



PODER JUDICIAL  
DEL ESTADO DE VERACRUZ



# TRIBUNAL DE CONCILIACIÓN Y ARBITRAJE DEL PODER JUDICIAL DEL ESTADO DE VERACRUZ

# UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES

# 1 INFORME

## DE ACTIVIDADES 2023

PACTO NACIONAL  
POR LA  
JUSTICIA DE GÉNERO



DRA. ITZETL CASTRO CASTILLO  
Magistrada Presidenta



UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO  
Y SECTORES VULNERABLES

# 1 INFORME

DE ACTIVIDADES 2023

# ÍNDICE

PÁGINA

## ▶ PRESENTACIÓN

5

### 1. UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES.

6

1.1 INSTAURACIÓN DE LA UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES DEL TRIBUNAL DE CONCILIACIÓN Y ARBITRAJE.

7

1.2 ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD.

8

### 2. ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN EN IGUALDAD DE GÉNERO.

12

2.1 PLÁTICAS.

12

2.2 EVENTOS EXTERNOS.

13

2.3 CURSOS.

16

2.4 DÍAS NARANJA.

19

2.5 BAZARES NARANJA .

20

2.6 DÍA DE LA MUJER.

21

2.6.1 ACTIVIDADES INTERNAS.

21

2.6.2 ACTIVIDADES EXTERNAS.

23

2.7 SALA DE LACTANCIA.

24

2.8 DÍA ROSA.

25

### 3. ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN SOBRE LA COMUNIDAD LGBT+.

26

3.1 CURSOS Y PLÁTICAS.

26

### 4. JORNADAS DE SALUD.

30

4.1 PLÁTICAS.

30

4.2 JORNADAS.

31

4.3 ESTADÍSTICAS SERVICIO MÉDICO.

32

### 5. PARTICIPACIÓN EN EVENTOS DEPORTIVOS.

33

### 6. MICROSITIO DEL TRIBUNAL DE CONCILIACIÓN Y ARBITRAJE DEL PODER JUDICIAL DEL ESTADO DE VERACRUZ.

35

### 7. CRITERIOS Y LAUDOS CON PÉRSPECTIVA DE GÉNERO.

36

### 8. ACCIONES DE DIFUSIÓN.

39





UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO  
Y SECTORES VULNERABLES

# 1 INFORME

DE ACTIVIDADES 2023

# PRESENTACIÓN

El 5 de noviembre del año 2021, durante la XVI Asamblea General Ordinaria de la Asociación Mexicana de Impartidores de Justicia (AMIJ), se formalizó el “Pacto Nacional por la Justicia de Género”, con la participación de los representantes de los diversos órganos de impartición de justicia a nivel nacional, emitiéndose un diagnóstico inicial de cada uno de los Tribunales participantes; habiéndose sumado el Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, a este compromiso, en aras de reafirmar y hacer efectivo el derecho a una impartición de justicia igualitaria y libre de todo tipo de violencia o discriminación en contra de las mujeres.

Toda vez que, resulta indiscutible el hecho de que la creación de unidades o áreas de igualdad de género al interior de los diversos órganos de justicia, genera un impulso y una conciencia respecto de los derechos de las mujeres, promoviendo las buenas prácticas en defensa de estos derechos y su debida institucionalización.

En consecuencia, la Magistrada Itzetzl Castro Castillo, Presidenta del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, sostuvo dos reuniones virtuales los días 24 de noviembre del 2022 y 25 de enero de 2023, con el Comité de seguimiento, evaluación y rendición de cuentas del Pacto Nacional por la Justicia de Género, en las cuales se abordaron distintos temas relacionados con las buenas prácticas llevadas a cabo por parte de este Tribunal y los compromisos adquiridos para dar cumplimiento a los acuerdos contenidos en dicho Pacto, toda vez que en Veracruz, la institucionalización transversal de la perspectiva de género va en aumento como proceso sistemático de integración de los derechos humanos de las mujeres, donde se visualiza y analiza las desigualdades existentes al día de hoy entre estas últimas y los hombres, para poder dar soluciones permanentes, dotando de las herramientas necesarias a los órganos impartidores de justicia.

Es por ello, que en seguimiento a las acciones adoptadas dentro del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, en materia de equidad de género y erradicación de todo tipo de violencia o discriminación en contra de las mujeres, que es importante resaltar la participación y capacitación constante de todo el personal, con la finalidad de concientizar y no olvidar que se trata de una práctica constante y permanente en busca de deconstruir el pensamiento de cada individuo, eliminando toda tendencia machista que pudiera llegar a existir y poder así acceder a una verdadera justicia igualitaria, libre de todo prejuicio.

Reiterándose el compromiso adquirido por este órgano jurisdiccional a través de la implementación de la “Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables”, para poder dar cumplimiento a los acuerdos suscritos en el “Pacto Nacional por la Justicia de Género”, que son una realidad que dignifica la labor ejercida diariamente por las mujeres que lo integran, generando un ambiente laboral cada vez más benéfico para su desarrollo profesional en igualdad de condiciones.



# 1. UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES

La instauración de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables en el Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, marca un hito significativo en el camino hacia la justicia y la igualdad en el sistema judicial. Esta iniciativa refuerza nuestro compromiso con la promoción de la equidad de género y la protección de los sectores más vulnerables de la sociedad.

La importancia de esta unidad radica en su capacidad para abordar las desigualdades estructurales y los prejuicios arraigados que afectan a mujeres, personas LGTBTTIQA+, personas con discapacidad y otros grupos marginados, capacitando y sensibilizando constantemente al personal, para poder ofrecer un entorno seguro y apegado a derecho para aquellos que tradicionalmente han enfrentado barreras en el sistema legal.

La Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables, desempeña un papel crucial en la sensibilización y la capacitación permanente del personal judicial, en busca de la erradicación de cualquier tipo de discriminación o violencia, al promover la comprensión y el respeto hacia la diversidad, se sientan las bases para una administración de justicia más inclusiva y efectiva.

En última instancia, la instauración de esta unidad no solo representa un avance en la protección de los derechos humanos fundamentales, sino también un paso significativo hacia la construcción de una sociedad más justa y equitativa.



| Integrantes de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables.



## 1.1 INSTAURACIÓN DE LA UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES DEL TRIBUNAL DE CONCILIACIÓN Y ARBITRAJE

| *Cronología Visual*

▶ **23/02/2023**

| En sesión plenaria las Magistradas integrantes del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, aprobaron la instauración de la “Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables”.



