

Recomendaciones de
autocuidado
para defensoras
y defensores de
derechos humanos

1

Introducción

La labor de promoción y defensa de los derechos humanos es un ejercicio legítimo y constituye un aporte fundamental para el fortalecimiento democrático. Lamentablemente continúa siendo una actividad que conlleva algunos peligros. Este plegable contiene recomendaciones para tener en cuenta, cuando los defensores/as se enfrenten a eventuales situaciones de riesgo.

Amenazas



“

Si recibe una amenaza,
no la ignore, evalúela y
tome medidas adecuadas
de prevención ”

Evite el pánico,
quien lo amenaza
quiere verlo/a
descontrolado/a

Por panfleto

- No lo difunda, compártalo sólo con pocas personas de mucha confianza.
- De ser posible identifique el origen de la amenaza.
- Póngalo inmediatamente en conocimiento de una autoridad competente (de ser posible Fiscalía, Policía, Alcaldía y Personería) o busque instituciones y/o organizaciones que lo hagan por usted.
- Refuerce sus medidas de autoprotección, especialmente las relacionadas con los cambios de sus rutinas de horario, rutas por donde se moviliza y protección de todas sus comunicaciones y agudice su observación del entorno. Acostúmbrase a informar a una persona de plena confianza de sus movimientos previstos y de los que realiza, para que ésta pueda estar pendiente. Si es posible, evite utilizar el teléfono para transmitir esta información.

Por llamada telefónica mensaje de texto

- Trate de recordar con precisión lo dicho en la llamada y escríbalo en un lugar seguro. Escriba el número del teléfono del cual provino la llamada y la hora y fecha en que se recibió.
- En caso de mensaje de texto, guarde el mensaje, puede ser requerido por las autoridades. No lo reenvíe!
- Disminuya sus llamadas por celular, al menos por las siguientes 24 horas. En adelante, controle su lenguaje y lo que habla y escribe por celular.
- Póngalo inmediatamente en conocimiento de una autoridad competente (de ser posible Fiscalía, Policía, Alcaldía y Personería) o busque instituciones y/o organizaciones que lo hagan por usted.

Por intimidación personal

- No intente agredir o perseguir a quien lo amenaza. Puede estar armado o acompañado y reaccionar contra usted.
- Busque un lugar seguro y notifique el sitio en donde se encuentra a una persona de confianza.
- Evalúe qué tan seguro puede ser continuar con sus actividades durante el día y comparta su decisión con una persona de confianza.
- Póngalo inmediatamente en conocimiento de una autoridad competente (de ser posible Fiscalía, Policía, Alcaldía y Personería) o busque instituciones y/o organizaciones que lo hagan por usted.

Por medio electrónico

- No reenvíe las amenazas pues si lo hace no se podrá rastrear su origen.
- Mantenga el correo amenazante en su bandeja de entrada y disminuya el envío de correos por las siguientes 24 horas.
- Póngalo inmediatamente en conocimiento de una autoridad competente (de ser posible Fiscalía, Policía, Alcaldía y Personería) o busque instituciones y/o organizaciones que lo hagan por usted.
- Refuerce sus medidas de autoprotección y observación del entorno.





5 Atentados contra la sede o el domicilio

En caso de explosión:

- Suspenda inmediatamente lo que está haciendo, sin ninguna demora.
- Guarde información clave, valores y similares, siempre y cuando esa acción no le tome más de unos pocos segundos.
- Apague y en lo posible desconecte los equipos, siempre y cuando esa acción no le tome más de unos pocos segundos.
- Identifique qué personas pueden estar dentro de la sede, busque la salida más cercana y evacúe. Tenga siempre una ruta de evacuación prevista.

En caso de atentados con arma de fuego:

- Agáchese y busque protección tras un escritorio o pared.
- Esté atento/a a los sonidos, y espere al menos 1 minuto luego del último disparo, para levantarse.
- Cuando considere que es seguro, levántese y verifique que el posible agresor no se encuentre cerca.
- Identifique qué personas pueden estar dentro de la sede, busque un lugar seguro dentro de la oficina, y pida ayuda por teléfono a las autoridades.
- Verifique las condiciones externas al lugar donde se protegió y evacúe. Tenga siempre una ruta de evacuación prevista.

