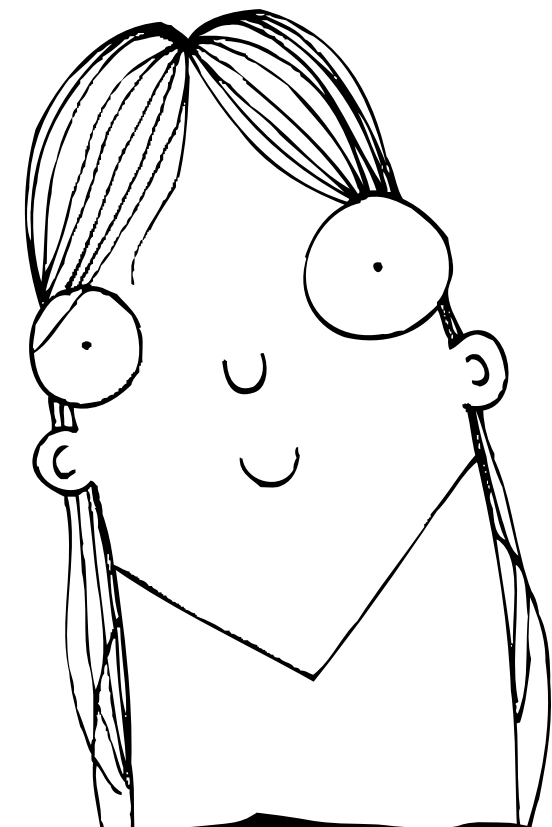


# “declárate”

manual para  
organizaciones



“ Si las y los defensores se tienen que defender a sí mismos, no podrán defender a nadie más. ”



NACIONES UNIDAS



NACIONES UNIDAS  
**DERECHOS HUMANOS**

OFICINA DEL ALTO COMISIONADO

México

# Declárate defensor o defensora de quienes nos defienden



Como integrante de una organización civil de Derechos Humanos, tú más que nadie eres consciente de la importancia de que la población entienda la labor de quienes defienden los Derechos Humanos.

Para que más personas estén enteradas sobre su labor, **ayúdanos a que todos los contactos de tu organización vean el video "Declárate"** y, a su vez, ayuden a difundirlo.

Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones sobre cómo difundir la campaña.

## Coloca un banner en la página de tu organización

Encontrarás el banner en la sección “descarga” de la página web.

Si necesitas un tamaño en particular, comunícate a:

**declare\_onu@hchr.org.mx**

## Envía un correo a tus contactos

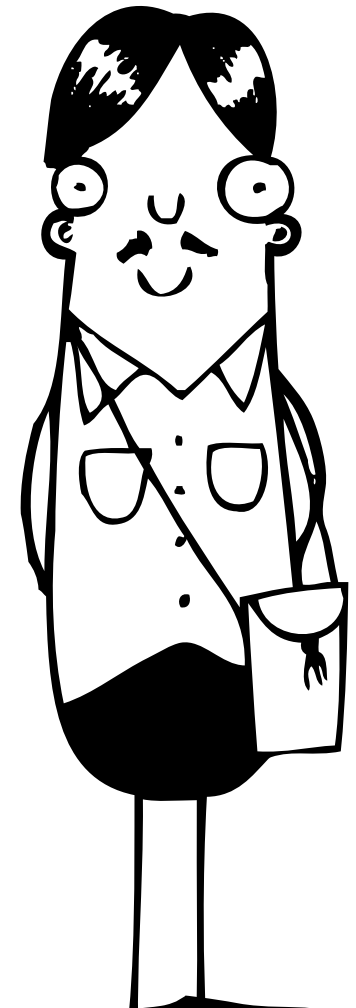
Haz un envío a toda tu base de datos. Si quieres anexar algún material, utiliza los que están disponibles en la sección “difunde” dentro de la página web.

## Pega un cartel

Sabemos que no todas las personas tienen acceso a Internet, por lo que puedes colocar carteles en los lugares a los que no hemos podido llegar.