▶ **23/02/2023**

| En un emotivo evento, las Magistradas y los miembros de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables, plasmaron sus huellas en un mural para conmemorar el “Día Naranja”, contra la violencia a las mujeres.



## 1.2 ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

El Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, ha demostrado su compromiso con las buenas prácticas dentro de la atención a las personas en situación de vulnerabilidad, ofreciendo un trato respetuoso y apto a las necesidades específicas de cada individuo. Tanto aquellos usuarios que presentan alguna discapacidad, como aquellos que pertenecen a algún grupo vulnerable, reciben una atención inclusiva y sensible por parte del personal, con el objetivo de garantizar que todos los ciudadanos, independientemente de sus circunstancias, tengan un acceso equitativo y digno a la justicia.

| *Cronología Visual*

▶ **03/02/2023**

| El titular de la Unidad de Conciliación, un actuario y la encargada del servicio médico del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, llevaron a cabo la firma de un convenio en el estacionamiento.



▶ **23/02/2023**

| El titular y un auxiliar de la mesa de trámite III, llevaron a cabo el desahogo de una prueba confesional a cargo de la parte actora en el estacionamiento.



▶ **24/03/2023**

| La Secretaria General de Acuerdos dió fe pública de que la promovente dentro de una declaración de beneficiarios, estampó sus huellas en el escrito de solicitud.





## ▶ 24/03/2023

| Capacitación a los enlaces de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, por parte del Instituto Veracruzano de las Mujeres, para atención a víctimas.



## ▶ 28/03/2023

| Reubicación del personal con limitantes de movilidad al primer piso del edificio, para facilitarles su labor diaria.



## ▶ 11/05/2023

| La titular de la mesa de trámite II, acompañada de un auxiliar y la Secretaria General de Acuerdos, llevaron a cabo el desahogo de una prueba confesional a cargo de la parte actora en la entrada del Tribunal de Conciliación y Arbitraje.



## ▶ 17/05/2023

| Personal del área de Conciliación y Huelgas del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, atendió a una usuaria indígena, quien estuvo acompañada en todo momento por su representante legal, logrando llegar a un acuerdo con la entidad demandada.



**| Cronología Visual**

**▶ 30/05/2023**

| Exposición de obras y carteles por parte del personal de la Academia Veracruzana de las Lenguas Indígenas.



**▶ 30/05/2023**

| Entrega de reconocimientos a integrantes de la Academia Veracruzana de las Lenguas Indígenas, por su valiosa colaboración y apoyo en la traducción al tutunakú y náhuatl de las funciones primordiales y señaléticas que identifican la distribución de las diversas áreas de este órgano jurisdiccional.



## | Cronología Visual

▶ **01/06/2023**

| Primer campaña de donación de libros infantiles: "En Veracruz la lectura me llena de orgullo", encabezada por la Brigada de Promoción de la Lectura y la Cultura "Mujeres Insurgentes", en apoyo a menores de 6 a 12 años de edad.



▶ **09/08/2023**

| En el marco de la conmemoración del "Día internacional de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes", integrantes de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, participaron en el evento "500 años de resistencia e identidad cultural de los pueblos indígenas y afrodescendientes".



▶ **31/10/2023**

| Adecuación de un sanitario, específicamente diseñado para personas con discapacidad, el cual cuenta con una rampa de acceso para sillas de ruedas, así como todas las instalaciones necesarias para garantizar su total funcionalidad y comodidad.



## 2. ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN EN IGUALDAD DE GÉNERO

La Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, tiene como objetivo primordial, promover la igualdad de género y la inclusión de los grupos más vulnerables en el ámbito laboral y jurídico. Conscientes de la importancia de capacitar al personal, se llevan a cabo una serie de actividades destinadas a sensibilizar y formar a los colaboradores sobre estos temas fundamentales.

Las actividades de sensibilización y capacitación son diseñadas con el propósito de fomentar una cultura organizacional basada en el respeto, la equidad y la justicia, así como para fortalecer el compromiso institucional con la igualdad de género y la protección de los sectores más vulnerables de la sociedad.

Estas actividades incluyen cursos, pláticas, días naranja, participación en los bazares naranja, conmemoración del “Día de la mujer”, entre otras, que abordan diversos aspectos relacionados con la equidad de género, la no discriminación, el respeto a la diversidad, la prevención de la violencia de género y la promoción de la inclusión de personas con discapacidad, adultos mayores, comunidades indígenas y otros grupos en situación de vulnerabilidad.

A través de estas acciones se busca generar un cambio cultural dentro del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, promoviendo valores de justicia social, igualdad y respeto a la dignidad humana en todas sus actividades y decisiones.

### | *Cronología Visual*

#### 2.1 PLÁTICAS

▶ **13/01/2022**

| Proyección de la obra de teatro “Expediente de León”.



▶ **25/08/2022**

| Cine debate, película: “Te doy mis ojos”, dirigida al personal jurisdiccional y administrativo.



## 2.2 EVENTOS EXTERNOS

Las Magistradas del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, participaron en eventos externos relacionados a la igualdad y empoderamiento de la mujer, en donde se compartieron experiencias y avances en la protección de los derechos de las mujeres, reafirmando con esto, el compromiso de este órgano jurisdiccional con la equidad de género y la promoción de una sociedad mas inclusiva.

### | Cronología Visual

#### ▶ 25/01/2023

| Reunión de Tribunales Burocráticos para dar seguimiento a los temas del Pacto Nacional por la Justicia de Género.



#### ▶ 07/03/2023

| Otorgamiento de la “Medalla Premio Estatal a la Mujer Veracruzana 2023”, a la Mtra. Graciela Elizabeth Nani González, destacada ingeniera de profesión y mujer ejemplo de ciencia orgullosamente veracruzana, evento al que asistieron como invitadas las Magistradas integrantes del Pleno del Tribunal de Conciliación y Arbitraje.



| *Cronología Visual*

► **15/03/2023**

| Participación de la Dra. Itzetl Castro Castillo, Magistrada Presidenta del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, en el conversatorio: “Los Pilares Invisibles de Nuestra Sociedad”.



► **15/03/2023**

| Participación virtual de la Dra. Itzetl Castro Castillo, Magistrada Presidenta del Tribunal de Conciliación y Arbitraje en el “Primer Simposio Nacional de Justicia Laboral Burocrática Federal, Situación Actual y Alcances.”



► **27/03/2023**

| Webinar acerca del empoderamiento de las mujeres en la actualidad, en donde los enlaces y representantes de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, tuvieron una participación activa.



