.com.mx
- * **Fundar, Centro de Análisis e Investigación** que se encuentra en la Ciudad de México. Y puedes contactarles al siguiente número (+52) 5555543001.
- * **Red Nacional de Peritos Peritos/as y Expertos/as Independientes Contra la Tortura**, que está conformada por profesionistas de la salud física, psicológica y personas abogadas a quienes puedes contactar en peritosindependentestortura@gmail.com



11. Y al Estado ¿qué le toca hacer?

El Estado tiene muchos pendientes para prevenir, atender verdaderamente, investigar, sancionar la tortura y repararnos el daño ocasionado. Estas son algunas de las exigencias que hacemos a las autoridades:

- * Reconocer públicamente la existencia de la tortura en México. Y que esta sigue siendo parte de un sistema ineficiente que no procura los derechos humanos.
- * Agilizar los procesos penales fabricados en contra de nuestras/os familiares y de todas las víctimas de tortura que están injustamente privadas de la libertad. Que las pruebas obtenidas bajo alguna violación de derechos humanos no sean tomadas en cuenta y que en los procesos, se les garanticen todos sus derechos.
- * Investigar los actos de tortura que hemos sufrido, así como de todas las víctimas en México. Garantizando que estas investigaciones sean independientes, que se nos tome en cuenta y se garantice la protección de quienes hemos vivido este delito, a fin de evitar represalias. Además, que se investigue a todas las personas que participaron de manera directa o por omisión en la comisión de este delito, considerando también a las personas médicas o cualquier otra autoridad que abone al ocultamiento o de las personas superiores jerárquicas que permitían estas actuaciones.
- * Ya no queremos seguir recibiendo malos tratos por parte de las autoridades, por lo que exigimos que se lleven a cabo procesos de sensibilización y formación a todas las autoridades encargadas de prevenir, investigar, sancionar y atender la tortura. ¡Necesitamos ser atendidas por autoridades sensibles y especializadas en el tema!
- * Necesitamos recibir una atención médica y psicológica adecuada y especializada. Por lo que deben fortalecerse las capacidades de las Comisiones de Atención a Víctimas. Y, en el caso de nuestros familiares y demás víctimas de tortura que se encuentran privadas de su libertad, deben diseñarse e implementarse programas especializados de atención a personas privadas de la libertad y otorgarles los medicamentos que requieran.
- * Derivado a que hemos reconocido la existencia y aumento de los actos de tortura cometidos en centros de tratamiento de adicciones, exigimos que se generen políticas públicas que ayuden a prevenir y atender la tortura cometida en estos espacios. Y exigimos que en los procesos de construcción de estas políticas públicas nos escuchen y garanticen nuestra participación.

- * También es nuestro derecho contar con una asistencia jurídica adecuada de manera gratuita, por lo que exigimos que se refuercen las capacidades de las defensorías públicas estatales.
- * Muchas/os de nosotras/os hemos vivido los impactos de estar alejadas/os de nuestras familias porque nos mantienen privadas/os de la libertad en centros penitenciarios alejados a nuestro lugar de residencia. ¡Ninguna persona debe ser separada de su familia nunca más! Por lo que exigimos que se garantice que las personas privadas de la libertad se encuentren en los centros penitenciarios más cercanos a donde viva su familia.
- * ¡Ninguna persona debe seguir siendo señalada o criminalizada por un delito que no cometió! Por lo que exigimos que se deje de seguir exponiendo ante medios de comunicación a personas inocentes.
- * Muchas de nosotras hemos vivido los impactos de la prisión preventiva, que ha llevado a que nos hayan alejado de nuestras familias por más de 20 años. Por lo que exigimos que deje de utilizarse esta medida.
- * Y, aunque nadie nos devolverá los años que perdimos o las vidas arrebatadas de nuestras familias ¡es nuestro derecho y el de todas las víctimas de tortura a ser reparadas! Por lo que exigimos que se garantice la reparación integral del daño a todas las personas que han vivido los impactos de esta grave violación de derechos humanos y que sean procesos basados en nuestras necesidades, en nuestras afectaciones.



12. Yo le diría a quienes están atravesando por esta situación que...

Hablar acerca de la tortura y los traumas, es muy difícil pero es necesario porque de lo contrario se nos quedan incrustados en el cuerpo y en la psique. Hablarlo, es un inicio para romper el aislamiento y miedo que nos impone el Estado. Porque justo eso quiere, que permanezcamos con miedo y aislados, y de esta manera no podemos sanar las heridas. Se requiere apoyo, una red de acompañamiento que nos permita seguir andando mientras vamos curando todo nuestro ser.

