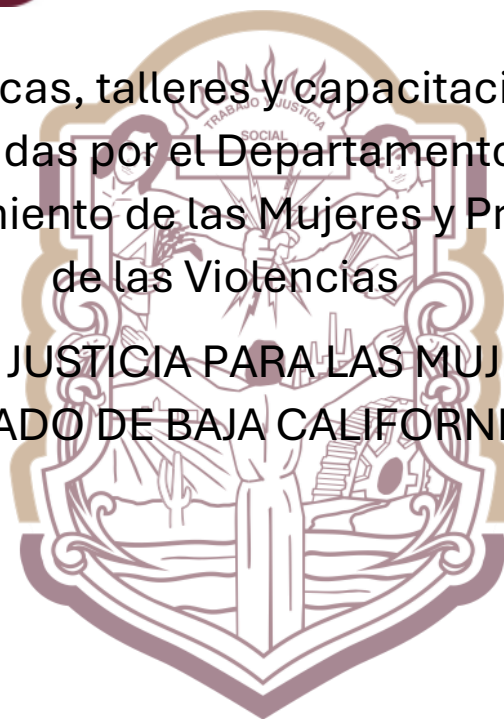




Catálogo

De pláticas, talleres y capacitaciones
brindadas por el Departamento de
Empoderamiento de las Mujeres y Prevención
de las Violencias

CENTRO DE JUSTICIA PARA LAS MUJERES DEL
ESTADO DE BAJA CALIFORNIA



CEJUM

**Centro de Justicia
para las Mujeres**



Descripción general:

De manera integral contribuir a través de acciones de sensibilización, capacitación y profesionalización en materia de prevención de la violencia, promoción de los derechos humanos, y la incorporación de la perspectiva de género, orientado a prevenir, atender y erradicar todas las formas de violencia y discriminación. Fortaleciendo las capacidades individuales, comunitarias e institucionales para fomentar espacios seguros, equitativos y libres de violencia en todos los ámbitos

Requisitos para la solicitud de pláticas, talleres y capacitaciones:

❖ Tijuana:

Enviar un correo dirigido a prevencion.cejum@gmail.com con copia a empoderamiento.cjmbc@gmail.com o un mensaje de WhatsApp al 663 229 17 68

❖ San Quintín:

Enviar un correo dirigido a luzamayranimeza9@gmail.com o un llamar al (616) 596 3960 Ext. 0671

❖ Mexicali:

Enviar un correo dirigido a dmexicali.cjmmail.com o llamar al (668) 844 6183

La solicitud debe contener:

- Nombre del curso, plática o conferencia, con base en los temas del presente catálogo.
- Perfil de participación. Número de participantes. Características de la población: sexo, rango de edades, si son estudiantes, madres o padres de familia, servidores(as) públicas, etc.
- Datos generales:
 - Fecha y horario propuestos.
 - Modalidad requerida (presencial y/o virtual).



- Lugar y domicilio donde se realizará.
- Nombre, teléfono y/o correo electrónico de la persona que coordina la actividad.
- Requisitos de acceso a la institución (en caso de aplicar)
- Enviar por lo menos con una semana de anticipación a la fecha propuesta.

Nota: Debido a la alta afluencia de actividades en **marzo y noviembre**, recomendamos programar sus solicitudes con **3 semanas de anticipación**.

Informes:

Centro de Justicia para las Mujeres del Estado de Baja California

- ✓ Tijuana:
 - Departamento de empoderamiento de las mujeres y prevención de las violencias: 663 229 17 68 / (664) 879 0570 Ext.0576
 - CEJUM: (664) 879 0570 / (663) 101 07 07
- ✓ San Quintín:
 - Departamento de empoderamiento de las mujeres y prevención de las violencias: (616) 596 3960 Ext. 0671
 - CEJUM: (616) 596 3960 / (616) 119 5463
- ✓ Mexicali:
 - CEJUM: (668) 844 6183 / (686) 276 1937

Compromisos de la institución solicitante:

Modalidad virtual

1. Generar la sesión de Zoom, Teams o Meet y enviar el enlace a la facilitadora.
2. Compartir y garantizar que la población atendida:
 - De respuesta al formulario de Registro de asistencia (nombre, edad, sexo, escolaridad, teléfono, nacionalidad).
 - Mantenga una atención y participación activa (cámara encendida, no se encuentre realizando otras actividades durante la intervención).