▶ **25/08/2023**

| Entrega de la "Medalla Heberto Castillo Martínez 2023", a la Dra. Vianey del Rocío Torres Pelayo, investigadora de la Universidad Veracruzana, especialista en biotecnología y genética.



▶ **09/11/2023**

| Congreso internacional "Seguridad Ciudadana, Género y Derechos Humanos", organizado por el Centro de Estudios e Investigación en Seguridad (CEIS). Este evento reunió a destacados especialistas internacionales de Latinoamérica, generando valiosas reflexiones sobre los cambios jurídicos y sociales en materia de reinserción social, impactos en niñas, niños y adolescentes, entre otros temas.



## 2.3 CURSOS

La Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables, ha fortalecido la debida atención al usuario mediante la participación de su personal en cursos de capacitación especializados, mismos que a continuación se mencionan: "Curso de Igualdad de Género", "Primeros Auxilios Psicológicos", alineación y certificación del estándar de competencia "ECO105: Atención al ciudadano en el sector público".

Estos programas otorgaron a todo el personal las habilidades necesarias para brindar apoyo inmediato y adecuado a aquellos usuarios que lo requieran.

Con este enfoque centrado en el bienestar integral de los individuos, se reafirma el compromiso permanente de proporcionar una atención compasiva y efectiva a todos aquellos que acuden a nosotros en busca de ayuda y orientación.

### | *Cronología Visual*

#### ▶ 21/02/2023

|"Curso de Igualdad de Género" para todo el personal del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, el cual se dividió en 3 bloques, del 21 de febrero al 17 de marzo del año 2023, impartido por la Lcda. Edith Muñoz Limón y la Lcda. Claudia Ascención Arcos.





▶ **05/06/2023**

| Curso “Primeros Auxilios Psicológicos”, impartido por la Psic. Adriana Ayala Alonso, adscrita al módulo de atención externa del Instituto Veracruzano de las Mujeres, los días 05, 06 y 07 de junio del 2023.



▶ **22/08/2023**

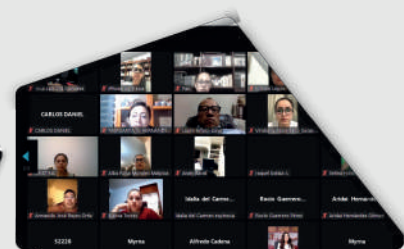
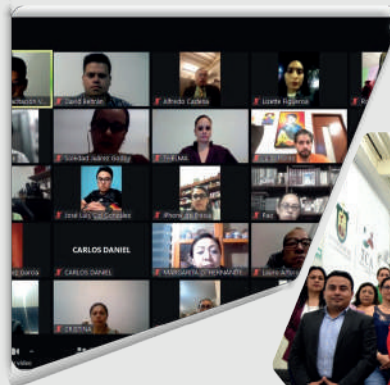
| *Cronología Visual*

| Dando continuidad al programa de capacitación permanente por parte del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, se llevó a cabo la alineación del estándar de competencia ECO105: "Atención al ciudadano en el sector público", impartida por el Lic. Adrián Hernández Ravelo, Integrante del Centro de Certificaciones y Capacitaciones de Veracruz (CECAVER), dirigida a todo el personal.



▶ **22/09/2023**

| Inicio de la certificación del primer grupo de servidores públicos del Tribunal de Conciliación y Arbitraje y de la Escuela Judicial, en el estándar de competencia ECO105: "Atención al ciudadano en el sector público".



▶ **12/10/2023**

| Conclusión de la certificación en el estándar de competencia ECO105: "Atención al ciudadano en el sector público".



## 2.4 DÍAS NARANJA

Los días 25 de cada mes, en nuestro compromiso continuo con la sensibilización sobre el “Día internacional de la eliminación de la violencia contra las mujeres, adolescentes y niñas”, invitamos al personal a portar prendas o distintivos de color naranja, se proyectan algunos documentales alusivos, se reparten trípticos y silbatos de seguridad; estas iniciativas buscan sumar nuestra voz y apoyo a la causa, manifestando el rechazo a cualquier forma de violencia de género y el compromiso con la promoción de la igualdad y el respeto hacia todas las personas, buscando crear conciencia sobre la importancia de erradicar la violencia contra las mujeres en todas sus manifestaciones.

### ► 25/11/2022

| En el marco de la conmemoración del “Día internacional de la eliminación de la violencia contra las mujeres, adolescentes y niñas”, las Magistradas del Pleno del Tribunal de Conciliación y Arbitraje y personal de las distintas áreas, realizaron el ejercicio de ver dos documentales sobre este tema, se repartieron trípticos con información importante sobre la violencia de género y se obsequiaron silbatos de emergencia para los asistentes.



### ► 25/DE CADA MES

| Personal portando prendas o distintivos alusivos al “Día Naranja”.



## 2.5 BAZARES NARANJA

Con el firme propósito de visibilizar y respaldar la erradicación de la violencia contra las mujeres, adolescentes y niñas, mensualmente se organiza en las instalaciones del Poder Judicial del Estado de Veracruz, la expo-venta "Día Naranja, Mujeres Emprendedoras".

En estos eventos, no solo se promueve la autonomía financiera de las mujeres, sino que también es dar reconocimiento y valor a sus talentos y habilidades, otorgándoles un espacio seguro a todas aquellas emprendedoras que buscan salir adelante a través de la comercialización de distintos productos; es por ello que el Tribunal de Conciliación y Arbitraje, se da a la tarea de mes con mes apoyar a quienes requieren este tipo de espacios.



## 2.6 DÍA DE LA MUJER

Los días 8 de marzo de cada año, el Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, lleva a cabo una actividad especial en conmemoración al “Día internacional de la mujer”, enfocada a reconocer y celebrar los logros y contribuciones de las mismas en todos los ámbitos de la sociedad, a través de conferencias, pláticas, paneles de discusión sobre temas relevantes para la igualdad de género y actividades culturales, se destaca el papel fundamental de las mujeres en el día a día, sin importar el tipo de actividad que desarrollen para lograr una sociedad más justa e incluyente.

Reflexionando sobre los desafíos que aún enfrentan las mujeres en la actualidad y reafirmando el compromiso de este órgano jurisdiccional con la protección y promoción de sus derechos.

Destacando la participación de las Magistradas integrantes del Pleno en diversos eventos en conmemoración a esta fecha en actividades tanto al interior como al exterior, como símbolo de apoyo.

### 2.6.1 ACTIVIDADES INTERNAS

#### | Cronología Visual

▶ **08/03/2021**

| Con motivo del “Día Internacional de la mujer”, el Tribunal de Conciliación y Arbitraje, llevó a cabo de forma virtual el “Foro sobre la mujer”.



