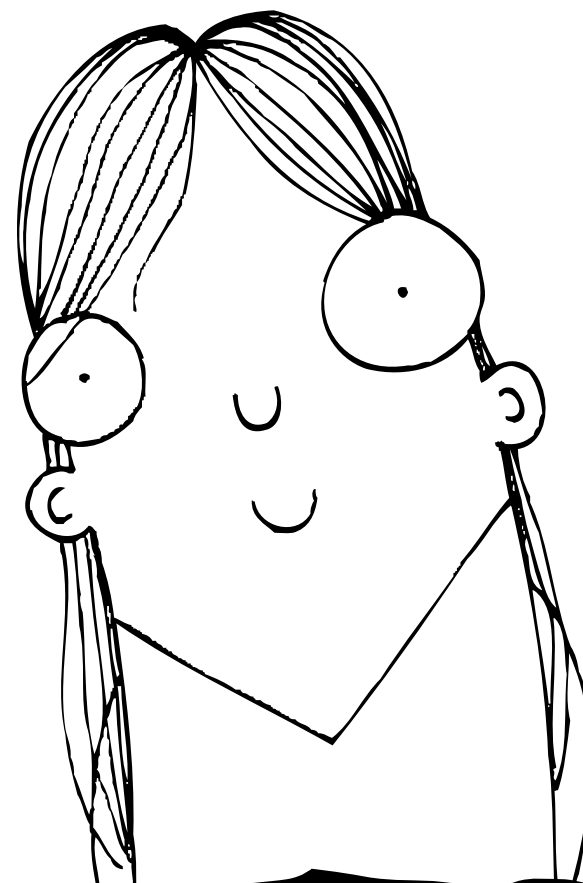


“declárate”
manual de
activistas



“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

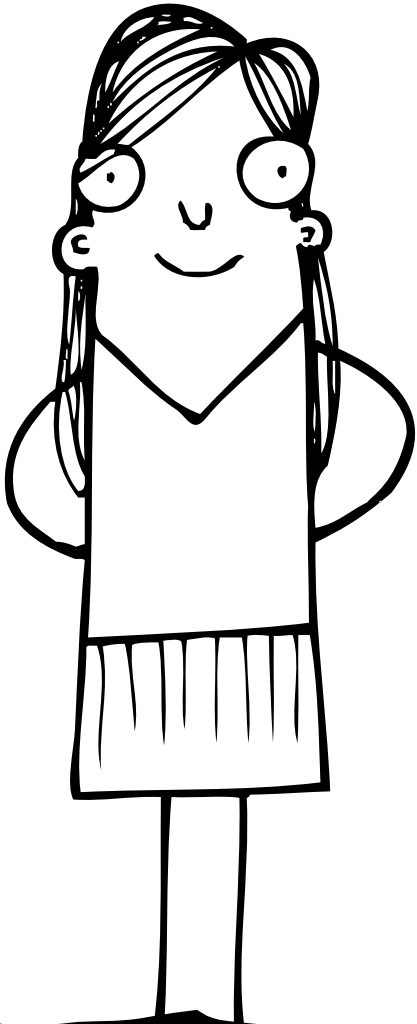
México

Declárate defensor o defensora de quienes nos defienden.

En tus manos tienes algunas herramientas para defender a las y los defensores de derechos humanos. Si asististe al lanzamiento de la campaña, te interesaste por ver el video "**Declárate**", o te gustaría conocer más sobre los derechos humanos, ya eres un/a voluntario/a para difundir esta campaña. Esta es tu oportunidad para exigir el reconocimiento y protección de quienes defienden tus derechos, los de tus familiares y amigos, los de las víctimas y, en general, los de todas las personas.

Esta guía explica cómo te puedes sumar desde Internet.

Ayúdanos a difundir el video "**Declárate**" con todas las personas que conoces y hasta con las que no conoces también.