Hola. Soy Laura Almanza. Soy hermana de Ricardo Almanza víctima de Tortura hace 20 años. Y solo quiero compartir con la gente que a lo largo de ese tiempo no hemos estado solos en esta situación. Hay muchas personas que se dedican a luchar contra la tortura y agradezco infinitamente que nos hayan apoyado ya desde varios años y quienes estén pasando o hayan pasado por lo mismo, deben saber que no están solos acérquense a estas instituciones que están para apoyar. De todo corazón gracias .

Es importante acudir a instancias para buscar apoyo. Al inicio, se nos cierra el mundo, vivimos entre los señalamientos de las demás personas. Pero que sepas que es importante hablarlo, gritarlo para pedir ayuda ¡porque somos inocentes!

La tortura no solo hiere a las personas que la sufren físicamente, sino que trasciende en la familia e incluso por generaciones; saber que no hemos sido los únicos duele pero al mismo tiempo reconforta saber que hay alguien más que entiende y comprende lo que día a día sentimos y vivimos... Las noches sin dormir, las lágrimas espontáneas y el miedo constante que al final se vuelve parte de nuestro ser pues la tortura no dura un día sino toda la vida...



Mi nombre es Inés y soy sobreviviente de desaparición forzada y tortura. Me gustaría que otras personas que han atravesado por una situación similar sepan que no están solas y que vale la pena que nos miremos con compasión y amor, entendiendo que cada proceso es distinto, que los sucesos que vivimos nos marcaron y que nuestra vida puede volver a iluminarse tras haber pasado por tan densa oscuridad. Si buscamos alianzas y vínculos que nos sostengan, será más fácil caminar y reconstruir la vida que queremos, una en la que podamos también sonreír y soñar, a pesar de todas las adversidades.

Por alguna razón coincidimos en estos procesos difíciles y dolorosos de nuestras vidas, conocimos nuestras historias y nos volvimos empáticos, aprendimos a apoyarnos aunque en realidad no nos conociéramos, pero la lucha por un fin común nos ayudó a tener unidad y cariño entre nosotros.

A las personas que el día de hoy están viviendo una injusticia, a los sobrevivientes de tortura y a sus familias, les tenemos que decir que su dolor le importa a más gente de la que se imaginan, de verdad hay gente y grupos interesados y ocupados en ayudarnos.

Mi nombre es Wendy Galarza soy Activista feminista, sobreviviente de tortura y defensora de derechos humanos. El 9 de noviembre del 2020 salí a manifestarme por el feminicidio de Bianca Alejandrina Lorenzana Alvarado en Cancún Quintana Roo, en consecuencia a ello la policía municipal y policía estatal salieron a reprimir esta protesta con balas, lamentablemente dos entraron en mi cuerpo una en mi pierna y otra entra por mi glúteo y sale por mi vulva, a partir de esa fecha emprendido un camino de acceso a la Justicia, Verdad, Garantías de no repetición y Reparación Integral, junto a mis compañeros y compañeras de Comité de víctimas del 9N.

Lastimosamente los disparos en mi cuerpo no han sido lo peor que ha pasado, lo más difícil ha sido la tortura institucional que ejerce el Estado al tratar de acceder a justicia.

Ha sido muy duro escuchar las experiencias de otras víctimas de tortura y otras violaciones a derechos humanos, porque la historia se repite, sin embargo también ha sido sanador poder compartir con otros y otras sobrevivientes las herramientas que me han ayudado a seguir con la lucha.

Rescató y comparto algunas de las herramientas más importante que he adquirido en este camino :

- * **Autocuidado:** nuestro cuerpo es nuestro primer territorio de defensa y cuando se inicia el camino de acceso a la justicia, lo primero que se desgasta es el cuerpo... apostar por cuidar nuestra salud y espiritualidad nos dará la fuerza y energía para seguir en la lucha.
- * **Acompañamiento psicológico:** las heridas del cuerpo sanan, pero una violación a derechos humanos, afecta gravemente a nivel psicológico y social es por ello que acudir con algún especialista de la salud mental nos apoyara a comprender los estragos que deja el evento traumático
- * **“Las redes salvan”:** conectar con otras personas que defienden derechos humanos y también buscan justicia y verdad me ha motivado a seguir mi lucha y a difundir y acompañar a otras personas sobrevivientes.
- * **Resignificar:** cuando el estado me disparó por salir a exigir justicia por un feminicidio, entendí que le apostaban a sembrar miedo en una sociedad que estaba despertando y defendiendo sus derechos, lastimosamente cumplieron con su cometido, ya que la protesta en Cancún empezó a desaparecer, sin embargo un mes después del crimen de estado del 9n, se creó el comité de víctimas del 9n, un colectivo mixto que tiene como objetivo visibilizar la represión policial de la cual fuimos víctimas sobrevivientes y seguir con las investigaciones para llegar a la verdad de ¿Quién nos disparó? Y ¿Quién dio la orden? Y con ello lograr que los y las culpables tuvieran consecuencias, sin embargo el sistema de acceso a la justicia en México no da para responder estas preguntas, por la impunidad con la que imperan las instituciones encargadas de dar justicia a quienes seguimos luchando por nuestros derechos humanos. Ante este escenario lo que nos quedó fue RESIGNIFICAR las balas, la tortura sexual, las detenciones arbitrarias en FUEGO, DIGNIDAD Y DIGNA RABIA.