▶ **08/03/2022**

| Conferencia: “Derechos de las mujeres trabajadoras”, impartida por la Dra. Matilde Loyo Pérez como ponente.



▶ **08/03/2023**

| Conferencia: “Acoso laboral y sexual desde la perspectiva de género, interseccionalidad y no discriminación”, impartida por la Dra. Violeta Condado Zágada.



| *Cronología Visual*

▶ **08/03/2023**

| Magistradas integrantes del Pleno del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, junto con todo el personal, realizaron un mural con mensajes alusivos a este día.



## 2.6.2 ACTIVIDADES EXTERNAS

| *Cronología Visual*

► **04/03/2023**

| Asistencia de las Magistradas integrantes del Pleno del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, en la firma del convenio entre el Poder Judicial del Estado y la Asociación Mexicana de Juzgadoras A.C. "Mujeres Transformando la Justicia".



► **06/03/2023**

| Participación de la Magistrada Dra. Itzetl Castro Castillo, Presidenta del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, en el Foro "For the Flowers", realizado en la Universidad Euro Hispanoamericana de Xalapa, Veracruz.



► **08/03/2023**

| Participación de las Magistradas integrantes del Pleno del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, en el evento "Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género", durante el cual se tomó protesta del nombramiento a los diferentes enlaces de la Unidad de Género del Poder Judicial del Estado de Veracruz.



▶ **28/03/2023**

| Conferencia: Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar, impartida por la Dra. Aleida Elvira Martínez Harlow, dicha conmemoración tuvo como propósito promover el valor del trabajo del hogar como uno de los ejes centrales para la sostenibilidad de la vida humana y convocar acciones para reivindicar los derechos de quienes lo realizan, en su mayoría, mujeres.



## 2.7 SALA DE LACTANCIA

Inauguración de la Sala de Lactancia del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, como un espacio para las mujeres trabajadoras embarazadas o en período de lactancia, con la finalidad de brindarles un lugar privado, higiénico y seguro en el que puedan ejercer su derecho a lactar.

▶ **09/05/2023** | Evento de inauguración de la Sala de Lactancia.





## 2.8 DÍA ROSA

El 19 de octubre de cada año, en conmemoración del “Día internacional de la lucha contra el cáncer de mama”, en apoyo a esta lucha se invita al personal a portar alguna prenda o distintivo en color rosa, así como a asistir a los distintos eventos y conferencias, campañas de salud, organizadas por el Poder Judicial del Estado de Veracruz, dando acceso al personal a la realización de mastografías.

### ▶ 19/10/2023

| Personal portando prendas o distintivos alusivos al “Día internacional de la lucha contra el cáncer de mama”.



### ▶ 24/10/2023

| En el marco del mes rosa, asistieron los enlaces de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables del Tribunal de Conciliación y Arbitraje a la proyección especial de la película "Ma Ma".



## 3. ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN SOBRE LA COMUNIDAD LGBTTTIQA+

La participación activa de la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, en actividades de sensibilización y capacitación sobre la comunidad LGBTTTIQA+, es un paso significativo hacia la promoción de la igualdad, el respeto y la inclusión en el ámbito laboral y judicial, al reconocer la diversidad de género y orientación sexual de los individuos, así como los desafíos que enfrentan las personas de la comunidad LGBTTTIQA+ en la sociedad, con el firme propósito de fomentar un ambiente de trabajo inclusivo y libre de discriminación dentro del Tribunal.

La equidad de género y la protección de los derechos de los sectores vulnerables son pilares fundamentales de un sistema judicial justo y transparente, es por ello, que es imperativo que el personal del Tribunal de Conciliación y Arbitraje esté debidamente informado y sensibilizado sobre las realidades y necesidades de la comunidad LGBTTTIQA+, así como sobre los marcos legales nacionales e internacionales que garantizan sus derechos humanos.

Mediante la realización de actividades de sensibilización y capacitación, la Unidad interna de Equidad de Género y Sectores Vulnerables, se compromete a promover una cultura institucional inclusiva y respetuosa, donde todas las personas, independientemente de su orientación sexual o identidad de género, puedan desarrollarse plenamente y acceder a la justicia de manera equitativa.

### 3.1 CURSOS Y PLÁTICAS

| *Cronología Visual*

**03/03/2023**

| Primer reunión con la activista mexicana y defensora de los derechos humanos de la comunidad LGBTTTIQA+, C. Kenya Cytlaly Cuevas Fuentes.



**21/03/2023**

| Capacitación, impartida por la activista mexicana y defensora de los derechos humanos de la comunidad LGBTTTIQA+, C. Kenya Cytlaly Cuevas Fuentes, misma que fue llevada a cabo en las instalaciones de la Unidad de Género del Poder Judicial del Estado de Veracruz.



## ▶ 21/03/2023

| Reunión de las Magistradas del Tribunal de Conciliación y Arbitraje y la Diputada Adriana Esther Martínez Sánchez con la activista mexicana y defensora de los derechos humanos de la comunidad LGBTTTIQA+, C. Kenya Cytlaly Cuevas Fuentes.



## ▶ 18/05/2023

| Conferencia: "Día Internacional contra la Homofobia", impartida por el Mtro. Benjamín Callejas Hernández, Presidente de la Coalición Estatal LGBTTTIQA+ Veracruz.



## ▶ 18/06/2023

| "Día del Orgullo LGBTTTIQA+ 2023", se invito al personal a vestir con prendas alusivas en señal de apoyo a la inclusión en todos los ámbitos de la comunidad.



▶ **26/06/2023**

| Cine-Debate (presencial - virtual): “Detrás del arcoíris no siempre hay un tesoro”, participación del Mtro. Benjamín Callejas Hernández, Mtro. Reynaldo Bello Leonardo, Lic. Fedra Ariadna Hernández García, Lic. Jocelyn Paulina Rodríguez y la Lic. Norma Angélica Molina Sánchez, como moderadora.



▶ **01/07/2023**

| La Magistrada Presidenta del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, participó como ponente en el foro: “Conociendo mis derechos como población LGBTTTIQA+”, con el tema: “Seguridad Laboral para las Personas LGBTTTIQA+”, el cual se llevó a cabo en las instalaciones del Centro Recreativo Xalapeño.



▶ **01/07/2023**

| Personal del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, asistió a la conferencia: “Diversidad sexual en la atención sanitaria”, impartida por la Dra. Rocío Sánchez Lara, en el auditorio de la clínica de la salud reproductiva y sexual de esta ciudad capital.