Modalidad presencial

1. Espacio suficiente para el total de las y los participantes.
2. Equipo de cómputo, audio y video (en caso de no contar con ello, avisar con tiempo).
4. Colaborar para que las y los participantes llenen el formato de Registro de asistencia.

Temario:

1. Prevención de las violencias

Nombre	Conceptos	Objetivo	Tiempo	Población objetivo
Conoce CEJUM	- Misión -Visión -Objetivos del CEJUM -Servicios -Programas de apoyo -Vinculación -Resultados obtenidos	Conocer la intervención e impacto de CEJUM en el Estado de Baja California	30 min.	Población en general
Alianzas por la igualdad: Empresas que transforman vidas	-Conoce CEJUM -Colaboración empresarial -El impacto en las mujeres -Co responsabilidad empresarial -Beneficios de la alianza con el sector público -Empresa que transforma vidas	Que las y los representantes de las empresas, al finalizar la sesión, conozcan el trabajo del CEJUM y comprendan los beneficios de establecer una colaboración estratégica, para que, a través de sus programas de responsabilidad social,	30 min.	Empresas Directivos Recursos Humanos



		contribuyan a empoderar a las mujeres y a transformar sus vidas.		
Violencia de género: Hablemos de prevención	-Tipos y modalidades de la violencia -Estadísticas y datos -Estrategias de prevención -Herramientas disponibles (Violentómetro, números de emergencia, derechos de las mujeres víctimas de violencia)	Reconocer la importancia de prevenir la violencia mediante la identificación y análisis de los factores culturales que contribuyen a su normalización. Esto incluye reflexionar sobre los conceptos adquiridos, fomentando un proceso de autoconciencia que impulse un cambio cultural profundo y sostenible hacia una sociedad libre de violencia.	Plática: 1 hora / 1.5 horas Capacitación: 3 hrs	Población en general Servidoras y servidores públicos
Sensibilización de género	-Sistema sexo-género -Construcción social del género -Perspectiva de género -Igualdad y equidad de género -Lenguaje incluyente y no sexista -Estrategias a favor de la igualdad	Fomentar la sensibilización en materia de género entre las y los participantes mediante acciones de concientización, reflexión y cuestionamiento de actitudes, estereotipos y prejuicios de género a fin de impulsar cambios culturales que	Plática: 1 hora Capacitación: 2 hrs	Población en general Servidoras y servidores públicos



		favorezcan la igualdad sustantiva.		
Amar sin miedo: Prevención de la violencia en la pareja	- Conceptos básicos - Desmontando el amor romántico -Ciclo de la violencia -Violentómetro -Relaciones sanas -Consentimiento	Brindar a las y los participantes herramientas que les permitan reflexionar y tomar conciencia sobre las distintas manifestaciones del amor romántico, facilitando la identificación de dinámicas de relación que puedan estar vinculadas con la violencia, a fin de promover vínculos saludables y libres de maltrato.	Plática: 1 hora	Población en general
Detrás de la pantalla: Prevención y respuesta ante la violencia digital	- Conceptualizando la violencia digital -Violencia digital contra las mujeres -Prevención y sanación	Conocer e identificar la violencia digital con enfoque de género, analizando sus manifestaciones, impactos y consecuencias, con el fin de promover estrategias efectivas para su prevención y erradicación.	Plática: 1 hora	Población en general
Rompiendo barreras:	-Derechos humanos y de la	Identificar los Derechos	Plática: 1 hora	Población en general