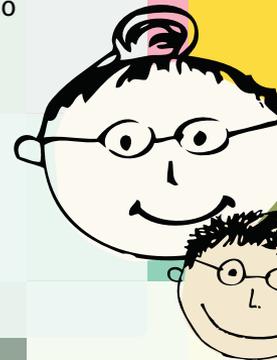
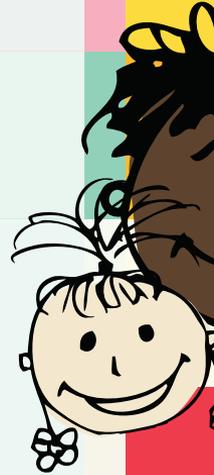
Atentados contra usted y/o su acompañante:

- Intente protegerse de la agresión alejándose del lugar o cubriendo su cuerpo.
- En caso de ser herido/a (bala o arma blanca), identifique el lugar de la herida y presiónela con cualquier tela limpia que tenga a la mano.
- En un primer momento no mueva a la víctima. En caso de que sea usted, intente presionar su herida sin moverse.
- Busque ayuda sin dejar de presionar la herida.
- Recuerde tener siempre a mano un botiquín de primeros auxilios y capacítese para su correcta utilización.

- Busque ayuda sin dejar de presionar la herida.
- Recuerde tener siempre a mano un botiquín de primeros auxilios y capacítese para su correcta utilización.

Retenes o Retenciones

- Solicite respetuosamente la identificación del policía, soldado y/o miembro de organismo de seguridad del Estado que lo detiene, su batallón y/o Estación a la que pertenece.
- En zona urbana la Policía Nacional puede solicitar sus documentos. En zona rural el Ejército y la Policía pueden hacerlo. No se oponga ni ofrezca resistencia.
- Si una autoridad intenta conducirlo/a a otro lugar, debe tener una orden judicial. Hágaselo saber al policía o soldado. Si no hay orden judicial y no fue sorprendido/a en flagrancia, esto es una violación de derechos. Solicite información del lugar y dependencia a donde va a ser conducido/a.
- Si es conducido/a contra su voluntad a otro lugar, trate de entregar sus objetos personales a su acompañante o dejar sus cosas personales en el piso, como una pista. Si está solo/a, intente llamar para informar quién lo/la tiene retenido/a y el lugar al que lo conducen. Si no es posible, solicite a las personas que estén en el entorno que se comuniquen con la persona que usted indique.
- En caso de requisa, no se oponga, las autoridades tienen esta facultad. En caso de ser mujer sólo puede ser requisada por otra mujer. Recuerde que en caso de que no haya una mujer es posible que le soliciten que exhiba sus objetos personales.
- Las autoridades pueden realizar una verificación de sus antecedentes y/o de su identidad. Exija que se haga en su presencia. No pierda de vista su cédula.
- Mantenga la calma. No agrede verbal ni físicamente al policía, soldado y/o miembro de organismo de seguridad del Estado. En caso de existir maltrato por parte de ellos, solicite hablar con el superior. Usted es defensor/a de derechos humanos y el Estado debe protegerlo/a.
- Recuerde que en los retenes NO está permitido hacer: empadronamiento, fotografías, toma de huellas, censos, etc. Si se presentan estas prácticas, deben denunciarse posteriormente.





7

Allanamiento

- Solicite la identificación del funcionario o funcionaria que pretende ingresar a la oficina o casa y pida que le muestren la orden judicial que autoriza a realizar el allanamiento. Sólo miembros de la Fiscalía (CTI y Fiscales), Policía Judicial (SIJIN, DIJIN) y excepcionalmente miembros del Ejército, pueden hacer allanamientos. Si no hay orden judicial, el allanamiento no es legal, a menos que exista una emergencia real.
- Si es posible, llame y verifique con las instituciones los datos de quienes están realizando el allanamiento. Igualmente informe a una organización, o persona cercana, que lo/la están allanando.
- Si tiene una cámara de video o fotografía, registre el hecho. Al ser un procedimiento con base en una orden legal, usted también tiene el derecho de documentarlo.
- En caso de producirse una captura contra usted o contra algún miembro de su organización, recuerde que ésta sólo puede darse si hay “flagrancia” o si hay una orden judicial. De lo contrario, exija que se deje constancia escrita de cómo se realizó el procedimiento.