▶ **11/10/2023**

| Conferencia virtual y presencial: "Derechos Humanos de la Comunidad LGBTTTIQA+ Experiencias", a cargo de la activista C. Kenya Cytlaly Cuevas Fuentes, quien compartió aspectos importantes de su vida, desde su niñez hasta las dificultades que ha atravesado en su lucha por ser reconocida y visibilizada.



## 4. JORNADAS DE SALUD

El Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, consciente de la importancia de velar por el bienestar integral de su equipo humano, promueve la salud integral mediante la implementación de jornadas internas de salud, con el objetivo de proporcionar herramientas prácticas y recursos informativos para que cada miembro del Tribunal pueda mantener una salud óptima, abarcando servicios exclusivos tanto para la mujer como para el hombre como son: vacunas, métodos anticonceptivos, medición de presión y glucosa, entre otros, en aras de contribuir al bienestar físico y emocional de sus integrantes.

| *Cronología Visual*

### 4.1 PLÁTICAS

▶ **27/01/2023**

| Conferencia: “Autoexploración y Cáncer de mama”, impartida por el Dr. Edgar Ruiz Domínguez y personal de la Unidad de Medicina Familiar Primer Nivel ISSSTE Xalapa.



▶ **17/03/2023**

| Citologías y exploraciones mamarias al personal en conmemoración del mes rosa, por parte del IMSS.



▶ **24/10/2023**

| Conferencia: “Cáncer de mama y matriz”, impartida por Dra. Alejandra Torreblanca Flores, y personal de la Unidad de Medicina Familiar Primer Nivel ISSSTE Xalapa.



## 4.2 JORNADAS

| *Cronología Visual*

► **17/03/2022**

| Jornada de salud 2022.- En la que se brindó un circuito completo de prevención y promoción a la salud, por parte del IMSS.



► **29/05/2023**

| Jornada de salud 2023.- En la que se brindó un circuito completo de prevención y promoción a la salud, por parte de la Unidad de Medicina Familiar Primer Nivel ISSSTE Xalapa.



► **24/10/2023**

| Jornada de salud 2023.- En la que se brindó un circuito completo de prevención y promoción a la salud, por parte del personal del IMSS.



## 4.3 ESTADÍSTICAS SERVICIO MÉDICO

Durante el año 2023, el Servicio Médico del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, brindó una amplia gama de atenciones para el bienestar del personal.

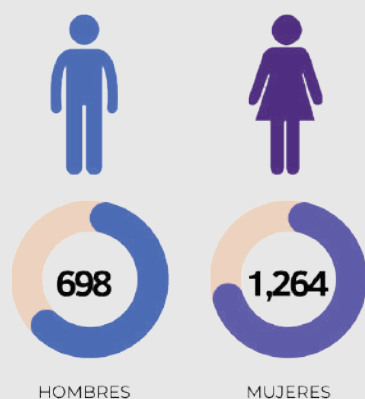
Se llevaron a cabo un total de 1,962 consultas médicas, ofreciendo diagnóstico, tratamiento y orientación médica a aquellos que lo necesitaban, también se realizaron 9 citologías y exploraciones mamarias en las campañas de salud para la mujer.

Además, se organizaron 2 jornadas de salud, proporcionando servicios preventivos y educativos para promover hábitos de vida saludables.

Asimismo, se llevaron a cabo 2 pláticas informativas sobre temas relevantes para la salud y el bienestar, contribuyendo así a la concientización y prevención de enfermedades. Estas estadísticas reflejan el compromiso del Tribunal en garantizar la salud y el cuidado integral de su personal, fortaleciendo así el ambiente laboral y el rendimiento de sus colaboradores.

### | Gráficas

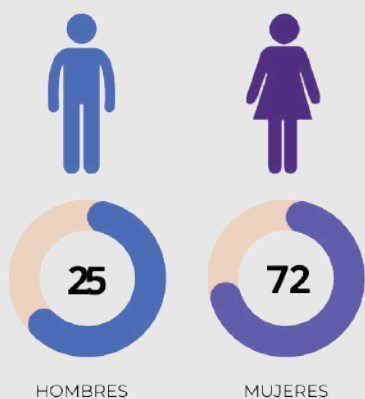
**ESTADÍSTICA SERVICIO MÉDICO TCA**  
Atenciones médicas al personal en 2023



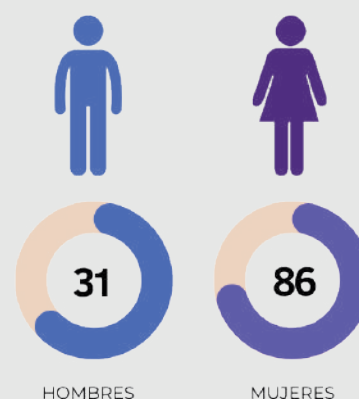
**ESTADÍSTICA SERVICIO MÉDICO TCA**  
Citologías y Exploraciones Mamarias 17/03/23



**ESTADÍSTICA SERVICIO MÉDICO TCA**  
Jornada de salud 29/05/23



**ESTADÍSTICA SERVICIO MÉDICO TCA**  
Jornada de salud 24/10/23





## 5. PARTICIPACIÓN EN EVENTOS DEPORTIVOS

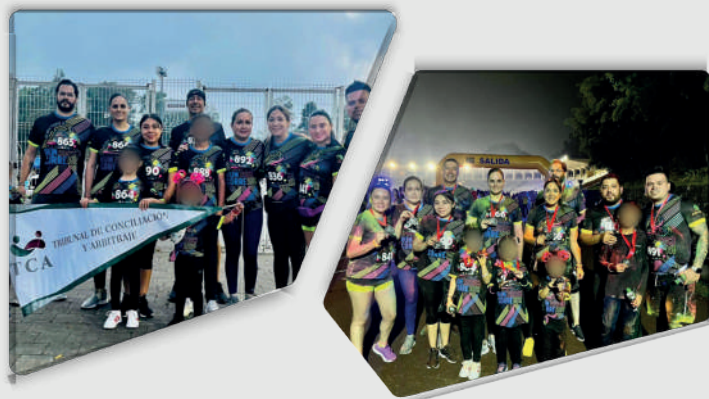
La participación activa de los integrantes del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, en eventos deportivos no solo representa una oportunidad para promover un estilo de vida saludable y fomentar el compañerismo entre colegas, sino que también desempeña un papel fundamental en la construcción de relaciones interpersonales sólidas y en el fortalecimiento del espíritu de equipo dentro de este órgano jurisdiccional.