## Publica en tus redes sociales

Desde la página [www.yomedeciaro.org](http://www.yomedeciaro.org) utiliza el botón de Facebook/Twitter y compártelo para que tus contactos vean que te sumas a la campaña. A continuación encontrarás los mensajes para redes sociales que se generaron para el proyecto:



# Facebook

Si conoces a un policía, a un militar, a gente de política o a un empresari@ reenvíale este video, lo tienen que ver de manera urgente: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

Cambiamos juntos nuestro país. Declárate defensor/a de las y los defensores de Derechos Humanos. Reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

No conocer a alguien no significa que actuemos con indiferencia ante su vida. Declárate defensor/a de quienes defienden nuestros Derechos Humanos. Mira y reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

Exijamos nuestros derechos. Declárate defensor/a de quienes los exigen por ti. Mira y reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

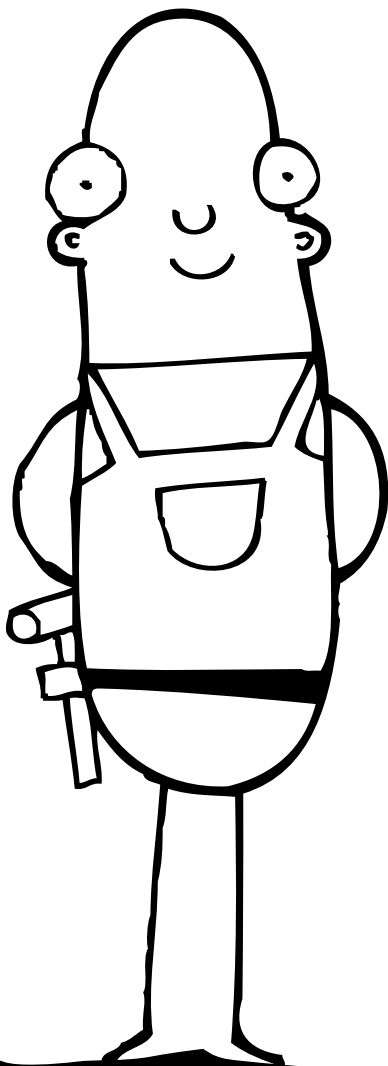
Juntos podemos actuar para cambiar la realidad de nuestro país. Declárate defensor/a de las y los defensores. Mira y reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

Algunos defensores y defensoras están en riesgo, apoyémosles. Declárate defensor/a de quienes defienden nuestros Derechos Humanos. Reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

Quienes han sufrido desapariciones forzadas tienen la esperanza de ser encontrados gracias a quienes no paran de buscarlos. Declárate defensor/a de quienes defienden los Derechos Humanos y reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

Tu voz tiene mucha más fuerza de lo que crees: úsala para mejorar nuestra realidad. Te necesitamos. Declárate defensor/a de quienes defienden nuestros Derechos Humanos y reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**

No vivamos con indiferencia, respetemos a los que nos rodean. ¡Declárate defensor/a de las y los defensores de Derechos Humanos! ¡Ayúdalos a continuar su trabajo! Mira y reenvía este video: **[www.yomedecclaro.org](http://www.yomedecclaro.org)**





## Twitter

Si l@s defensor@s se tienen que defender a sí mismos, no podrán defender a nadie más. #Declaratedefensor. Mira el video [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

¿Conoces a un militar, policía, empresario o político? reenvíales este video de quienes nos defienden #Declaratedefensor [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

¡No más agresiones! Defiende a quienes defienden tus derechos. #Declaratedefensor. Reenvía el video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

Los #defensores de #DDHH denuncian la discriminación, la impunidad, la opresión y la violencia. Reenvía este video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

Hay quienes sin conocerte te defienden. Ayúdales a seguir trabajando por ti. Reenvía el video #Declaratedefensora: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

Yo me declaro #defensor o #defensora de quienes nos defienden ¿Tú? Reenvía este video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

Todas las personas tenemos #derecho a vivir una vida segura y digna. #Declaratedefensora, reenvía el video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

