



# RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

## Guía del Viajero / Recomendaciones para tu viaje al exterior

### Por tipo de viajante / Mujeres

Los motivos de viaje independientemente del género con el que te identifiques pueden ser por multiplicidad de razones: obtener nuevas experiencias, relajarse, divertirse, estudiar, hacer negocios, entre otras. No obstante, las condiciones de seguridad y salud, así como las afectaciones de creencias y costumbres culturales y religiosas, varían dramáticamente entre géneros. Actualmente las mujeres aún enfrentan muchos más obstáculos a la hora de viajar, en especial si lo hacen solas.

Es importante tomar en cuenta que, en algunos lugares las mujeres pueden convertirse en el foco de atención sin desearlo. Esto puede traducirse en silbidos, comentarios desagradables o agresivos, comportamientos obscenos, acoso o contactos físicos invasivos. Frente a estas circunstancias, se recomienda mantener la calma, evitar confrontaciones, tratar de salir de la situación lo antes posible y buscar ayuda de la autoridad más cercana. Sigue la pista de las mujeres locales.

Siempre que viajes recuerda conocer los usos y costumbres del destino que visitarás; en muchos países y/o territorios las mujeres tienen derechos diferentes a al resto de la comunidad, evita ponerte en una situación de riesgo informándote y preparando tu viaje para adaptarte a este tipo de diferencias.

### **Para ello, es importante seguir las siguientes recomendaciones:**

#### **Antes de viajar**

1. Infórmate sobre los riesgos existentes en la región a la que vas a viajar. Es importante considerar posibles riesgos para las viajeras, incluyendo la situación de salud y seguridad pública, el ambiente político y económico, las leyes, normas y costumbres locales.  
Lo anterior te permitirá determinar cuál es la condición y posición de las mujeres en la sociedad a la que piensas viajar y te indicará algunos de los cuidados preventivos que deberás seguir. Además de la información básica que puedas encontrar sobre el país en la Guía del Viajero, existen guías y sitios especializados con información para mujeres viajeras que pueden serte de mucha utilidad.
2. Si vas a viajar sola, o a una zona de mucho riesgo, considera tomar cursos de cuidado y defensa personal, te ayudarán a sentirte más segura.
3. Empaca un botiquín mínimo con productos de salud e higiene que pudieran serte útiles como aspirinas o analgésicos suaves, sales de uvas, desinfectantes, bandas adhesivas, tampones, toallas sanitarias, repelentes, bloqueadores solares y condones, entre otros.
4. Informa a tus familiares, amigos o círculo de confianza sobre tu itinerario de viaje y trata de mantenerte en comunicación con ellos.
5. Regístrate en el Sistema de Registro para Personas Mexicanas en el Exterior (SIRME).
6. Informa a tu Embajada o Consulado Mexicano más cercano sobre tu viaje.





# RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

## Durante el viaje.

1. Procura viajar ligera. Entre menos cargues, más independiente y menos vulnerable serás.
2. Dado que cada contexto cultural determina que es lo apropiado/deseable en las costumbres de vestimenta, es buena práctica pedir consejo a personas de la localidad. En general respetar los usos y costumbres de tu lugar de destino, evitará situaciones indeseables.
3. Si visitas algún templo o lugar de importancia religiosa, asegúrate de vestir apropiadamente de acuerdo a las costumbres locales para evitar problemas.
4. Actúa con prudencia, mantente alerta de lo que te rodea y recela de gente desconocida o excesivamente amable.
5. En el caso de desarrollar un romance internacional, es importante tener especial precaución si la otra persona proviene de una sociedad muy conservadora o de un país en donde los derechos de las mujeres son considerablemente menores que los del resto de la comunidad.  
Estas características pudieran derivar en el mediano o largo plazo en situaciones de vulnerabilidad importante para la mujer. No proporciones información personal como dirección, datos de conocidos o familiares, cuentas bancarias y/o financieras.
6. E todo momento ten presente las costumbres y modales de la sociedad que visitas. En algunas sociedades los comportamientos amables o amistosos pueden interpretarse como una señal de consentimiento para llevar las cosas a otro nivel.
7. Trata de alejarte de personas que invaden tu espacio personal, ignoran tus límites y protestas, así como de aquellas que tratan de manipularte para que aceptes sus avances/intenciones contra tu voluntad.
8. Evita ponerte en situaciones de riesgo caminando sola en la noche o en lugares muy aislados. También piénsalo dos veces antes de salir sola con personas desconocidas o de aceptar bebidas de cualquier naturaleza.
9. Si te sientes en riesgo, no tengas miedo de "hacer una escena". Lanzar un fuerte silbido o un buen grito o hacer escándalo puede ayudarte a repeler a un atacante, al tiempo que pides ayuda.
10. Mantente en contacto con tus seres queridos.