Los eventos deportivos ofrecen un espacio propicio para el desarrollo de habilidades de trabajo en equipo, liderazgo y resolución de conflictos, al participar en estas actividades, los miembros del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, tienen la oportunidad de interactuar en un entorno más relajado y distendido, lo que facilita el establecimiento de vínculos personales y profesionales más estrechos, promoviendo los valores de integridad, ética y justicia que son fundamentales en el ejercicio de sus funciones.

### | Cronología Visual

► 27/05/2023

| Participación del personal del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, en la carrera neón "All you need is Run" 5K, organizada por CECyTE Veracruz.



► 20/10/2023

| Final femenil: Las últimas Guerreras VS Las Panteras del TCA, en el torneo de fútbol 2023, en conmemoración al "Día de la empleada y el empleado" del Poder Judicial del Estado de Veracruz.



| *Cronología Visual*

▶ **26/10/2023**

| Personal del Poder Judicial del Estado de Veracruz y del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, se unieron en la actividad deportiva "Somos la ruta M 2023", este evento tuvo como finalidad destinar lo recaudado en apoyo a las pacientes del Centro Estatal de Cancerología (CECAN) "Miguel Dorantes Mesa", en la capital de Veracruz.



▶ **29/10/2023**

| Carrera rosa "Súmate a la vida", en conmemoración al "Día Internacional de la lucha contra el cáncer de mama", organizada por el Voluntariado Sólo por Servir, en la que participaron la Dra. Itzetzl Castro Castillo, Magistrada Presidenta y personal del Tribunal de Conciliación y Arbitraje.



## 6. MICROSITIO DEL TRIBUNAL DE CONCILIACIÓN Y ARBITRAJE DEL PODER JUDICIAL DEL ESTADO DE VERACRUZ

Es un espacio dedicado a la difusión e información, alojado en la página oficial del Poder Judicial del Estado de Veracruz. Su creación fue impulsada por la disposición de la Magistrada Lisbeth Aurelia Jiménez Aguirre, Presidenta del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura del Poder Judicial del Estado de Veracruz, en colaboración con el Ing. Carlos Alberto Jiménez González, Subdirector de Tecnologías de la Información. Este microsítio sirve como herramienta clave para proporcionar acceso fácil y rápido a recursos relevantes sobre conciliación y arbitraje, fortaleciendo así la transparencia y el alcance de los servicios ofrecidos por el Tribunal.

<https://www.pjeveracruz.gob.mx/tcaveracruz/>

| *Cronología Visual*

▶ **24/03/2023**

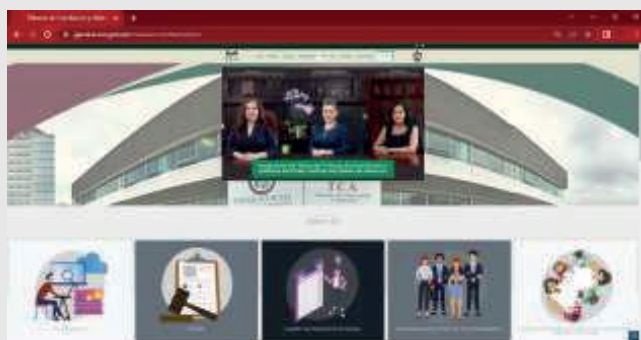
| Presentación oficial del Microsítio del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz.



## 7. CRITERIOS Y LAUDOS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

| Tutorial para ver y descargar los criterios y los laudos juzgados con perspectiva de género emitidos por el Tribunal de Conciliación y Arbitraje.

1. Entrar al microsítio ya sea directamente en el link <https://www.pjeveracruz.gob.mx/tcaveracruz/>, o a través de la página del Poder Judicial en el apartado de microsítios. <https://www.pjeveracruz.gob.mx/>



2. Una vez dentro del microsítio, en el menú principal se encuentra la opción de SERVICIOS, dando clic en él, aparece el apartado de CRITERIOS que mostrará las tesis juzgadas con perspectiva de género publicadas por la Suprema Corte de Justicia, mismos que se podrán ver y descargar.



3. En el mismo menú de SERVICIOS, en el apartado de LAUDOS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO, se encuentran visibles y para descargar los Laudos emitidos por el Tribunal de Conciliación y Arbitraje.

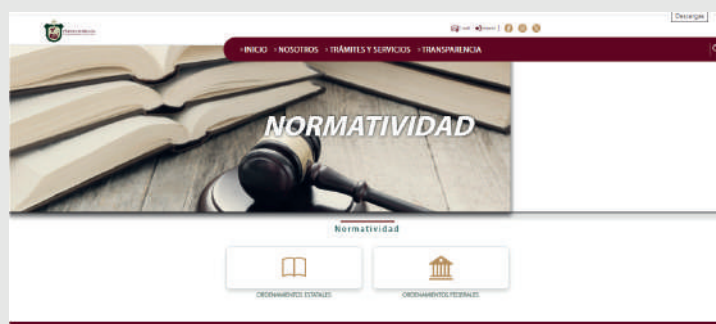


| Tutorial para ver y descargar las leyes y reglamentos del Poder Judicial del Estado de Veracruz.

1. Entrar directamente en el link <https://www.pjeveracruz.gob.mx/>



2. En la sección de DESTACADOS aparece la opción **NORMATIVIDAD**, al seleccionarlo se despliegan los ordenamientos FEDERALES y ESTATALES.



3. En cualquiera de los dos apartados se muestran todas las leyes y reglamentos que podemos descargar, algunas de ellas son:

**LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES**  
**LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA**  
**LEY FEDERAL PARA PREVENIR Y ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN**



## ▶ **LAUDOS EMITIDOS DENTRO DEL TCA, VINCULADOS A LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES.**

1.- Expediente laboral número 1597/2011-I del índice de este Tribunal de Conciliación y Arbitraje, en donde la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, realizó una solicitud de informe, en relación a la apertura del asunto P-747-16, derivada de la promoción de la C. Isis del Rocío García Landa.

## ▶ **DEFENSORÍA DE OFICIO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.**

El Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, cuenta con la Procuraduría de la Defensa para la Defensa de los Trabajadores al Servicio de las Entidades Públicas, en donde se les brinda la asesoría y el acompañamiento necesario, habiendo atendido hasta el día de hoy, solo 1 asunto con perspectiva de género, dentro de los autos del expediente número 1112/2022-II, por hostigamiento laboral.