Derechos de las mujeres	mujer -Barreras que impiden el ejercicio de los DHM -Cartilla de los derechos de la mujer -El poder transformador y agentes de cambio -Compromisos y recursos de apoyo	Humanos de las Mujeres (DHM) como el fundamento indispensable para prevenir y erradicar la violencia de género, reconociendo que el ejercicio pleno de estos derechos en todos los ámbitos de la vida (social, económico, político y personal) es la herramienta más poderosa contra la discriminación y la subordinación.		
Tu cuerpo, tus reglas: La fuerza de los derechos sexuales y reproductivos	-Derechos sexuales y reproductivos -La desigualdad como raíz de la violencia -Marco normativo -Violencias sexuales y factores de riesgo -Consentimiento y decisiones informadas	Fomentar la prevención de la violencia mediante la promoción y el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos de las personas, grupos y comunidades, con el objetivo de reducir las condiciones de vulnerabilidad, fortalecer el ejercicio pleno de estos derechos.	Plática: 1 hora	Población en general
Atención digna y con perspectiva de género para	1.Sensibilización de género: - Cimientos del	Proporcionar herramientas conceptuales y	Capacitación : 9 horas (3	Instituciones gubernamentales



mujeres víctimas de violencia: Protocolo de primer contacto	género -Sesgos inconscientes y perspectiva de género - Riesgos y transformación -Aplicación de la perspectiva de género en la atención 2. Tipos y modalidades de la violencia contra la mujer -Violencia de género como problema estructural - Contextualización y LGAMVLV -Ciclo de la violencia -Incidencia Estatal -Herramientas y derechos 3. Atención de Primer Contacto a Mujeres Víctimas de Violencia: -Conexión con el quehacer profesional y marco ético -Fases de la atención -Reparación y adaptación contextual -Autocuidado profesional	metodológicas que garantizan la homologación de los procedimientos de actuación de las y los profesionales que atienden los casos de violencia contra las mujeres en un marco de derechos humanos, ciudadanía de las mujeres y perspectiva de género con el fin de que las mujeres víctimas de violencia reciban la atención que necesitan con dignidad, confidencialidad y profesionalismo	sesiones de 3 horas c/u)	Empresas Organizaciones civiles Personal educativo
--	--	--	---------------------------------	---



Seguridad y Dignidad: Derechos de las Mujeres en Contexto de Movilidad	-El contexto de la movilidad femenina -Derechos humanos en contextos de movilidad -Retos y mecanismos de protección -Llamada a la acción	Mobilizar a la ciudadanía para que reconozcan las obligaciones del Estado y su propio rol como agentes activos en la protección de la seguridad y la dignidad de las mujeres en contexto de movilidad, fomentando una cultura de acogida, denuncia y exigencia de derechos.	Plática: 1 hora	Población en general
Desarmando la violencia: Identifica y reacciona a tiempo	-Introducción y contextualización de la violencia -Importancia de la detección temprana -Identifica las señales: Reconociendo el comportamiento agresivo - Reacciona a tiempo: Estrategias de afrontamiento y seguridad	Sensibilizar a la audiencia sobre la importancia de identificar tempranamente las señales de violencia en sus diversas formas, y equiparles con estrategias concretas para intervenir de forma segura y constructiva, contribuyendo a la creación de entornos más pacíficos.	Plática: 1 hora Taller: 1.30 hora	Población en general
Derechos y responsabilidades familiares: claves para prevenir la violencia	- Contextualización de la violencia familiar y vicaria -Más Allá de la Separación: La Continuidad del Cuidado	Dotar a las y los participantes de conocimientos sobre cómo los conceptos de patria potestad, guarda y custodia, y	Plática: 45 min.	Población en general



