



La visita:
ENTRE AMOR
Y RESISTENCIA

documenta



pervivencias

La visita:
ENTRE AMOR
Y RESISTENCIA

documenta



pervivencias

La visita: entre amor y resistencia

Contenidos

Alberta Salamanca, Alejandra Estrada, Angélica Beléndez, Ania Valadez, Denisse Rentería, Dulce López, Edwin Pineda, Eva Lorena López, Lucía Alvarado, Michelle Becerril, Mónica Tirado y Olga Chávez.

Acompañamiento técnico

Documenta. Análisis y acción para la justicia social, A.C. Alex Guzmán Sanguino, Fátima Reyes Osorio, Jacquelin de la O Ramos, Juan Morey y Zuri Sarai Olmos Martínez.

Edición

Alejandro Morales Figueroa (Entraña Visual Lab)

Diseño

Pezu Alvarado

Primera edición: julio de 2025

Documenta. Análisis y acción para la justicia social, A.C.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial Compartirlgual 4.0 Internacional.

Presentación	06
Este camino no se recorre en soledad. Prólogo para quienes acompañamos	08
Recomendaciones generales	14
Acompañar es resistir (requisitos para entrar)	18
Un puente entre el adentro y el afuera (artículos permitidos)	42
Cuando el amor traspasa muros (revisión al ingresar)	56
Así puedes defender a tu familiar	62
Cuidarnos es cuidarles	68
Amor que perdura: abrazo de esperanza y libertad	74
Otras herramientas que te pueden ser útiles	80

Presentación

La presente guía es el resultado de la Escuela de Empoderamiento Jurídico y Activismo Comunitario, una iniciativa impulsada por Documenta, Análisis y Acción para la Justicia Social.

La Escuela fue concebida pensando específicamente en los familiares y otros vínculos socioafectivos de personas privadas de libertad. Durante las sesiones de la primera generación, realizadas entre enero y mayo de 2025, sus participantes manifestaron la necesidad de disponer de un material práctico que facilitara las visitas a los centros de privación de la libertad.

Así, esta guía ha sido cocreada por y para las familias y círculos afectivos de las personas en prisión, en estrecha colaboración con Documenta.

Desde Documenta, extendemos nuestro más profundo agradecimiento por la confianza y la participación de todas las personas que formaron parte de esta primera generación. Asimismo, reafirmamos nuestro compromiso de continuar fortaleciendo a las comunidades que sufren los efectos de la marginalización legal y jurídica.

María Sirvent Bravo Ahuja, Directora Ejecutiva de Documenta, CDMX, septiembre 2025



Este camino no se recorre en soledad

Prólogo para quienes acompañamos



Me acerqué a familiares que salían de visita para que me explicaran cuál era la realidad sobre los requisitos relacionados con el ingreso. Así fue como aprendí más de los familiares que del personal.

Edwin

Esta guía está hecha por y para las familias de las personas privadas de la libertad y su círculo afectivo cercano con el objetivo de compartir información y facilitar su visita a un centro penitenciario, ya que conocer y exigir nuestros derechos y los de nuestras personas recluidas nos empodera.

Entendemos las dificultades de tener a un ser querido en un centro penitenciario y sabemos que este período está lleno de desafíos que afectan diferentes aspectos de nuestra vida, como la salud, las emociones, nuestra economía, el trabajo, la rutina diaria, las relaciones familiares, de pareja y de amistad, y hasta los trayectos. Por eso, queremos extender nuestro más sincero apoyo y comprensión a quienes hoy comparten esta circunstancia.

En México, quienes visitamos a nuestros seres queridos en estos centros podemos ser víctimas de malos tratos, humillaciones, intimidación, corrupción, abusos de poder y violaciones a los derechos humanos. Frente a esta terrible realidad, es fundamental conocer, exigir y poner en práctica nuestros derechos como familiares durante las visitas.

Lo decimos fuerte y claro: la visita es un derecho fundamental que tienen tanto las personas privadas de la libertad como sus familias, el cual debe ser respetado y protegido en todo momento.

Sentimos profundamente que estás atravesando una situación compleja y queremos acompañarte. En esta guía te compartiremos las recomendaciones que surgieron a partir de las preguntas que nosotras nos hicimos la primera vez que acudimos a la visita. Con esta información deseamos que te sientas menos sola.

Recomendaciones generales

Cada centro penitenciario tiene sus propias características y un reglamento que menciona los requisitos necesarios para tramitar las visitas, en qué día y horarios se realizan, qué identificación debemos presentar, qué tipo de ropa, calzado y colores podemos usar, el tipo de bolsas que podemos llevar, así como los alimentos, la ropa, los zapatos y los artículos de aseo que podemos ingresar para nuestros familiares.

1

Es importante conocer el reglamento para no tener complicaciones durante la revisión en la entrada, sobre todo porque el traslado hasta allá puede ser largo.

2

3

Algunos reglamentos se encuentran pegados o visibles dentro del centro, como en la entrada de las visitas o en los espacios comunes. Sin embargo, no todos son públicos. Si este es tu caso, puedes solicitarlo en el área de trabajo social del centro penitenciario.

4

No te dejes intimidar. Como familiar cuentas con el reconocimiento de la ley para pedirle al director o la directora del centro, o al juez o la jueza de ejecución, que lleven a cabo las acciones necesarias para garantizar a tu familiar en reclusión una vida digna y segura.

5

Ten en cuenta que **para realizar los siguientes trámites no necesitas de un abogado**, ya que tú misma puedes hacerlos:

• **Petición administrativa.** Es un escrito que puedes presentar ante el director o la directora del centro penitenciario para que resuelva los problemas relacionados con las condiciones de internamiento. Por ejemplo, el plan de actividades, el acceso a los servicios de salud o la alimentación.