Facebook

Publica en tu propio muro

Publica el link de la página, www.yomedeclearo.org. Para hacer más fuerte el mensaje puedes escribir algo que sientas y pienses al respecto, o bien tomar alguna de las siguientes frases:

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.yomedeclearo.org

Cambiamos juntos nuestro país. Declárate defensor/a de las y los defensores de Derechos Humanos. Reenvía este video: www.yomedeclearo.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.yomedeclearo.org

Exijamos nuestros derechos. Declárate defensor/a de quienes los exigen por ti. Mira y reenvía este video: www.yomedeclearo.org

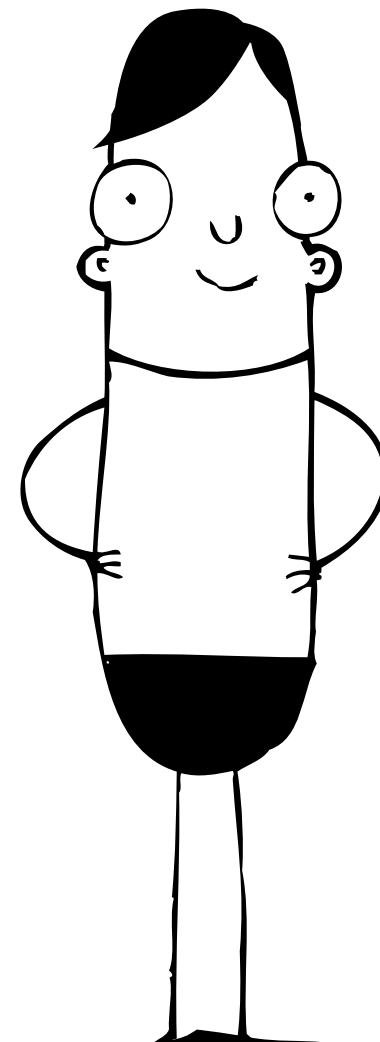
Juntos podemos actuar para cambiar la realidad de nuestro país. Declárate defensor/a de las y los defensores. Mira y reenvía este video: www.yomedeclearo.org

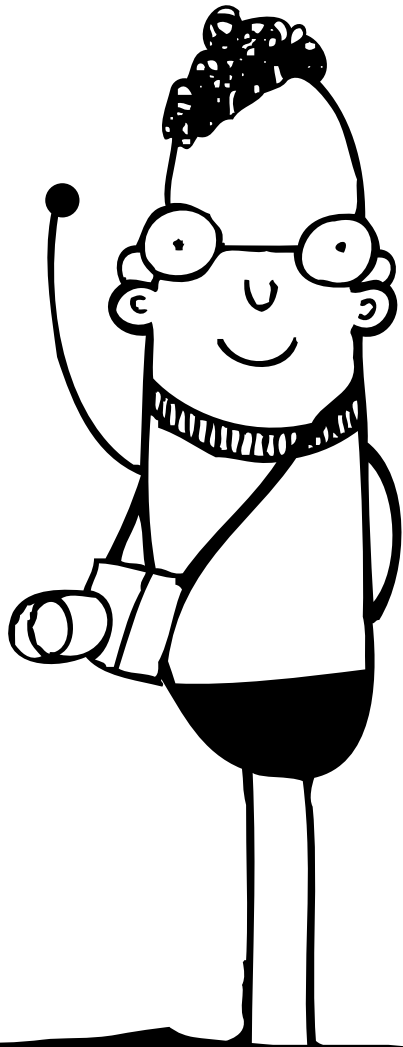
Algunos defensores y defensoras están en riesgo, apoyémosles. Declárate defensor/a de quienes defienden nuestros Derechos Humanos. Reenvía este video: www.yomedeclearo.org

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. Reenvía este video: www.yomedeclearo.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. Reenvía este video: www.yomedeclearo.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.yomedeclearo.org





📘 Publica en el muro de tus amistades

Coloca el link del video e incluye un mensaje con tus propias palabras o copia algunas de las frases del apartado anterior para que la publicación llame más la atención.