	Parental a Través de la Patria Potestad, Guarda y Custodia, y el Soporte Alimentario. -Importancia en la prevención de la violencia	soporte alimentario son herramientas legales para mantener la continuidad del cuidado parental y proteger a los y las menores, incluso después de una separación		
Creando espacios seguros: Herramientas para prevenir la violencia laboral contra las mujeres	-Violencia laboral -Estadísticas -Formas de violencia laboral -Impacto y consecuencias -Marco legal -Derechos laborales -Nuestra responsabilidad para la prevención y acción -Reparación integral del daño	Brindar herramientas teóricas y prácticas para identificar, prevenir y actuar frente a la violencia laboral	Plática: 1 hora Capacitación : 2 horas	Población en general
8M: La lucha que nos dio nombre y derechos	- Historia breve del 8M en México y en el mundo -Leyes impulsadas por el feminismo -Herramientas para una vida autónoma	Comprender el origen histórico y social del 8 de marzo como una plataforma de exigencia de derechos, identificando las conquistas legislativas y las herramientas institucionales actuales que facilitan la construcción de una vida autónoma y libre	Plática: 45 min. a 1 hora	Población en general



		de violencia para las mujeres en México.		
Gestión del tiempo como medida de prevención de la violencia	-Desigualdades en el reparto del tiempo -Carga mental -Impacto en la salud mental -Claves para mejorar la autogestión del tiempo -Estrategias, métodos y herramientas -Seguridad y bienestar	Promover la gestión del tiempo como una herramienta para el autocuidado, el empoderamiento y la construcción de relaciones sanas, contribuyendo a la prevención de la violencia de género	Taller: 1.30 hora Plática: 1 hora	Población en general
El mural como herramienta de sensibilización y resistencia	-Entendiendo el género y sus implicaciones -El empoderamiento de la mujer como herramienta de cambio -El arte como voz y transformación	Utilizar el arte mural como un medio poderoso para educar y movilizar a la sociedad, explorando el género, el empoderamiento femenino y el activismo a través de la expresión artística.	Plática: 1 hora Taller: 1.30 hora	Población en general
Otra mirada: medios de comunicación, cine y violencia de género	- Violencia de género y comunicación - Análisis crítico del género en los medios de comunicación - Reconstruyendo la mirada periodística	Las y los participantes desarrollarán conciencia crítica sobre la presencia del sexismo en los medios de comunicación y el cine, analizando cómo estos perpetúan roles y	Plática: 1 hora	Medios de comunicación Sociedad civil Agencias de mercadotecnia Instituciones gubernamentales Escuelas de comunicación y cine



		estereotipos de género desde una perspectiva cultural. A través de esta reflexión, se buscará promover actitudes que prevengan la reproducción de dichos roles en los discursos mediáticos y culturales		
Conduciendo con perspectiva de género: Herramientas prácticas para un servicio seguro	- Contextualización - Reconocimiento de situaciones de riesgo y violencia - Violentómetro en el transporte público - Servicio seguro y empatía - Importancia del rol de quien conduce - Herramientas de actuación y protocolos - Recursos disponibles	Que las personas conductoras de transporte público, al finalizar la sesión, reconozcan y apliquen herramientas con perspectiva de género para la prevención, identificación y actuación ante situaciones de violencia, inseguridad y riesgo, fomentando un servicio seguro y empático para todas las personas usuarias.	Capacitación : 2 horas	Conductores(a)s de transporte público Conductoras(e)s de transporte privado Personal al servicio Público Empresas
Corresponsabilidad en la crianza	- Entendiendo la corresponsabilidad - Beneficios - Obstáculos y estrategias	Fomentar la reflexión sobre el concepto de corresponsabilidad y su importancia en la familia, para promover el	Plática: 1 hora	Población en general