## Si viajas sola

Viajar en solitario puede ser muy atractivo pues da mayor flexibilidad en el uso del tiempo, permite un contacto más intenso con la cultura y abre la posibilidad a hacer amistades más fácilmente. Sin embargo, en algunos lugares las mujeres solas pueden recibir atención indeseable o enfrentar obstáculos desagradables. Si piensas viajar sola, lo mejor es elegir destinos relajados y con actitudes liberales hacia la presencia de mujeres solas. En caso contrario, lo más recomendable es viajar en grupo para estar más seguras.

## Si decides viajar sola, estas recomendaciones te serán de mucha utilidad:

- Evita situaciones solitarias que puedan ponerte en riesgo tanto en transporte como en lugares turísticos.



# RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

- Si vas a algún lugar durante uno o varios días trata de informar de los detalles de tu paseo y cuando esperas volver.
- No des información de más sobre tu persona o planes de viaje a personas en las que no puedas confiar plenamente.
- Busca un lugar para hospedarte donde te sientas cómoda y segura. El barrio o vecindario donde esté el lugar también debe darte confianza. Evita dejar ventanas o puertas abiertas, especialmente si tienes un balcón o estás en los pisos inferiores. Guarda para ti el lugar de tu hospedaje y el número de habitación.
- Mantente en contacto con tus seres queridos.

## Mujeres embarazadas

- Si piensas viajar embarazada, especialmente si piensas hacerlo por avión, es importante visitar a tu ginecólogo(a) con anticipación para que se tomen las precauciones necesarias para ti y tu bebé.
- Asegúrate de contar con un seguro de viaje que incluya servicio médico y cubra asuntos relacionados con el embarazo, tales como partos prematuros y cuidados neonatales.
- Verifica cuales son las reglas para pasajeras embarazadas antes de comprar tu boleto de avión. Puede que requieras una carta firmada por tu ginecólogo(a) indicando en qué periodo de tu embarazo te encuentras, para que te permitan abordar el avión. Hay aerolíneas que se niegan a transportar mujeres con más de 6 meses de embarazo. Pide que te asignen un asiento de primera fila y pasillo que te permita estirarte y levantarte para caminar por periodos regulares, sobre todo durante trayectos largos. De ser posible divide trayectos muy largos en varios cortos que te permitan descansar adecuadamente y recuperarte.
- Si deseas que tu bebé nazca fuera de México trata de arreglar los detalles con anticipación para asegurarte de que se cumplan cabalmente con tus necesidades y las de tu bebé a un costo accesible para ti.

Ante una eventualidad o si requieres asistencia en el extranjero, contacta inmediatamente a tu Embajada o Consulado de México más cercano y no dejes de registrar tu itinerario de viaje en el Registro para Personas Mexicanas en el Exterior (SIRME).

Adicionalmente, el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) ofrece información, recomendaciones y servicios que pueden ser de utilidad para quienes estén planeando realizar un viaje en el extranjero.