Seguimientos/vigilancia/ hostigamientos/inteligencia

- No entre en paranoia. Observe detalladamente y trate de identificar rostros, placas de vehículos, u otros aspectos significativos del hecho.
- Tan pronto como pueda, escriba los detalles del hecho (fecha, hora, lugar, descripción de personas y vehículos, etc.) y guarde en un lugar seguro dicho relato.
- Póngalo inmediatamente en conocimiento de una autoridad competente (de ser posible Fiscalía, Policía, Alcaldía y Personería) o busque instituciones y/o organizaciones que lo hagan por usted.

Robos de Información



8

- Identifique claramente la información hurtada. Vea si hay copia de seguridad de dicha información. Valore la relevancia de la información y si ésta es sensible para su trabajo.
- Póngalo en conocimiento de una autoridad competente (de ser posible Fiscalía, Policía, Alcaldía y Personería), y exija que hagan presencia en el lugar para el levantamiento de la denuncia.
- En caso de que el hecho haya ocurrido en la sede de su organización, revise puertas, ventanas y cerraduras, para determinar si éstas fueron violentadas. Trate de no tocar las cosas para no borrar posibles huellas o alterar otra evidencia de los agresores.
- Al momento de denunciar, identifíquese como defensor/a de derechos humanos y deje claro en la denuncia que el robo es un robo de información y que es sensible para su trabajo.

¿Qué hacer y a quién acudir?

En el país existen instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil a las cuales se puede acudir para pedir apoyo, asesoría y protección o incluso, en ocasiones excepcionales, para salir de emergencia del territorio. Sin embargo, en la medida de lo posible, se recomienda que se mantenga en su región, busque ayuda local, regional, nacional e internacional y haga las denuncias que correspondan ante las autoridades competentes. Su comunidad lo necesita.

Se le recomienda elaborar y tener siempre a mano un directorio corto con los datos de contacto de las autoridades políticas, judiciales y de policía de su región y también de sus equivalentes del orden nacional, de esta manera, si no hay una respuesta ágil en el nivel local, podría acudir al orden nacional con el objeto de que faciliten la intervención. También es útil que incluya en este directorio los datos de contacto de organizaciones no gubernamentales que puedan brindar acompañamiento, asesoría o ayuda directa, en una situación de emergencia.

Si el peligro es inminente, puede acudir a las siguientes instancias.

Unidad Nacional de Protección (UNP)

- Procure tener siempre una copia de seguridad de sus documentos importantes e implemente mecanismos de seguridad para sus archivos, tanto físicos como digitales.



Policía Nacional 112

CAI 156

GAULA Antisecuestro y Extorsión 165

Dirección de Investigación Criminal e Interpol (Dijin) 157

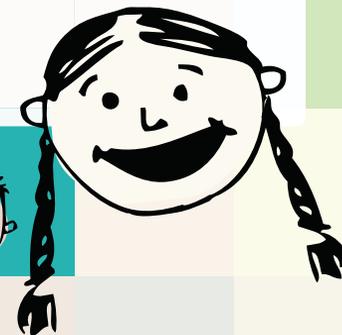
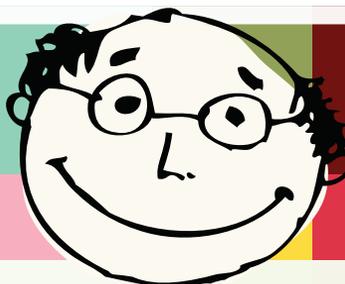
Línea atención de emergencias 123

Fiscalía General de la Nación 122

En zonas donde hay acceso a Internet y el asunto no es urgente, se pueden instaurar quejas/denuncias con la policía y solicitar medidas de protección con la UNP en:

http://oasportal.policia.gov.co/portal/page/portal/CONTACTENOS/Escribale_a_director/pqrs

Recuerde que en su territorio puede acudir a las instancias locales de la Procuraduría General de la Nación; la Defensoría del Pueblo y la Personería Municipal. Incluya estos datos de contacto en su directorio.



10

Evalúe a cuales organizaciones aliadas, con las que ya ha construido solidaridades y confianzas, podría solicitar acompañamiento y apoyo.

Tenga en cuenta que tanto el sistema de Naciones Unidas, como el sistema interamericano ofrecen mecanismos para la presentación de quejas y denuncias. Las acciones urgentes de los relatores y las medidas cautelares de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos pueden ser de utilidad cuando se requieren respuestas en el mediano plazo.