## ▶ **CONDICIONES GENERALES DE TRABAJO 2022-2024 DEL SINDICATO ESTATAL DE TRABAJADORES AL SERVICIO DEL PODER JUDICIAL (S.E.T.S.P.J.) (DÍAS ECONÓMICOS).**

El personal del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, tiene derecho:

Cláusula 111, inciso b).- El procedimiento de solicitud de permisos de dos horas económicos y por cumpleaños será el siguiente:

....b) Los permisos económicos los podrá solicitar única y exclusivamente el afiliado al Sindicato Mayoritario y Titular de las presentes Condiciones, por sí o a través del Sindicato en mención, y los autoriza el Consejo de la Judicatura, de los cuales nueve serán económicos y tres de disfrute, siendo un máximo de doce días al año, sin exceder de tres en un mes. Esta prestación no será obstáculo para participar en el estímulo de puntualidad y asistencia que se otorga única y exclusivamente a los agremiados al Sindicato en mención.



## 8. ACCIONES DE DIFUSIÓN

La introducción de acciones internas de difusión en materia de equidad de género dentro del Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, constituye un paso fundamental hacia la promoción de un ambiente laboral inclusivo y respetuoso. Con el objetivo de reforzar la sensibilización permanente del personal en este tema crucial, estas acciones buscan generar un cambio cultural que fomente la igualdad de género en todas las áreas de la institución.

La equidad de género no solo es un principio ético y moral, sino también un requisito legal y un componente esencial para el desarrollo sostenible de la sociedad. Reconocer y abordar las brechas de género en el ámbito laboral es fundamental para garantizar la justicia y la igualdad de oportunidades para todas las personas, independientemente de su género.

Las acciones de difusión interna pueden adoptar diversas formas, como programas de capacitación, talleres, charlas informativas, distribución de materiales, carteles, trípticos y la implementación de políticas y prácticas que promuevan la equidad de género en todas las áreas de trabajo.

Al fortalecer la sensibilización del personal en relación con la equidad de género, el Tribunal de Conciliación y Arbitraje del Poder Judicial del Estado de Veracruz, no solo cumple con su responsabilidad social y legal, sino que también contribuye a crear un entorno laboral más inclusivo, diverso y respetuoso. Esto no solo beneficia a las personas directamente involucradas, sino que también mejora la eficiencia y el funcionamiento general de la institución a través de la atención debida a los usuarios.

| Trípticos Informativos.

| **Material de Difusión**



Material de Difusión

UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES

# VIOLENTÓMETRO

ESCALA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

**¡TEN CUIDADO!**  
La violencia aumentará

**¡ REACCIONA !**  
No te dejes destruir

**¡ NECESITAS AYUDA PROFESIONAL !**

Atacar, stalkear en redes sociales  
Mentir, engañar  
Ignorar, ley del hielo  
Celos  
Desafiar  
Raficar, ofender  
Humillar en público  
Intimidar, amenazar  
Controlar, prohibir  
(amistades, familiares, amigos, lugares, celular, vestimenta, apariencia, actividades, viajes)  
Destruir artículos personales  
Invasión  
Caricias agresivas  
Colocar "juguetes"  
Policionar, azotar  
Castigar  
Palizas  
Encerrar, aislar  
Seducción/charlas o mensajes para no compartir sus intereses  
Amenazar con objetos o animales  
Obligar confesando o afirmando sus sentimientos por medios electrónicos  
Amenazar de muerte  
Forzar una relación sexual  
Alcance sexual  
Vicio  
Mutilar  
Asesinar

EDUCACIÓN Instituto Politécnico Nacional "La Técnica al Servicio de la Mujer" TCA

<https://www.ipn.mx/genero/materiales/acoso%3B3Bmetro.html>

## ¡ SÍ EL ACOSO TAMBIÉN SE MIDE!

# ACOSOMETRO

**¡Denuncia! #CeroToleranciaAlaViolencia**

- Dirigir miradas morbosas y gestos obscenos
- Realizar piropos o comentarios soeces
- Realizar bromas o rumores de carácter sexual sobre la apariencia física de las personas
- Realizar bromas, difundir rumores maliciosos a una persona por su orientación sexual, identidad o expresión de género
- Condicionar el uso de falda, vestido o ropa ajustada
- Citar fuera del espacio y horario de trabajo
- Coaccionar para mantener una relación sentimental
- Realizar comentarios y señas de tipo sexual
- Seguir, espiar y stalkear
- Tomar y compartir fotografías/videos sin consentimiento
- Establecer contacto sin finalidad laboral por cualquier medio de comunicación
- Enviar o solicitar fotografías/videos sexuales
- Presionar para obtener favores sexuales
- Represalias por no obtener favores sexuales
- Exhibicionismo
- Roces con los genitales
- Besos, tocamientos o cualquier contacto físico sin consentimiento

**!No es No!**

UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES TCA

## RUTA DE ATENCIÓN DEL PROTOCOLO CONTRA EL HOSTIGAMIENTO Y ACOSO SEXUAL

**PRIMER CONTACTO**  
La Unidad de Género orienta, canaliza y da acompañamiento

**ACUDE A LA UNIDAD DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES DEL TCA**

**MEDIDAS DE PROTECCIÓN (internas)**  
Se gestionan las medidas de protección internas atendiendo la situación en particular.

**REMITE EL ASUNTO**  
La Unidad Interna de Género remite el asunto a la Unidad de Género del Poder Judicial del Estado de Veracruz

**INVESTIGACIÓN**  
El Órgano Interno de Control inicia la investigación.

**EXPEDIENTE**  
El órgano Interno de Control integra el expediente y lo turna ante la Autoridad Substanciadora.

**RESOLUCIÓN Y SANCIÓN**  
La Autoridad Substanciadora emite la resolución y en su caso se impone la sanción correspondiente.

**REGISTRO**  
La Unidad de Género registra el caso ante el Banco Estatal de Datos e Información sobre casos de violencia contra las Mujeres en el Estado de Veracruz (BANESVIM)

**AVISO a la C.A.**  
La Unidad Interna de Género avisa a la coordinación Administrativa del TCA con las personas en calidad de afectada.

**CÉDULA**  
Se hace el llenado de la Cédula de Atención para casos de Acoso y Hostigamiento.

**REMITE EL ASUNTO**  
La Unidad Interna de Género remite el asunto a la Unidad de Género del Poder Judicial del Estado de Veracruz

**INVESTIGACIÓN**  
El Órgano Interno de Control inicia la investigación.

**RESOLUCIÓN Y SANCIÓN**  
La Autoridad Substanciadora emite la resolución y en su caso se impone la sanción correspondiente.