📘 Publica en grupos y páginas

Publica el link en el muro de grupos y páginas sobre temas relacionados con los **Derechos Humanos, la tolerancia, la discriminación, la infancia, las mujeres, la paz, etc.**, seguro sus integrantes o seguidores, tienen interés en multiplicar el mensaje como tú.

📘 Taggea a tus amistades

Tendrás acceso a todas las ilustraciones e imágenes de la campaña, así que taggea a tus contactos para que se den cuenta que todas las personas podemos declararnos defensoras de quienes nos defienden. Para descargarlas, visita la sección "descarga".

📘 Envía mensajes directos a tus amistades

El contenido del mensaje es importante porque les estás hablando directamente, así que inspírate y escribe lo que creas conveniente, o bien usa algunas de las frases sugeridas. No olvides incluir el link de la página.

Twitter

 Publica en tu timeline el link de la página

No olvides utilizar algún servicio para acortar direcciones, (por ejemplo: www.bit.ly) y así tener la mayor cantidad de caracteres disponibles para poder escribir algún mensaje. Usa hashtags como **#derechoshumanos #igualdad #defensoras #defensores** o cualquier otra palabra relacionada. Para hacer más fuerte el mensaje, puedes escribir algo que sientas y pienses al respecto, o bien, tomar alguna de las siguientes frases:

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

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

¡No más agresiones! Defiende a quienes defienden tus derechos #Declaratedefensor
Reenvía el video: www.yomedeclearo.org

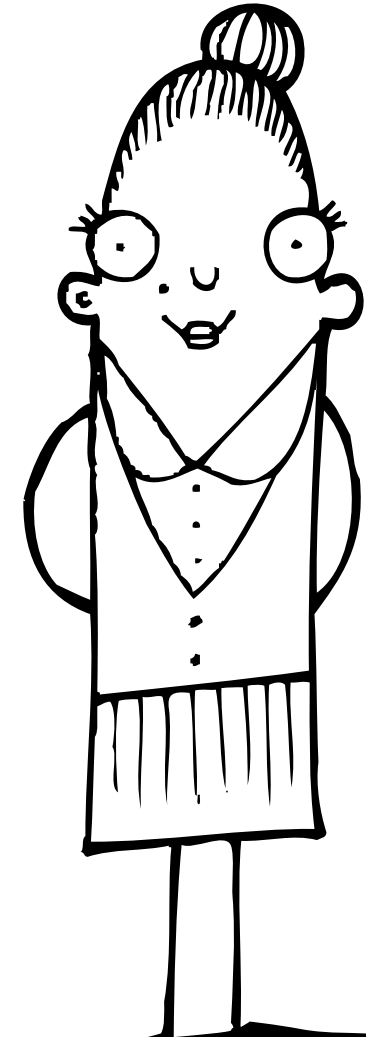
Los #defensores de #DDHH denuncian la discriminación, la impunidad, la opresión y la violencia. Reenvía este video:
www.yomedeclearo.org

Hay quienes sin conocerte te defienden. Ayúdales a seguir trabajando por ti.
#Declaratedefensora y reenvía el video:
www.yomedeclearo.org

Yo me declaro #defensor o #defensora de quienes nos defienden ¿Tú? Reenvía este video: www.yomedeclearo.org

Todas las personas tenemos #derecho a vivir una vida segura y digna. #Declaratedefensora y reenvía el video: www.yomedeclearo.org

Las personas en situación de #discriminación necesitan quien les defienda.
#Declaratedefensor. Reenvía este video:
www.yomedeclearo.org





Entre todos podemos cambiar las injusticias en este país #Declaratedefensor de quienes nos defienden. Reenvía el video:
www.yomedeclearo.org

Si eres neutral en situaciones de injusticia estás eligiendo el lado del opresor
#Declaratedefensora reenvía el video:
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

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

📩 Envía el video por mensajes directos

Enviar el video por mensaje directo a todos tus contactos puede ser laborioso si son muchos, sin embargo es más personal; eso nos ayuda a darle más seriedad y transmitir la urgencia para resolver esta situación.