		desarrollo de habilidades comunicativas entre madres, padres y cuidadores con sus hijos e hijas, propiciando el apoyo, la cooperación y la empatía dentro de la familia.		
Lenguaje incluyente, no sexista y no discriminatorio	- El lenguaje y su impacto - Incorporación del lenguaje incluyente y no sexista	Generar conciencia respecto a las desigualdades y violencias que suceden a través del lenguaje, modificando su lenguaje escrito, oral y visual para generar igualdad y equidad de género.	Plática: 1 hora	Población en general
Redes de apoyo y resiliencia comunitaria	-La fuerza de las redes de apoyo -Importancia en la prevención de la violencia -Resiliencia comunitaria -Cultura de paz -Acciones para fortalecer la red y resiliencia	Identificar la red de apoyo personal y entender por qué es vital para la seguridad y el bienestar.	Plática: 1 hora	Población en general
Masculinidades en transformación	- ¿Qué entendemos por masculinidad? - Problemas del modelo tradicional - Masculinidades plurales o alternativas	Las y los participantes podrán identificar las características del modelo hegemónico de masculinidad y comprender sus	Plática: 1 hora	Población en general



	- ¿Cómo empiezo a cuestionar mi masculinidad?	efectos en la vida emocional, las relaciones interpersonales y la salud. Se busca reconocer las consecuencias sociales y personales de reproducir los estereotipos de género asociados a "ser hombre", así como conocer el enfoque de masculinidades alternativas como una propuesta de transformación individual y colectiva. Finalmente, la sesión busca fomentar la apertura al cambio al cuestionar prácticas cotidianas que refuerzan el machismo o la desigualdad, invitando a construir formas de ser hombre más libres, empáticas, cuidadoras y responsables.		
Violencia obstétrica	- Contextualización de la Violencia obstétrica - Identificación y	Brindar a las y los participantes conocimientos, habilidades y estrategias	Plática: 1 hora	Personal de servicios de salud Instituciones



	consecuencias - Prevención y recomendaciones	prácticas para identificar, prevenir y contrarrestar la violencia obstétrica.		gubernamentales Personal docente Organizaciones Civiles
Autonomía financiera: El primer paso para prevenir la violencia económica	-Conexión entre finanzas y violencia -Conceptos básicos -La importancia de la educación financiera para el bienestar -Metas SMART -Deudas -Crédito e historial crediticio	Proveer a la audiencia las herramientas fundamentales de la educación financiera para que puedan tomar control de sus recursos, alcanzar su bienestar económico y fortalecer su capacidad de decisión y autoprotección ante cualquier forma de vulnerabilidad económica.	Plática: 1 hora	Población en general
Identificando la violencia sexual en tus conexiones físicas y digitales	-Mapa de riesgos (abuso sexual) -¿Cómo identificar el riesgo? -Leyes y protección -Consentimiento -Kit de emergencia y red de apoyo	Aprender a identificar riesgos antes de que se conviertan en situaciones de peligro, reconociendo que cada quien es dueño o dueña de su propio cuerpo y de su espacio personal.	Plática: 1 hora	Adolescencias y juventudes
Tu voz contra la violencia	-Violentómetro -Asertividad -Estilos de comunicación -Comunicación asertiva	Capacitar a las personas jóvenes para identificar, prevenir y poner límites ante las diversas manifestaciones	Taller: 1 hora	Adolescencias y juventudes



		de violencia de género, promoviendo el empoderamiento y el uso de la comunicación asertiva como herramienta de protección.		
¿Qué es la violencia? Hablemos de respeto e igualdad	-La base de todo: Enfoque en la igualdad y el respeto -Tipos y modalidades de la violencia contra la mujer -Acciones para detener la violencia -Cuento: Valeria y el Arcoíris de Lágrimas Secretas	Que NNA identifiquen las diferentes formas de violencia contra las mujeres y desarrollen una comprensión de la igualdad y el respeto como principios clave para prevenir la violencia. A través de la reflexión y el diálogo, se busca que puedan reconocer y aplicar acciones positivas para construir relaciones sanas y equitativas en su entorno.	Plática: 1 hora	Niñas, niños y adolescentes de 9 a 12 años

