

Recomendaciones

Seguir siendo periodista actualmente significa un reto y una definición de vida. ¿Cómo afrontan los estragos y daños emocionales algunos periodistas consultados por Periodistas de a Pie?

Con tiempos fuera sin pensar en temas de la profesión.



Adoptando protocolos para coberturas de riesgo



Contacto

La Red de Periodistas de a Pie tiene nodos de confianza en quince estados del país a los que puedes acudir, localízalos en www.periodistasdeapie.org.mx o escribe a libertadexpresion.apie@gmail.com
Oficina: 55 52076513

Otros teléfonos de emergencia:

CPJ 55 8233 1426
Artículo 19 55 1054 465 00 y 55 2971 2905
Cimac 55 1904 6972

Si con nada te identificaste de estas recomendaciones, no eres más ni menos. Solo no ignores los signos de alerta

¡NI UNO MÁS!

Este folleto se realizó gracias a un apoyo de:



**OPEN SOCIETY
FOUNDATIONS**

Primeros Auxilios para Periodistas en Riesgo

(Por agresiones y estrés)



Recomendaciones para reacción inmediata desde una mirada integral.

Riesgos y Amenazas

La libertad de expresión y el derecho a la información son garantías universales. Ser periodista en México nos provoca afectaciones que alteran nuestras relaciones personales y la forma en que seguimos reportando.

Recomendación: Si estás experimentado estrés y presión, háblalo con tu red inmediata de trabajo, díselo al jefe de redacción o infórmalo por escrito; a los colegas de confianza díles lo que pasas y busca una opinión técnica para valorar tu riesgo.

Impacto y Afectaciones

En México se agrede todos los días a un periodista. Reportear víctimas, viajar, el desempleo, la confrontación con fuentes de información, contar muertos, las aspiraciones personales truncadas, amenazas, reclamos, relación hostil con los jefes, malos salarios, agresiones, la falta de reconocimiento social o público del trabajo, generan impactos que trastornan la cotidianidad: **discutimos con la familia, tenemos relaciones tóxicas con la pareja, padecimientos en la salud, nos surgen emociones como la frustración por incluso, no ganar premios.**

Afrontamientos, o cómo superamos los obstáculos creativos

El periodismo de colaboración en México se ha vuelto una herramienta segura para no abandonar hipótesis e investigaciones, pero bajo protocolos de seguridad. Algunas ONG y redes de periodistas tienen opciones para periodistas en riesgo, o puedes acceder a programas de financiamiento que te implicará **trabajar con más orden y enfocarte en los temas de investigación que conoces desde hace muchos años.**