¿Qué le diríamos a una víctima de tortura? En primer lugar es necesario matizar que lo que viviste es terrible y desagradable. No mereces para nada estar en esa situación de dolor y sufrimiento. Sin embargo, debes saber que hay personas que estuvieron en tu misma situación, como las que estamos escribiendo este texto, que te podemos entender un poco mejor porque compartimos más o menos la misma experiencia. Es posible que al principio te encuentres en un estado de confusión total. Esto, posiblemente te haga desconfiar de todo, de todos y de todas. Está muy bien eso. Pero no te quedes ahí. No todo está perdido. Por fortuna, hay mucha gente que trabaja en organizaciones humanitarias que pueden ayudarte y apoyarte en todo. Búscalas y apóyate en ellas. Hay otras víctimas como tú que te pueden ofrecer su corazón sincero sin esperar nada a cambio. Personas que estamos dispuestos para hablar con sinceridad sobre lo que viviste y lo que se puede esperar como víctima en tu intento de seguir viviendo. No es nada fácil, sin embargo, es posible y factible. Y te queremos decir que eso, posiblemente, es lo que más te ayuda.

En segundo lugar, te decimos que la vida tiene un valor que no se puede cuantificar en cantidades de dinero o en criterios sociales que sean los que te dictan cómo debes comportarte hacia los medios de comunicación, las redes sociales, tu familia, amigos y demás personas. Lo que viviste fue horrible. Y eso que sentiste es tuyo, te pertenece exclusivamente a ti, es de tu persona. Por eso, tal sentir es el criterio primero que te hace comportarte en el mundo como puedes. Si lo que haces salió de ese sentir, pensamos otras víctimas que, en consecuencia, esa conducta está bien para ti. Lo demás no importa. Que tu sentir sea el criterio que desde tu persona sale hacia el mundo. No lo censure; úsalo en tu vida.

Finalmente, te pedimos que busques a otras víctimas para compartir tu experiencia. Eso ayuda bastante para la construcción de una experiencia mutua de comprensión, de redes de apoyo y de solidaridad. Recuerda que se sufre mucho por lo que los torturadores nos hicieron. Pero debemos aprender a no odiarlos y a ser como ellos. Eso es posible. Te invitamos para que no camines por la senda del odio. Todas las lágrimas que derramamos son un recordatorio de lo terrible

del mundo, pero es importante que ese sufrimiento nos ayude a construir una conducta de superación vital. Te apoyamos desde nuestro dolor y te pedimos que tus lágrimas se unan a nuestras lágrimas para ser fuertes y hacer algo por mejorar el mundo. Es mejor hacer algo, aunque sea mínimo en poder y alcance, que no hacer nada.

¡Hola! Somos los hermanos Razo. El 27 de junio de este año fui nuevamente detenido arbitrariamente torturado por elementos de la Secretaría de Seguridad Ciudadana con el fin de amenazarme a mi y a mi familia, pidiendo que nos desistiéramos de las demandas que tenemos en contra de los servidores públicos que nos torturaron. Otra vez me están acusando de secuestro. Gracias a la rápida intervención de la Defensoría Pública estoy gozando de mi libertad bajo medidas cautelares.

Les comunico esto porque la tortura aún sigue siendo un método de las policías para incriminar a gente inocente y necesitamos alzar la voz para que dejen de hacerlo y lo utilicen para seguir fabricando delitos para justificar el trabajo y a los verdaderos delincuentes que son ellos mismos, ¿cómo creen que la gente puede confiar en las Fiscalías, si ellos son los delincuentes?

No es posible que hablen de una transformación, tienen que depurar a todos esos policías y servidores que siguen haciendo daño al país.

¡Por favor escúchenos, apóyenos, hagan algo por todos nosotros! ¡Necesitamos ayudar a más gente que está en las mismas condiciones! ¡basta! ¡Ya alto a la tortura! ¡alto a la burocracia! Hay mucha gente como nosotros que lo hemos estado viviendo constantemente.



Las flores que se encuentran plasmadas en esta memoria, representan nuestros procesos de sanación, “de florecimiento” como muchas/os de nosotras hemos nombrado. Ha sido a través de las estrategias de resistencia que hemos implementado, el amor de nuestras familias y el apoyo de otras personas, lo que ha evitado que nos marchitemos por completo.