📩 @Usuarios

Publica el link de la página haciendo mención a usuarios como periodistas, gobernantes, figuras públicas o twitteros/as con muchos seguidores.

ⓑ Blogs

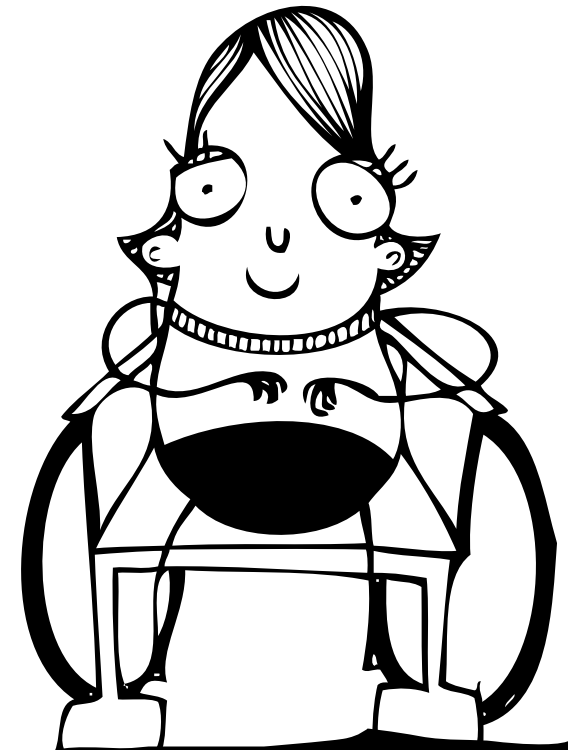
ⓑ Publica un texto en tu blog

Si tienes un blog, puedes escribir un texto explicando la gravedad de la situación y la importancia de que todos estemos unidos para defender a las y los defensores. Puedes darte ideas de qué escribir leyendo los contenidos que anexamos.

ⓑ Deja un comentario en los blogs que tu leas
Escribe un mensaje corto y agrega la liga www.yomedeclearo.org
Trata de transmitir la importancia de ver el video.

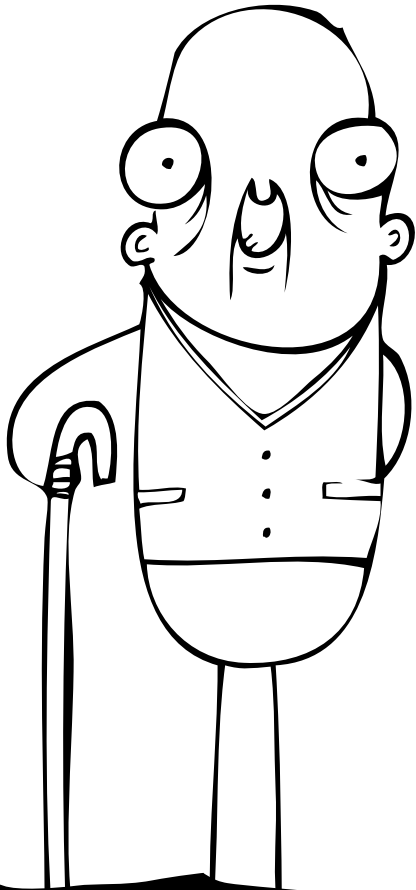
ⓑ Coloca un banner del video en tu blog
Podrás encontrar los banners en la sección "descarga" de la página web.

ⓑ Colabora en otros blogs
Algunos blogs reciben colaboraciones, envía un texto corto explicando el video y la necesidad de que todas y todos nos declaremos defensores.



Por e-mail

Puedes mandar un mail a tus contactos, en donde incluyas el link de la página y del video.



¡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. Tenemos una responsabilidad muy importante, sólo uniendo nuestra creatividad y talentos lograremos el cambio.