• **Controversia.** Es un escrito que puedes presentar ante el juez o la jueza de ejecución cuando no estás conforme con lo que resolvió la autoridad penitenciaria sobre distintos temas, como las condiciones de internamiento, el plan de actividades, los traslados, la duración y la modificación de la pena, entre otros.

• **Casos urgentes.** Es una controversia que puedes presentar directamente ante el juez o la jueza de ejecución por medidas disciplinarias y violaciones a los derechos cometidas en contra de la persona privada de la libertad. Por ejemplo, situaciones que pongan en riesgo su vida o integridad física, falta de atención médica inmediata, incomunicación o aislamiento prolongado.

Si quieres saber más sobre las peticiones que puedes hacer, **te invitamos a consultar la Ley Nacional de Ejecución Penal (LNEP)**, en especial los artículos 108, 115 y 117. Para conocer más detalles da clic [aquí](#).

6

*Acompañar
es resistir*



Sabemos que enfrentar una primera visita puede generar nervios, preguntas e incertidumbre. También sabemos que durante el ingreso es posible que encontremos ciertos obstáculos por parte de las personas que revisan o controlan el acceso, pero lo importante es que agilicemos el trámite para entrar.

En México, existen distintos tipos de centros donde se encuentran las personas privadas de la libertad. Es importante saber a cuál vas a ir porque cada uno tiene sus propias reglas y requisitos para las visitas.

1. Centros preventivos

Son donde están las personas que aún no han recibido una sentencia. Es decir, están esperando a que un juez o jueza dicte dicha sentencia.

2. Centros de Reinserción Social (Ceresos)

Los Ceresos son los más comunes y suelen estar a cargo de los gobiernos de cada estado. En algunos existe un área llamada «Centro de Observación y Clasificación» o (COC). Esta área es a la que llegan las personas privadas de la libertad cuando ingresan por primera vez al centro penitenciario.

3. Centros Federales de Reinserción Social (Ceferesos)

Los Ceferesos están a cargo del gobierno federal.

4. Centros de alta seguridad

También son centros a cargo del gobierno federal, pero tienen medidas de seguridad mucho más estrictas.

¿Cómo es el proceso para poder visitar a tu ser querido?

Si es la primera vez que haces este trámite, puede parecer confuso por dónde empezar. Por eso, aquí te dejamos una línea de tiempo con los pasos que debes seguir para poder ingresar a la visita desde que tu familiar llega al centro penitenciario hasta que obtienes tu credencial.



1. Tu familiar es llevado al centro penitenciario.

Aquí comienza el proceso para poder visitarlo.

2. Tu familiar debe anotarte en el kardex. Es un registro que usa el centro para llevar el control de las y los familiares autorizados a visitar a las personas privadas de la libertad. Es decir, es una lista con los nombres de quienes pueden ingresar a la visita.

3. Reúnes los documentos necesarios para la credencial. Contar con una credencial de visita es muy importante, porque así confirmas que estás autorizada para entrar al centro penitenciario y visitar a tu familiar. Más adelante te explicaremos a detalle qué documentos debes presentar.

4. Inicias el trámite de la credencial en el área de trabajo social. Llevas los documentos y comienzas a tramitar tu credencial. Mientras la hacen, puedes pedir hasta dos pases temporales (esto solo aplica durante los primeros días después del ingreso de tu familiar).

5. Te entregan la credencial. Ya con la credencial puedes ir regularmente a las visitas de acuerdo al reglamento y a los días de visita que te corresponden.



¿Qué documentos me van a pedir para la visita familiar?

Los documentos que te van a pedir depende del tipo de centro penitenciario. Recuerda que cada centro tiene su reglamento. Esta es una lista general de los documentos que podrían pedirte. También recuerda que tienes que presentar el original y una copia:

- Acta de nacimiento actualizada.
- INE vigente y con domicilio visible o pasaporte si eres de otro país.
- CURP actualizado (la impresión debe tener una fecha cercana a la visita o al trámite).
- Acta de matrimonio (si es el caso).
- Comprobante de domicilio no mayor a tres meses (tiene que coincidir con la dirección del INE).
- Dos fotografías recientes tamaño infantil, a color con fondo blanco y sin retoque.
- Folder del color que determine el centro.

Consejo:

Si no estás casada, puedes tramitar un *acta de concubinato* ante los Juzgados del Registro Civil de tu estado.

Por otro lado, si deseas ingresar acompañada de una niña, un niño o adolescente (NNA), también debes presentar documentación específica:

- **Acta de nacimiento del NNA o documento equivalente en caso de adopción.**
- **CURP actualizado del NNA.**
- **Dos fotografías recientes tamaño infantil, a color con fondo blanco del NNA.**
- **Puedes presentar su credencial de la escuela.**
- **Identificación oficial del o la acompañante (madre, padre o tutor(a)).**
- **Documentos que acrediten la relación legal o parentesco (acta de nacimiento del NNA que incluya al o a la acompañante, así como acta de nacimiento de la persona privada de la libertad).**

Si vives en la Ciudad de México, te compartimos el [**Instructivo de acceso a los centros de reclusión de la Ciudad de México**](#), el cual puedes consultar desde la página 5 hasta la 26.

Si necesitas más información sobre cómo solicitar la autorización de visita a un centro federal, te sugerimos consultar la [página web](#) de la Secretaría de Gobernación.

Es importante que sepas que en los centros federales, después de que hayas entregado todos los documentos, te tomarán los siguientes datos biométricos:

- **Huella dactilar.**
- **Reconocimiento facial.**
- **Iris.**
- **Fotografía facial.**

También varía la documentación dependiendo del tipo de visita:

Documentos a presentar según el tipo de visita en centros preventivos

Visita familiar y/o personal	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos generales arriba enlistados.
Visita íntima	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos generales arriba enlistados. • Estudios clínicos. <ul style="list-style-type: none"> - Papanicolaou. - Exudado vaginal. - VDRL (detección de sífilis). - VIH. - Hepatitis B o C.
Visita de menores	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos generales arriba enlistados. • Credencial de la escuela de las y los menores.