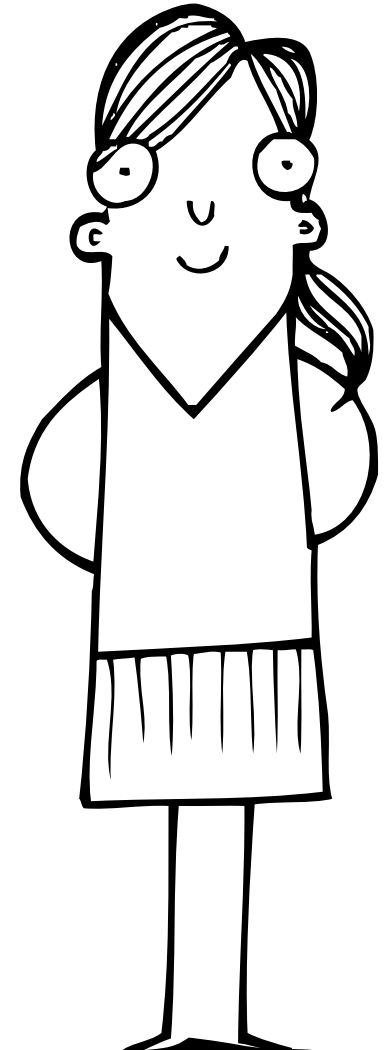
Las personas en situación de #discriminación necesitan alguien que les defienda #Declaratedefensor. Reenvía este video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

Entre todos podemos cambiar las injusticias en este país #Declaratedefensor de quienes nos defienden. Reenvía el video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

Si eres neutral en situaciones de injusticia, estás eligiendo el lado del opresor #Declaratedefensora Reenvía el video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

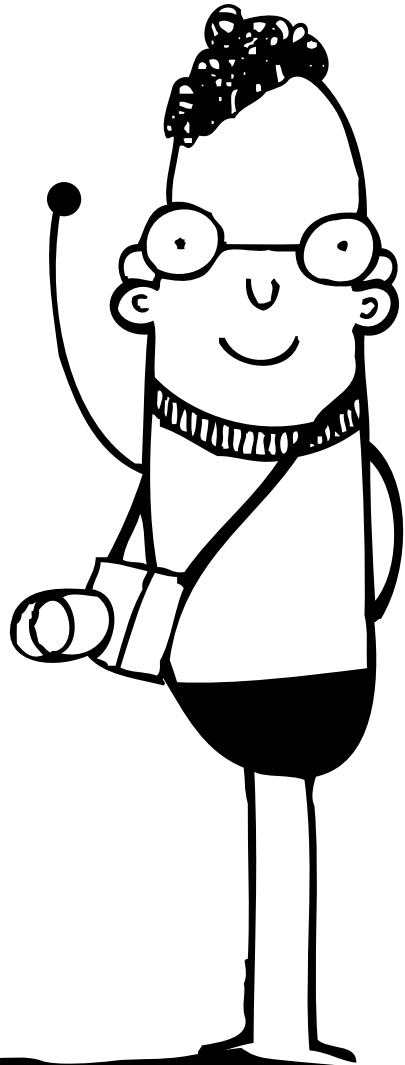
L@s defensor@s están en peligro porque exponen a l@s agresor@s a ser llevados a la justicia. #Declaratedefensor [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)

Entre tod@s podemos cambiar las injusticias en este país #Declaratedefensor de quienes nos defienden. Reenvía el video: [www.yomedeclearo.org](http://www.yomedeclearo.org)



## Proyecta el video

Dentro de tu organización realiza una proyección del video **"Declárate"**. Si sueles ir a escuelas o instituciones para dar charlas o capacitaciones, podrías incluir el video.



## Publica en el blog de tu organización

Si tu organización cuenta con un blog, utilízalo para hablar del video y de la gravedad de la situación de las y los defensores, ahí también podrás publicar el link de la página para generar más vistas.

# ¡Gracias por declararte!

Estas son algunas formas de apoyar a las y los defensores, aunque no las únicas: siempre tendrás la posibilidad de proponer más y mejores acciones, escríbenos al correo:

**[declarate\\_onu@hchr.org.mx](mailto:declarate_onu@hchr.org.mx)**

Si tu organización se quiere sumar a la campaña, envíanos un correo a esta misma dirección electrónica y te diremos qué hacer: queremos que esta campaña ayude a reconocer tu importante labor como defensor o defensora.