**¡ No es tu culpa y No estás sola ni solo!**

UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES TCA

## RECOMENDACIONES PARA EL APOYO TÉCNICO A LA Madre

**▶ ANTES DE LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE**

- EN EL TRABAJO ACUDE A LA SALA DE LACTANCIA DE UN LUGAR CÓMODO Y TRANQUILO.
- VERIFICA QUE TENGAS LO QUE NECESITAS (TOALLA LIMPIA, FRASCO DE VIDRIO CON TAPA).
- PEINA TU CABELLO, SECÓNGELO Y LAVA TUS MANOS.
- PASA UNA TELA O TUS DEDOS LIMPIOS HUMEDECIDOS CON AGUA POR LOS PEZONES PARA RETIRAR LAS PELUSAS DE LA ROPA INTERIOR.

**▶ EXTRAER LA LECHE DE MANERA MANUAL**

LA ZONA SOBRE LA QUE IRÁ QUE APRETAR ESTÁ A UNOS 5 CM. SOBRE LA BASE DEL PEZÓN LO QUE NO DEBERÍAS CONFUNDIR CON EL BOCAL DE LA AREOLA.

NO HAY QUE APRETAR FUERTE Y DESPUÉS SÓLO DEBE Oprimirse EL PÉDICO ENTRE EL PEZÓN Y LOS OTROS DEDOS.

SEGUIR COMPREMIENDO EL PEZÓN HASTA QUE SE SEPARE LA LECHE DE LA PARED FORNICA, EN UNA ACCIÓN DE "CORRIDO" HACIA EL PEZÓN, SIN DEJAR LOS DEDOS SOBRE LA PIEL.

**▶ EXTRAER LA LECHE MATERNA CON BOMBA MANUAL**

EN OCASIÓN QUE SE NECESARIO RECURRIR A OTROS MÉTODOS DE EXTRACCIÓN DE LECHE PARA VIAJAR EL PEZÓN, COMO LO ES LA EXTRACCIÓN MANUAL MEDIANTE EL USO DE BOMBAS AL ALIVIA. CON LA EXTRACCIÓN MANUAL SE ACOMODARÁ CONTAR CON EL ASESORAMIENTO DE UN ESPECIALISTA Y SEGUIR LAS RECOMENDACIONES PARA UNA EXTRACCIÓN EFICIENTE.

**▶ CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA**

NO SE DEBE ABRIR LA LECHE DE LAS PERSONAS FREZAS NI LAS CONSERVAR EN EL ESPESOR DEL PEZÓN, NI EN EL PEZÓN POR SU PIEL.

CUANDO EXTRAER LA LECHE DEBE DE SER A PIEDO PARA, NO EN EL REFRIGERADOR, NI A PIEDO DIRECTO PARA EN LA CÁMARA DE FRÍO DEL PEZÓN.

**TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA**

UNA VEZ CERRADA QUE EL TIEMPO DE "ESTABILIZACIÓN" DE LA LECHE EN EL PEZÓN PARA LA LECHE MÁS DENTRO DEL PEZÓN Y LA MÁS ESTABLE PARA MÁS TIEMPO EN SU VIAJE.

| Temperatura  | Duración   |
|--|------------|
| Ambiente   | 6-8 horas  |
| Refrigeración 4-8°C  | 24 horas   |
| Refrigerador (almacenado en bandeja)                         | 3 días     |
| Congelador separado del refrigerador, almacenado en el fondo | 3-6 meses  |
| Congelador independiente                                     | 6-12 meses |

UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES TCA

## Lactancia materna

### Consejos

**Posición**

Asegúrate de que tanto tu cuerpo como el bebé estén cómodos y relajados durante la lactancia. Una posición adecuada es fundamental para prevenir problemas como dolor de espalda y lesiones por mala postura. Recuerda que la lactancia es un proceso dinámico y la posición de tu cuerpo y la posición de tu bebé pueden cambiar a lo largo del tiempo. Lo importante es encontrar una posición que se sienta cómoda y que permita que tu bebé se agache bien al pecho.

**Respiración**

La respiración profunda y relajada puede ayudar a disminuir el estrés y la tensión muscular durante la lactancia. Intenta tomar varias respiraciones profundas y relajadas antes de empezar a dar pecho. Además, trata de mantener una respiración tranquila y regular durante la lactancia para ayudar a mantener la calma tanto en ti como en tu bebé.

**Alimentación**

Es importante que durante la lactancia materna sigas una alimentación equilibrada y saludable para garantizar una producción adecuada de leche y para que tu bebé reciba todos los nutrientes necesarios. Asegúrate de incluir alimentos ricos en proteínas, grasas saludables, fibra y vitaminas en tu dieta. También es importante beber suficiente agua para mantenerte hidratada y favorecer la producción de leche. Consulta con un profesional de la salud si tienes dudas sobre tu dieta durante la lactancia.

UNIDAD INTERNA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SECTORES VULNERABLES TCA

## BENEFICIOS DE LA lactancia materna

**PARA EL BEBÉ**

- PROPORCIONA UNA NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA EL BEBÉ, ASÍ COMO LA LECHE MAMARIA CONTIENE TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA EL BEBÉ PARA CRECER Y DESARROLLARSE BIEN.
- AYUDA A PREVENIR INFECCIONES Y CAPTACIONES EN EL BEBÉ, YA QUE LA LECHE MAMARIA CONTIENE ANTICUERPOS Y OTROS FACTORES DE PROTECCIÓN QUE PROTEGEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO DEL BEBÉ.
- MEJORA EL DESARROLLO COGNITIVO DEL BEBÉ, YA QUE LA LECHE MAMARIA CONTIENE ALGUNOS SUSTANCIAS QUE AYUDAN AL DESARROLLO DEL CEREBRO Y DEL SISTEMA NERVIOSO.

**PARA LA MADRE**

- PROTEGE LA RECUPERACIÓN DEL CUERPO DE LA MADRE DESPUÉS DEL PARTO, YA QUE LA LACTANCIA MAMARIA ESTIMULA LA LIBERACIÓN DE HORMONAS QUE AYUDAN A QUE EL ÚTERO REGRESE A SU TAMAÑO NORMAL MÁS RÁPIDAMENTE.
- AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA Y DE CÁNCER DE LA MAMILLA.
- AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA Y DE CÁNCER DE LA MAMILLA.

TCA



| *Material de Difusión*



| **Material de Difusión**

| En apoyo a la difusión de la lucha contra la violencia a las mujeres, adolescentes y niñas se colocaron mensajes en las escaleras del Tribunal de Conciliación y Arbitraje, con frases representativas y pensamientos de mujeres trascendentes en la historia.



| Carteles.