Documentos a presentar según el tipo de visita en Ceferesos

Visita familiar y/o personal

- Documentos generales arriba enlistados.
- Tres cartas de referencia personales escritas y firmadas por alguien que no pertenezca a tu familia con los siguientes datos:
 - Nombre
 - Domicilio
 - Teléfono
 - Ocupación
 - Tiempo de conocerte

Anexa una copia de la identificación oficial con fotografía de la persona que escribió la carta.

- [Formato de visita familiar/personal de los centros penitenciarios federales.](#)

Visita íntima

- Documentos generales arriba enlistados.
- Certificado médico que señale que no existen enfermedades sexualmente transmisibles o infectocontagiosas que clínicamente no hagan recomendable el contacto sexual.
- Estudios de laboratorio:
 - Cultivo de exudado faríngeo, anal, vaginal y uretral.
 - Pruebas del laboratorio de investigación de enfermedades venéreas.

Visita íntima

- Examen inmunológico de anticuerpos VIH (SIDA) presuntivo.
- Examen inmunológico, anticuerpos anti-VIH confirmatorio, en caso de que el presuntivo resulte positivo.
- Antígeno de superficie para hepatitis B y C.

• [Formato de visita íntima de los centros penitenciarios federales.](#)

Visita de menores

- Documentos generales arriba enlistados.

• [Formato de visita de los centros penitenciarios federales.](#)

¿Puedo ingresar el mismo día que realice el trámite de mi credencial?

Sí, si lo realizas durante los primeros días después del ingreso de tu familiar, tienes derecho a dos pases antes de que el área de trabajo social concluya el trámite de tu credencial. Te recomendamos revisar si tu familiar te ha anotado en el [kardex](#) y corroborar que los nombres estén bien escritos.

¿Qué días hay visita y en qué horarios?

Los días y horarios de visita pueden variar dependiendo del tipo de centro en el que se encuentra tu familiar.

Consejo:

Toma en cuenta que los horarios y días cambian de forma periódica, por lo que te recomendamos mantenerte en contacto con el área de trabajo social para conocer los días exactos que te corresponden. De esta forma, te aseguras de tener la información más actualizada y evitar inconvenientes el día de tu visita.



¿Por qué cambian los días de visita?

Esto se hace para asegurar que todas las y los familiares tengan la oportunidad de visitar a su ser querido de forma ordenada. A continuación, te compartimos una tabla con información que puede ser de utilidad.

Días y horarios de visita por tipo de centro

	Días	Horarios
Centros preventivos y Ceresos	<p>Martes, jueves, sábado y domingo.</p> <p>Los días de visita los recorren por módulos.</p> <p>Por ejemplo: en abril, los martes; en mayo, los jueves, etcétera.</p>	<p>De 10:00 a 17:00.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingreso de 10:00 a 13:00. • COC 10:00 a 13:00
Ceferesos	<p>Generalmente, sábado y domingo.</p>	<p>Depende de cada centro.</p>
Centros de alta seguridad	<p>Lunes a viernes.</p> <p>En el Centro de Alta Seguridad Diamante el horario es fijo dependiendo del ala y el nivel.</p>	<p>Dos turnos (visitas de 4 horas por turno):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9:00 a 10:00 (módulos nones). • 14:00 a 15:00 (módulos pares).

¿Cómo puedo estar en contacto con el área de trabajo social del centro?

El área de trabajo social será tu principal contacto para resolver cualquier duda que tengas sobre las visitas, credenciales, los días y horarios, por lo que es importante que cuentes con su número telefónico.

Cada centro penitenciario tiene sus propios números y extensiones, te recomendamos pedirlos desde tu primer contacto. Aunque no siempre te los proporcionan, insiste y, si es posible, anota el nombre de la trabajadora o el trabajador social o de la persona que te está atendiendo.

¿Cuántas personas pueden ingresar a la visita por horario o turno?

Número de personas que pueden ingresar a la visita

**Centros preventivos
y Ceresos**

- Cinco personas.

Ceferesos

- Tres personas.

**Centro de
alta seguridad**

- Tres personas.

¿Cómo tengo que ir vestida?

Tu vestimenta es un punto muy importante para poder ingresar a la visita. Seguir las indicaciones te evitará contratiempos y permitirá entrar sin problemas. Cada centro tiene su propio reglamento de vestimenta, es importante conocerlo y respetarlo.



¿Por qué es importante?

La vestimenta tiene que ver con la seguridad del centro, la convivencia entre las y los visitantes y las personas privadas de la libertad. Por ello, algunas prendas se consideran inapropiadas o, incluso, pueden representar un riesgo dentro del penal.

Aquí te compartimos un listado de **las prendas que no están permitidas:**

- Ropa deportiva (por ejemplo, *shorts*, sudaderas con gorro, *leggings* o mallas deportivas, playeras sin manga, pants ni pantalones de entrenamiento).
- Ropa de los colores oficiales del uniforme del personal de seguridad del centro a visitar (por ejemplo, negro, azul marino o gris).
- Ropa de los colores prohibidos en la ley: blancos, negros, azul marino, beige, café y gris oscuro (es mejor que lleves colores como el rojo, rosa o verde)
- Ropa de colores intensos.
- Prendas de doble vista o doble forro.
- Sudaderas con gorra.
- Vestidos cortos.
- Escotes.
- Ropa con estampados.
- Fondos.
- Licras.



- Ropa «aborregada» o con relleno.
- Brasier con varilla.
- Tanga.
- Cinturón.
- Tenis o zapatos de plataforma.
- Calzado con más de tres centímetros de altura.
- Tenis o zapatos con agujetas.
- Lentes oscuros.
- Peinados extravagantes.
- Artículos que contengan algún metal (por ejemplo, brasier con varilla, joyería, pasadores).



La vestimenta de las niñas y los niños no siempre está condicionada, pero considera que también pasan por revisiones y que deben ir con ropa cómoda, por ejemplo, pantalón de mezclilla y playera.

Consejo:

Si llegas a tener algún imprevisto con tu vestimenta, afuera del centro penitenciario, generalmente, podrás encontrar personas que venden ropa que cumple con el reglamento. Sin embargo, toma en cuenta que estas prendas pueden ser caras y no siempre hay variedad de tallas, por lo que es mejor ir vestida correctamente desde casa y así evitar gastos innecesarios.

¿Puedo ir maquillada?

Sí puedes. El maquillaje está permitido, pero ten en cuenta la siguiente recomendación importante: no te maquilles en exceso para que, al momento de mostrar tu credencial, sea más fácil identificarte con la fotografía que tomaron para tu ingreso.

Consejo:

Toma en consideración que hay algunos accesorios, como las ligas para el cabello, los pasadores o las pinzas, que no pueden ingresar. También evita todo tipo de postizos (uñas o pestañas) y extensiones de cabello, ya que podrían no estar permitidos por motivos de seguridad.

¿Quiénes podemos ingresar?

Pueden ingresar las y los familiares directos (padre, madre, hermanos, hermanas, hijas e hijos), así como otras personas que tengan un vínculo afectivo con quien se encuentra en prisión (por ejemplo, amistades y parientes lejanos). Además, puede ingresar un representante de algún culto religioso si la persona privada de la libertad lo solicita.

La visita del asesor legal, abogada o abogado es independiente del núcleo familiar. Cuando tu familiar o ser querido acaba de ingresar al centro, ten en cuenta que el centro podría limitar la cantidad de personas autorizadas a visitarlo.

¿Qué debo considerar si acudo a la visita con niños, niñas o adolescentes (NNA)?

El requisito básico es que compruebes el parentesco directo de la persona privada de la libertad con el niño, niña o adolescente, mediante su [acta de nacimiento](#).

Antes de autorizar el ingreso, algunos centros suelen exigir la realización de una valoración psicológica del NNA para determinar si se encuentra en condiciones de entrar. Como consecuencia de dicha valoración, podrían llegar a prohibirle la visita.

Tanto la prohibición como la realización de los exámenes psicológicos pueden ser considerados actos abusivos. En ese caso, no te desanimes, existen recursos para defender los derechos de las infancias y adolescencias. Por ejemplo, puedes presentar una petición administrativa para que el centro autorice el ingreso sin realizar exámenes psicológicos al NNA, o para que vuelva a valorar su ingreso. Si le siguen negando la entrada, te recomendamos presentar una controversia ante un juez o una jueza de ejecución. También puedes presentar una queja ante la Comisión de Derechos Humanos estatal, si tu familiar está en un centro estatal, o nacional, si el centro es federal.



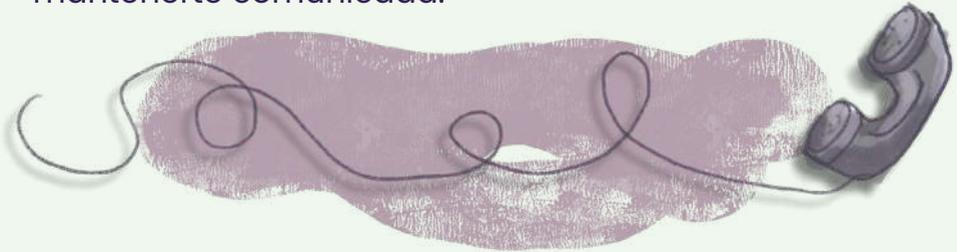
¿Puedo tener contacto físico con mi familiar, como abrazos o besos?

Sí, puedes tener contacto físico. Sabemos que el contacto ayuda a mantener el vínculo emocional. Pero recuerda que una vez que estés dentro del centro es muy importante que sigas las indicaciones del personal. Siempre procura mantener un comportamiento respetuoso hacia todas las personas que estén presentes.

Si no puedo acudir a la visita, ¿puedo llamar por teléfono a mi familiar?

Sí, puedes llamar por teléfono a tu familiar. Sin embargo, no olvides que las reglas pueden variar dependiendo del centro en el que se encuentre tu ser querido.

A continuación, te explicamos cómo funcionan las llamadas, quién puede realizarlas y qué necesitas para mantenerte comunicada.



¿Cuáles son los requisitos y horarios para poder hacer llamadas?

Como familiar. No hay requisitos. Tienes las 24 horas del día para llamar al centro penitenciario y pedir información sobre tu familiar privado de la libertad. En estas llamadas hablas directamente con el personal del centro, que está obligado a darte la información básica permitida por el reglamento; por ejemplo, si tu familiar está bien o si sigue en ese centro.

No obstante, ten en cuenta que el personal que tome tu llamada tendrá limitaciones para compartirti detalles médicos o legales; por ejemplo, la condición de salud de tu ser querido, si ha sido sancionado o cuál es su situación legal.

Consejo:

Si el centro no responde a tu llamada al primer intento, puedes insistir porque tienes el derecho a saber sobre tu familiar privado de la libertad.

Como persona privada de la libertad. Para hacer una llamada, tu familiar necesita saber lo siguiente:

Horarios de llamadas por tipo de centro penitenciario

Centros preventivos y Ceresos

Puede llamar todos los días mientras esté abierta su estancia y sin límite de tiempo si tiene tarjeta.

Ceferesos

Puede llamar hasta 10 minutos cada 8 días, según el día y los horarios que se le asignen.

Centro de alta seguridad

Puede llamar hasta 10 minutos cada 8 días, según el día y los horarios que se le asignen.



Un puente entre el adentro y el afuera

Artículos permitidos

*Quiero hacerte sentir que estás en
casa y, por eso, te traigo ropa, comida.*

Lucy

Cada centro penitenciario tiene su propia lista de lo que se puede y no se puede ingresar. Por eso, es muy importante que revises el reglamento del centro que vas a visitar o que preguntes directamente al personal lo que puedes y no puedes meter.

Si llevas algo que está prohibido, te lo pueden quitar en la entrada y, además, sancionar a tu familiar, aunque tú no lo hayas hecho con mala intención. En algunos casos, se permite la compra de artículos en la tienda del centro penitenciario, que suelen ser artículos básicos de higiene y cuidado personal.

¿Qué artículos de higiene personal están permitidos?

Los artículos permitidos dependen del reglamento de cada centro. Generalmente, en los centros federales no puedes ingresar nada. Mientras que a los centros estatales, regularmente, puedes llevar los siguientes artículos:

- *Shampoo.*
- Jabón.
- Pasta y cepillos de dientes.
- Toallas para el baño.
- Papel del baño.
- Desodorante.
- Máquinas de afeitar desechables.
- Crema para el cuerpo.
- Toallas para la higiene menstrual sin envolturas.



Es importante que sepas que el personal revisará estos artículos antes de permitirte ingresarlos.

¿Qué artículos de limpieza están permitidos?

Están permitidos el jabón en barra, el jabón en polvo en bolsa transparente, el cloro, los limpiadores multiusos en botellas transparentes, la escoba y el trapeador (solo la parte del cepillo, el palo no está permitido por seguridad), por mencionar algunos de los más comunes.

¿Puedo llevar comida para compartir durante la visita con mi familiar?

Compartir alimentos durante la visita es una forma importante de demostrar cariño, mantener el vínculo familiar y brindar un momento de cercanía a tu ser querido. Sin embargo, las reglas sobre el ingreso de comida varían según el centro penitenciario.

- En los centros preventivos, Ceresos y algunos centros de alta seguridad sí está permitido llevar comida.
- En algunos Ceferesos puedes comprar con anticipación los alimentos que preparan ahí. El proceso es el siguiente: el día de tu visita, antes de ingresar, cuando pases al área de banco haz tu orden, paga y ahí mismo te entregan un recibo. Una vez que ingresas al área de visita, el personal te entregará los alimentos algunas horas después.

- En otros centros, tu familiar tendrá que solicitar con anticipación la compra de los alimentos en la tienda para el día de visita y se los entregarán en el transcurso de la misma. El pago se realiza por medio de lo que le depositas para sus gastos.
- Solo en algunos Ceferesos no puedes ingresar alimentos.



¿Qué tipo de comida no está permitida?

Es mejor que evites llevar comida empanizada o capeada, rellenos, fruta que fermenta —como la piña—, plátanos, mariscos, gelatina, sopas instantáneas, polvos y comida enlatada.

¿Qué tipo de alimentos le puedo dejar a mi familiar?

La lista puede variar, pero generalmente se permiten alimentos básicos no perecederos, como galletas, arroz, frijoles, atún en sobre, café en sobre y sopas de pasta para preparar, como las que vienen en bolsa y se cocinan con agua; por ejemplo, la sopa de fideo.



¿Qué tipo de tupper puedo llevar?

Te recomendamos que uses tupperes transparentes o recipientes desechables. En algunos centros te piden que los alimentos que lleves sean los que vas a consumir ese día con tu familiar. No puedes ingresar cubiertos metálicos ni cuchillos.

¿Puedo llevarle ropa y zapatos a mi familiar?

Sí, pero depende del reglamento de cada centro qué tipo de ropa y zapatos le puedes llevar y cuándo se los puedes llevar.

- En algunos centros preventivos, la entrega de ropa y zapatos puede ser semanal o mensual.
- En la mayoría de los centros penitenciarios, se permite ingresar hasta tres prendas, incluyendo la ropa interior. Por ejemplo, un pantalón, una camiseta y una prenda de ropa interior.
- Los brasieres deben ser sin varilla y que no se desprendan los tirantes.
- El color de las prendas depende de si está en prisión preventiva o cumpliendo su sentencia.

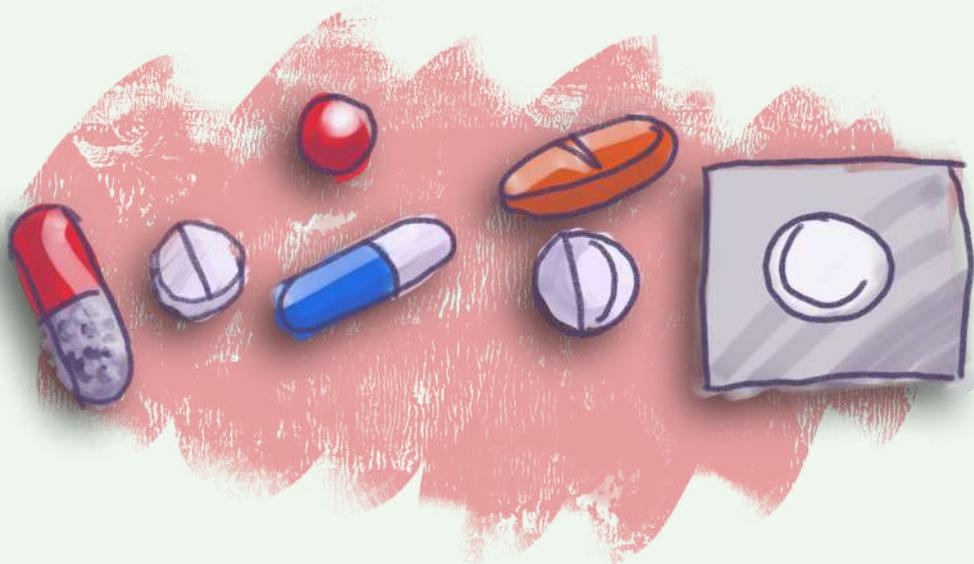
Recuerda

Las reglas pueden variar en los Ceresos, pero muchas de estas restricciones también aplican ahí. Por eso, siempre es mejor confirmar con el área de trabajo social correspondiente.

Finalmente, toma en cuenta que en los Ceferesos las prendas las brinda el centro, ya que no se pueden ingresar ropa ni zapatos.

¿Puedo ingresar medicamentos para mi familiar?

Sí, con una receta expedida por el área médica del centro penitenciario. Sin embargo, ten en cuenta que es una obligación de la autoridad penitenciaria proporcionarle estos medicamentos y que puedes exigir su cumplimiento por las vías mencionadas anteriormente.



Consejo:

Si no hay servicio médico en el centro, te recomendamos presentar una petición administrativa. Si se trata de un caso urgente, puedes acudir directamente al juez o la jueza de ejecución penal.

¿Yo puedo tomar medicamentos durante la visita?

Sí, puedes tomar la dosis que necesitas con tu receta médica. Es importante que durante la revisión notifiques al personal que accederás con tus medicamentos.

¿Puedo ingresar preservativos?

No, está prohibido. Sin embargo, para la visita íntima tienes derecho a que el centro te los proporcione si lo solicitas.



Consejo:

Si el centro penitenciario no te proporciona los anticonceptivos y, además, te niega el ingreso de una cantidad moderada de condones, puedes solicitar una justificación por escrito, presentar una queja ante la Comisión Nacional de los Derechos Humanos o una controversia al juez o la jueza de ejecución. Negarte ese derecho es una forma de vulnerar tu salud sexual y reproductiva.

¿Qué artículos están prohibidos?

- **Objetos peligrosos:** navajas, tijeras, cubiertos de metal, ganchos, agujas de tejer, ollas y cacerolas de metal, armas y objetos cortantes.
- **Electrónicos:** teléfonos, radios y reproductores de música, entre otros.
- **Dinero en efectivo:** generalmente no está permitido, las transacciones se suelen realizar por medio de cuentas del centro penitenciario. Es importante que no lleves dinero escondido en el cuerpo, ropa, zapatos, pertenencias ni dentro de los alimentos porque te lo pueden quitar. Si tienes dudas, mejor pregunta antes de entrar.
- **Drogas:** todas las drogas están estrictamente

¿Puedo meter documentación sobre los derechos de las personas privadas de la libertad?

Sí, puedes llevar documentos que sirvan para informar a las personas privadas de la libertad sobre sus derechos. Esto incluye folletos, guías o cualquier otro material informativo. Si tienes alguna duda sobre qué tipo de material puedes llevar, mejor pregunta en el área de ingreso.

¿Puedo ingresar documentación para la defensa legal de mi familiar?

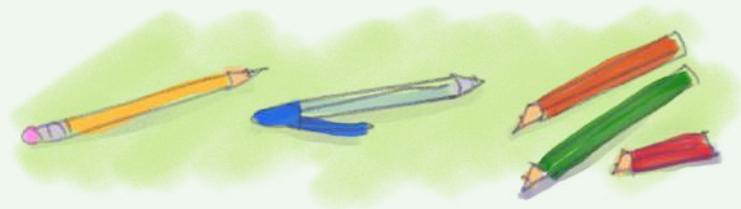
En la visita no te dejan ingresar la documentación, pero tienes derecho a meterla por medio de la Oficialía de Partes del centro o mediante su abogado o abogada.

¿Está permitido ingresar libros o materiales?

Sí, puedes ingresar libros, libretas y materiales para los talleres en los que tu familiar esté registrado. En algunos centros tienes que solicitarlo mediante un escrito libre dirigido al Consejo Técnico, el cual te proporciona una boleta. A partir de la entrega de dicha boleta, tienes un mes para ingresar los materiales. Te recomendamos llevarlos todos el mismo día para que no te exijan volver a realizar el trámite de autorización.

¿Puedo entrar con plumas o lápices?

No, por temas de seguridad.



¿Qué está permitido hacer e ingresar al centro para alimentar a lactantes?

Respecto a la alimentación de lactantes, los centros, en ocasiones, solo permiten una toma de leche o fórmula. Si consideras que es importante respetar durante la visita la libre demanda de tu bebé (más de una toma), puedes solicitarla por medio de una petición administrativa. Si el centro sigue negándote la autorización, puedes acudir al juez o la jueza de ejecución para que resuelva si dicha negación es válida legalmente.

Consejo:

Lleva un biberón de plástico transparente, no de vidrio ni de materiales no permitidos. Ya que las pañaleras, por lo general, no entran, también te aconsejamos llevar una bolsa de plástico transparente para agilizar la revisión.

Recuerda

Si el centro no te permite ingresar el alimento para bebés está vulnerando diversos derechos y puedes solicitar que se revise la situación por medio de una petición administrativa o una controversia judicial.

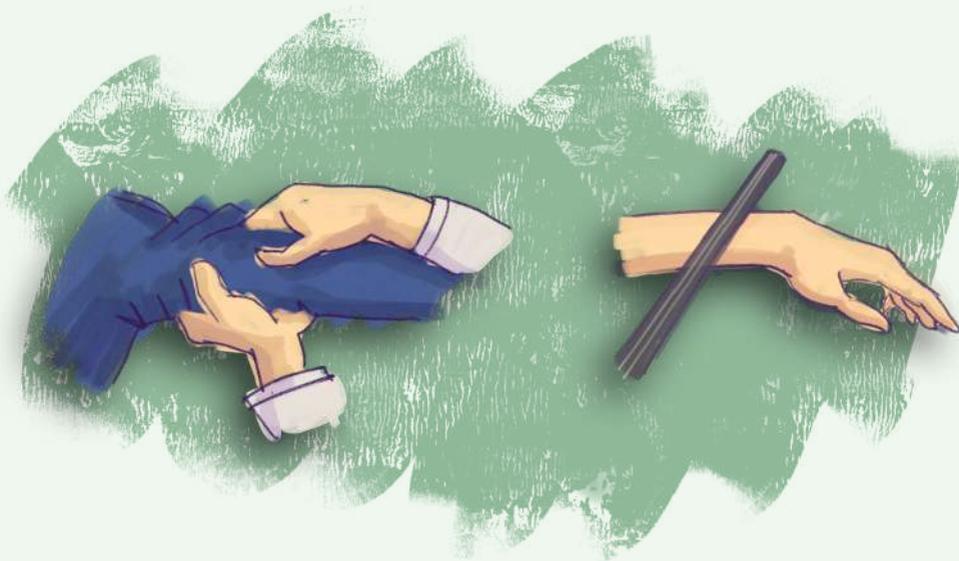
Por último, recuerda que los niños y las niñas que usan pañal tienen que tener siempre acceso a esta necesidad básica. Los centros que no permiten el ingreso de pañales, tienen la obligación de proporcionarlos al interior.



Cuando el amor
traspasa muros

¿Cómo debe de ser el proceso de revisión física al ingresar al centro?

Debe de ser siempre de forma externa; es decir, sin quitarte la ropa, excepto si es una revisión exhaustiva, para la cual deben informarte los motivos y ser realizada exclusivamente por personal del mismo sexo y de forma visual, únicamente, evitando tocamientos de partes íntimas.



¿Qué es una revisión exhaustiva?

Una revisión exhaustiva es aquella en la que la persona visitante tiene que mostrar su pantaleta y hacer sentadillas para probar que no tiene ningún objeto escondido en las áreas genitales.

Consejo:

No olvides consultar el artículo 61 de la Ley Nacional de Ejecución Penal en el que se detalla cómo debe llevarse a cabo esta revisión.

¿Cómo se debe realizar la revisión a niños, niñas y adolescentes?

Debe realizarse siempre en presencia de la persona adulta que le acompañe, por personal del mismo sexo del niño, niña o adolescente. En caso de que la revisión sea exhaustiva, no deben existir tocamientos y, en todo momento, la persona adulta acompañante puede ayudarle.



Consejo:

Es importante que las personas adultas que acompañen al o a la menor de edad siempre estén presentes para que sean testigos de la revisión, con el fin de prevenir tocamientos invasivos o excesivos por parte del personal de custodia.

Si acude un niño o adolescente hombre, su revisión la realiza forzosamente el personal masculino. Por ello, te recomendamos que lo acompañe un familiar hombre para que pueda estar presente durante la misma.

Antes de llevar a un NNA, es importante que consideres si el centro penitenciario es un lugar seguro y adecuado para que asistan. Esto te permitirá tomar una decisión informada sobre si deben o no ir.



Si decides que vayan a la visita, recuerda que siempre deben recibir un trato digno, respetuoso y sin discriminación por parte del personal de custodia. Además, deben hablarles de forma clara y con un lenguaje adecuado a su edad para que puedan entender lo que está pasando y se sientan seguros durante la visita.

¿Cómo se debe realizar la revisión a las mujeres?

En los reglamentos de los centros se menciona que se tiene que hacer por medio de un sistema electrónico y no de forma manual por parte del personal.



Recuerda

No pueden pedirte que te desvistas ni te pueden tocar. Si es una revisión exhaustiva, debe llevarse a cabo en un espacio privado, sin la presencia de todo el personal ni de otras familias.



Así puedes
defender a tu familiar

Si tu familiar está siendo torturado o maltratado presenta una denuncia o levanta una queja.

En la Ciudad de México puedes acudir a la Fiscalía General de Justicia CdMx o a la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Dónde levantar una denuncia o queja en la Ciudad de México

Denuncia penal

Acude a la agencia del Ministerio Público más cercana a tu domicilio.

Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México

Dirección: Digna Ochoa y Plácido 56,
Doctores, Cuauhtémoc, código postal 06720.

Teléfono: (55) 52-00-90-00

Correo electrónico:
gestion_fiscal@fgjcdmx.gob.mx

Horarios: de lunes a domingo (24 horas).

Quejas

Para levantar una queja ante la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México llena el siguiente [formato](#). También puedes presentarla por correo electrónico o teléfono.

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Dirección: Avenida Universidad 1449, Florida, Pueblo de Axotla, Álvaro Obregón, código postal 01030.

Teléfono: (55) 52-29-56-00

Correo electrónico: quejas@cdhcm.org.mx

Horarios: de lunes a domingo (24 horas).

En las oficinas de las alcaldías, de 09:00 a 18:00.

En el resto del país puedes acudir a las fiscalías generales o a las comisiones de derechos humanos de tu estado. Las fiscalías y las comisiones de derechos humanos tienen diferentes competencias. Por ello, te recomendamos que, en la medida de tus posibilidades, denuncies ante ambas autoridades.

Las fiscalías investigan, por ejemplo, la tortura o los malos tratos como un delito. Es decir, indagan los hechos, reúnen suficientes pruebas para llevar a juicio a las personas involucradas y, si el juez o la jueza comprueban su responsabilidad, imponen sanciones que van desde los 3 hasta los 12 años de prisión, multas económicas e inhabilitación para ocupar cargos públicos.

Recuerda

El juez o la jueza penal que intervenga en tu denuncia por tortura o malos tratos debe inmediatamente dar vista con efectos de denuncia al juez o la jueza de ejecución competente en el centro para que analice el caso, en el marco de la LNEP, como una violación de derechos humanos en reclusión.



Por su parte, las comisiones estatales de derechos humanos están para velar por el respeto y el cumplimiento de los derechos humanos. Pueden recibir quejas, investigar los hechos y emitir medidas cautelares para evitar que el daño causado a una persona continúe, empeore o se repita, así como recomendaciones a las autoridades que violaron alguno de estos derechos para que reparen, corrijan y eviten repetir esas acciones.

La falta de atención médica, las condiciones insalubres de reclusión y la violencia institucional, entre otras violaciones a los derechos humanos, por acción u omisión, cometidas en los centros penitenciarios también pueden denunciarse ante una comisión de derechos humanos. Cuando lo hagas, te pedirán datos generales de contacto y una descripción de los hechos. Procura ser lo más concreta posible y no olvides que no necesitas conocer la ley para poner una queja.

Recuerda

Se considera una violación a los derechos humanos cuando es cometida por una autoridad.

Cuidarnos
es cuidarnos



El día tan esperado ha llegado.

Lore

Para finalizar, queremos recordarte que es válido que sientas tristeza, rabia, culpa, frustración o ansiedad. No reprimas estos sentimientos, está bien sentirlos y vivirlos de forma saludable.

Busca apoyo emocional

Compartir experiencias y estrategias puede brindarte consuelo y nuevas perspectivas. Te recomendamos que lo hagas con:

- Familia y amistades: comparte tus sentimientos con personas de confianza que puedan brindarte apoyo y comprensión.
- Grupos de apoyo: conecta con otras familias que están pasando por situaciones similares.
- Profesionales de la salud mental: toma terapia psicológica individual o familiar para ayudarte a manejar el estrés y las emociones difíciles. Un psicólogo o una psicóloga puede ofrecerte herramientas y estrategias para afrontar la situación.

COSAS QUE DEBES SABER PARA TU VISITA

Paciencia, el trámite puede llevar más tiempo del que quisiéramos

Autocuidado, cuida tus emociones ante la frustración y el enojo

Si te cuidas tú, cuidas a tu familiar y nos cuidamos todas

Cuidado colectivo, no estás sola, somos muchas las familiares de las personas privadas de la libertad

*Amor que perdura:
abrazo de esperanza y libertad*



*El espíritu de la ley es que [la visita]
sea lo más parecido al hogar.*

Lucy

En el encierro, donde el tiempo se espesa y las paredes se convierten en frontera, la visita se convierte en una fisura luminosa, se vuelve un acto profundamente humano, un instante en que el adentro y el afuera se rozan, se reconocen y, a veces, se reconcilian.

En el contexto carcelario, estos encuentros no son meras formalidades familiares o legales, sino momentos cargados de emoción, tensión y esperanza.

La visita es un puente simbólico y real entre dos mundos fragmentados: la libertad y el encierro. Es un puente frágil, hecho de miradas, palabras a medias y abrazos urgentes, donde el afecto desafía la distancia y la separación.

Por medio de ese puente transitan afectos, memorias, ausencias y, también, posibilidades de transformación. Es allí donde el adentro y el afuera se miran de frente, aunque sea por unos minutos, aunque sea con un vidrio o un custodio de por medio.

Esta guía busca explorar cómo las visitas a las personas privadas de la libertad pueden constituirse en espacios de resistencia emocional y social, así como en dispositivos de conexión que mantienen viva la identidad, los vínculos y, en algunos casos, el deseo de reconstrucción.

Brenda Denisse Rentería Cervantes

Otras herramientas
que te pueden ser útiles



- **Observatorio de Prisiones.** Es un espacio para mostrar las voces de las personas privadas de la libertad y la de sus familiares, en el que podrás encontrar información sobre la situación de los centros penitenciarios por medio de los testimonios de estas personas y sus familias.
- **Principios y buenas prácticas sobre la protección de los derechos de las mujeres familiares de personas privadas de la libertad** o «Principios de Bogotá». Visibilizan las experiencias de las mujeres familiares que acompañan a sus seres queridos privados de la libertad, así como la defensa de sus derechos.
- **Guía de derechos y beneficios de personas privadas de la libertad en México.** Brinda información sobre los derechos y las obligaciones que las personas privadas de la libertad tienen dentro de un centro penitenciario, así como los mecanismos para exigirlos.
- **Folleto informativo sobre traslados penitenciarios.** Este folleto busca que las personas privadas de la libertad y sus familias conozcan sus derechos, sepan cómo ejercerlos y ante qué autoridad exigirlos cuando ocurra un traslado.
- **Guía básica de prevención de la tortura para personal de custodia penitenciaria.** Esta guía está pensada para que el personal de custodia penitenciaria lleve a cabo sus funciones dentro de la ley y, por lo tanto, las posibilidades de que se cometan abusos sean mínimas.

- **Marco normativo del sistema penitenciario de la Ciudad de México.** Aquí encontrarás los manuales públicos de los centros penitenciarios de la Ciudad de México. Para conocer las direcciones y los teléfonos de estos centros, te recomendamos buscar sus páginas oficiales en internet. Recuerda que la dirección web debe terminar en «.gob.mx».
- **Protocolo para juzgar casos de tortura y malos tratos.** Este protocolo creado por la Suprema Corte de Justicia de la Nación, sobre todo el punto IV del apartado C, «La tortura y los malos tratos en la ejecución penal», brinda una guía para juzgar posibles hechos de tortura o malos tratos mientras la persona se encuentra privada de la libertad.

En la exigencia de tu derecho a la justicia, no estás sola. Documenta te puede brindar asesoría jurídica o acompañamiento legal.

Escríbeles por WhatsApp al **56 4416 8030** o por correo electrónico a asesorias@documenta.org.mx de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.

También puedes consultar su página documenta.org.mx Ahí encontrarás publicaciones e información relevante sobre el sistema penitenciario y la reinserción social que seguro serán de tu interés.

documenta



Financiado por
la Unión Europea