2. Empoderamiento de las mujeres en la comunidad



Nombre	Sesiones	Objetivo	Tiempo	Población objetivo
Autoestima, confianza y autonomía emocional	-Autoestima -Autocuidado -Reconociendo mis emociones	Que las mujeres fortalezcan su autoestima y confianza a través del autocuidado y el reconocimiento de sus emociones, para que puedan desarrollar una mayor autonomía emocional y empoderarse en su proceso de vida.	Total: 6 horas (3 sesiones de 2 horas cada una)	Mujeres que han vivido violencia física, psicológica, económica, patrimonial y/o sexual mayores de 18 años
Establecimiento de límites	- Definición y tipos de límites Relación entre límites, autoestima y violencia de género - Identificación de límites personales -Estrategias para fortalecer la comunicación asertiva -Empoderamiento y compromiso personal	Que las mujeres identifiquen, comuniquen y mantengan límites saludables en sus relaciones interpersonales, cómo una herramienta esencial para abonar a su bienestar físico y emocional.	Total: 8 horas 4 (sesiones de 2 horas cada una)	Mujeres que han vivido violencia física, psicológica, económica, patrimonial y/o sexual mayores de 18 años
Sanando heridas de la infancia	-Conociendo a mi niña interior -Reconociendo mis heridas -Validando mi historia	Que las mujeres encuentren un espacio terapéutico y vivencial para reconocer, validar	Total: 8 horas (4 sesiones de 2 horas)	Mujeres que han vivido violencia física, psicológica



	-Integrando y sanado	y comenzar a sanar las heridas de la infancia, reconectando con la niña interior desde el amor, la empatía y el autocuidado.	cada una)	, económica, patrimonial y/o sexual mayores de 18 años
Inteligencia Emocional	-Inteligencia emocional - Autoconocimiento emocional -Autorregulación emocional -Empatía y conciencia social -Habilidades sociales y relaciones sanas -Motivación y proyecto personal emocional	Que las mujeres desarrollen y fortalezcan su inteligencia emocional a través del autoconocimiento, la autorregulación y la empatía, para que puedan construir relaciones sanas, establecer un proyecto personal y recuperar su autonomía en el proceso de vida.	Total: 8 horas (4 sesiones de 2 horas cada una)	Mujeres que han vivido violencia física, psicológica, económica, patrimonial y/o sexual mayores de 18 años
Mi experiencia vale: El paso a paso para mi entrevista de trabajo	-Hueco laboral -Identificando mi perfil -El antes, durante y después de la entrevista laboral -Botiquín emocional	Fortalecer las habilidades de comunicación de las mujeres participantes, brindándoles herramientas prácticas y técnicas de manejo de entrevista que les permitan presentarse con	Total: 2.5 horas	Mujeres que han vivido violencia física, psicológica, económica, patrimonial y/o sexual mayores de 16 años



		dignidad, seguridad y claridad ante cualquier oferta laboral, transformando su experiencia de vida en ventajas competitivas.		
Mi Trayectoria como Carta de Presentación: Cv y solicitud de empleo	-Componentes básicos y opcionales del CV -Fotografía profesional -Estrategias para superar los sesgos de género -Madurez laboral -Estrategia y diseño -Solicitud de empleo -Herramientas de respaldo	Brindar a las participantes las herramientas técnicas para traducir su experiencia y habilidades en un perfil profesional competitivo, aprendiendo a proyectar seguridad y valor en su currículum y solicitud de empleo, sin importar sus trayectorias previas.	Total: 2.5 horas	Mujeres que han vivido violencia física, psicológica, económica, patrimonial y/o sexual mayores de 16 años
Finanzas personales básicas	-Educación y planeación financiera -Herramientas financieras -Establecimiento de metas -Presupuesto -Consumo responsable -Ahorro y plan de ahorro	Que las participantes adquieran herramientas y conocimientos de educación financiera para que, a través del consumo responsable, el ahorro y la planificación,	Total: 4 horas (2 sesiones de 2 horas cada una)	Mujeres mayores de 15 años



	-Deudas -Crédito e inversión -Seguros y AFORE -Salud financiera	puedan establecer metas claras y tomar decisiones informadas que les permitan alcanzar su autonomía económica y mejorar su bienestar financiero.		
--	---	--	--	--