Procedimientos Especiales:

- Relator especial sobre la situación de los defensores/as de los derechos humanos: defenders@ohchr.org
- Relator especial sobre la cuestión de la tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes: sr-torture@ohchr.org
- Relator especial sobre los derechos humanos de las personas internamente desplazadas: idp@ohchr.org
- Relator especial sobre la promoción y protección del derecho a la libertad de opinión y de expresión: freedex@ohchr.org
- Relator especial sobre ejecuciones extrajudiciales, sumarias o arbitrarias: eje@ohchr.org
- Grupo de Trabajo sobre la detención arbitraria: wgad@ohchr.org
- Grupo de trabajo sobre desapariciones forzadas o involuntarias: wgeid@ohchr.org



Comisión Interamericana de Derechos Humanos
1889 F Street NW
Washington, D.C., 20006
Estados Unidos
Teléfono: 1 (202) 370 9000
Fax: 1 (202) 458 3992 / 6215
Correo electrónico: cidhdenuncias@oas.org
<http://www.oas.org/es/cidh/mandato/peticiones.asp>

11

El folleto informativo que encuentra en esta página sobre el Sistema de Peticiones y Casos de la Comisión explica cómo presentar una petición, cuáles son los requisitos, e incluye un formulario de presentación de peticiones, incluyendo una sección sobre medidas cautelares.

Es relevante destacar que la Corte Interamericana de Derechos Humanos NO tramita peticiones individuales, por lo que éstas deben dirigirse a la Comisión.

Hay organizaciones a nivel nacional y a nivel internacional que realizan labores de seguimiento a la situación de defensores y defensoras y, algunas de ellas, han establecido estrategias de apoyo directo a defensoras y defensores en situaciones de riesgo. Consulte con su red de organizaciones cuales de ellas hacen presencia en su territorio.

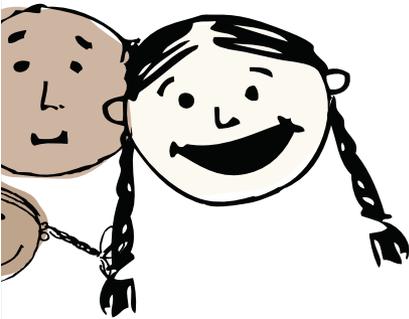
Recuerde que...

- Usted es VOCERO/A de su comunidad. Su voz e imagen son importantes. El silencio no es una opción.
- Los defensores/as de Colombia cuentan con respaldo internacional. Sus denuncias son escuchadas fuera de Colombia. Úselo a su favor.
- Una clave para protegerse, es el contacto con la comunidad. Cuide su relación con ella.

- Usted no salvará solo/a el mundo. No más mártires. Reconozca cuándo es más vulnerable y busque ayuda. Póngale límites al trabajo.
- Su familia es única y vital para su trabajo, no la descuide. Si quieren afectarlo/a a usted, en algún momento los afectarán a ellos. Por tal razón compártales información fundamental, tanto de los eventuales riesgos, como de las herramientas de prevención y respuesta ante la posible materialización de los mismos.
- Un/a defensor/a de derechos humanos es neutral frente a los actores del conflicto armado. Manténgase así.
- La defensa de derechos humanos es una acción legal y legítima.
- ¡Nunca lo dude, no se rinda, no está solo/a!
- Tenga en cuenta que las situaciones de riesgo producen altos niveles de ansiedad y estrés, los cuales pueden afectar las relaciones al interior de la organización y/o la familia, y pueden incidir negativamente en su capacidad para la toma de decisiones con cabeza fría. Busque acompañamiento psicosocial por parte de especialistas. Si en su región no existe, fortalezca y apóyese en su círculo de personas de confianza.

Agradecimientos

Este folleto se elaboró en gran medida a partir de un material desarrollado por el Programa No Gubernamental de Protección a Defensores de Derechos Humanos, Somos Defensores. Les agradecemos por permitirnos la utilización de su contenido.



Unión Europea
IFS-RRM/2013/315-716



NACIONES UNIDAS
DERECHOS HUMANOS
OFICINA DEL ALTO COMISIONADO

Colombia

Oficina en Colombia del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos
Calle 113 N° 7-45, Torre B, Oficina 1101, Edificio Teleport Business Park, Bogotá, D.C.

Teléfono: (57-1) 6583300, Fax (57-1) 6583301

@ONUHumanRights – www.hchr.org.co - facebook.com/onudhcolombia - oacnudh@hchr.org.co