

Si cuidas a otros,
no olvides cuidar
de ti misma/o



DENUNCIA

Sistema Nacional
de Emergencias **911**

Ministerio Público
2782-5983 2782-5985

Secretaría de
Derechos Humanos
2232-7800
2232-8900

Red de Defensoras
22627497
33703747

COFADEH
22227144



Centro de Desarrollo Humano
(CDH)
www.centrocdh.org
Tel. 2782-0063



Christian Aid. CAID
www.christianaid.org.uk



Centro de Desarrollo Humano (CDH)
Colonia Matamoros, Circuito Gallegos, Calle
Santander, casa # 2919
Tegucigalpa, MDC, Departamento de Francisco
Morazán, Honduras.
www.centrocdh.org



Centro de Desarrollo Humano (CDH)
Colonia Matamoros, Circuito Gallegos, Calle
Santander, casa # 2919
Tegucigalpa, MDC, Departamento de Francisco
Morazán, Honduras.
www.centrocdh.org



Christian Aid. CAID
www.christianaid.org.uk



Paso a paso
para defensores
y defensoras

“Las y los defensores de derechos humanos son a menudo la única defensa que tienen las personas objeto de actuaciones abusivas por parte de un Estado. Por lo tanto, su trabajo es vital para desarrollar las instituciones y los procesos democráticos, para poner fin a la impunidad y para impulsar y proteger los derechos humanos.”

- **No viajes solo o sola y si es posible evita salir de noche.**
- **No te quedés solo o sola en la oficina, si es así asegúrate que puertas y ventanas estén bien cerradas.**

- **Trata de no usar la misma ruta todos los días.**
- **Si tienes algún incidente de seguridad, cuéntaselo al resto del equipo, lleva el registro para evitar un incidente mayor.**

Guarda este paso a paso en caso de necesitar los números de las autoridades correspondientes o de las oficinas de Derechos Humanos.

Elige un número de un familiar, amigo o amiga para llamar en caso de emergencia y tenlos a la mano:
