

## BANCO DE FRASES FUERZA Y LLAMADOS A LA ACCIÓN

### Caja de Herramientas Digital para el Fortalecimiento de la Incidencia Política Internacional Proyecto Poder Elegir LAC

#### ¿Para qué sirve este recurso?

Este banco ofrece frases breves, adaptables y orientadas a la acción para fortalecer mensajes, discursos, ponencias, posicionamientos y vocerías en espacios de incidencia. No busca sustituir la voz propia de cada organización o colectiva; funciona como punto de partida para construir mensajes claros, políticos y situados.

Las frases pueden usarse como cierres de intervención, encabezados, llamados a la acción, ideas fuerza para redes sociales, argumentos breves para reuniones bilaterales o puntos de apoyo para vocerías.

#### Nota metodológica

Esta herramienta fue elaborada para la Caja de Herramientas Digital de Poder Elegir LAC como recurso práctico de comunicación política. Las frases son formulaciones originales y deben adaptarse al contexto, audiencia, vocería, canal, nivel de riesgo y objetivo de incidencia de cada organización.

#### Cómo usar este banco

- Elige una frase que conecte con tu demanda y tu audiencia.
- Ajusta el lenguaje al país, territorio, espacio de incidencia y nivel de formalidad.
- Agrega datos, evidencia o experiencia territorial cuando sea necesario.
- Evita usar frases que no representen la voz política de tu organización o colectiva.
- Revisa riesgos narrativos antes de publicar o vocerar un mensaje sensible.

#### 1. Frases fuerza sobre autonomía corporal y derecho a decidir

| Uso posible             | Frase adaptable                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mensaje central         | Decidir sobre el propio cuerpo es una condición para vivir con libertad, dignidad e igualdad.                                          |
| Cierre de intervención  | La autonomía corporal no es una concesión: es un derecho que debe garantizarse sin discriminación.                                     |
| Redes o campaña         | Nuestros cuerpos no pueden ser territorio de control, castigo ni negociación política.                                                 |
| Reunión con autoridades | Garantizar DSDR es garantizar que niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y personas LGBTIQ+ puedan construir proyectos de vida propios. |
| Posicionamiento         | Defender el derecho a decidir es defender vidas libres de violencia, coerción y discriminación.                                        |

#### 2. Frases fuerza sobre DSDR y justicia social

| Uso posible    | Frase adaptable                                                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Marco político | Los DSDR no son una agenda aislada: son parte de la justicia social, la igualdad y la democracia. |

|                      |                                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mensaje puente       | Cuando se niegan los DSDR, se profundizan desigualdades que ya afectan más a quienes enfrentan exclusión.                |
| Cierre de discurso   | No hay justicia social completa sin autonomía, información, servicios y vidas libres de violencia.                       |
| Audiencias indecisas | Hablar de DSDR es hablar de salud, oportunidades, bienestar, dignidad y futuro.                                          |
| Alianzas             | Esta agenda se cruza con muchas luchas: cuidados, educación, participación, democracia, territorio y justicia económica. |

### 3. Frases fuerza sobre juventudes y participación

| Uso posible             | Frase adaptable                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mensaje central         | Las juventudes no son solo beneficiarias: son actoras políticas con voz, propuesta y derecho a decidir.                    |
| Espacios multilaterales | Nada sobre juventudes sin juventudes: la participación debe ser significativa, diversa y con capacidad real de incidencia. |
| Panel o ponencia        | La participación juvenil no puede ser decorativa; debe tener información, recursos, poder de decisión y seguimiento.       |
| Cierre de intervención  | El futuro no se construye hablando por las juventudes, sino con ellas y desde sus propias agendas.                         |
| Llamado a autoridades   | Invertir en juventudes es invertir en democracia, derechos y sostenibilidad social.                                        |

### 4. Frases fuerza sobre democracia y espacio cívico

| Uso posible        | Frase adaptable                                                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Marco político     | Una democracia que controla los cuerpos no es una democracia plena.                                                                  |
| Espacio cívico     | Defender los DSDR también implica defender la libertad de expresión, organización y participación.                                   |
| Posicionamiento    | Cuando se silencian las agendas feministas y de diversidad sexual, se debilita la democracia.                                        |
| Reunión bilateral  | Los Estados tienen la responsabilidad de proteger a quienes defienden derechos, no de exponerles, estigmatizarles o criminalizarles. |
| Cierre de discurso | Más derechos, más participación y más libertad fortalecen nuestras democracias.                                                      |

### 5. Frases fuerza sobre cuidados, vidas libres de violencia y autonomía económica

| Uso posible      | Frase adaptable                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Narrativa puente | Sin autonomía sobre el cuerpo, también se limitan el tiempo, los cuidados, el estudio, el trabajo y la participación. |

|                            |                                                                                                                                       |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mensaje central            | Cuidar también es garantizar derechos: información, servicios, seguridad y decisiones libres.                                         |
| Violencia basada en género | La violencia no empieza ni termina en el golpe: también vive en el control, la coerción, la discriminación y la negación de derechos. |
| Audiencias amplias         | Todas las personas merecen vivir sin miedo, decidir sin violencia y acceder a servicios sin estigma.                                  |
| Cierre de intervención     | Una vida libre de violencia necesita derechos garantizados, instituciones que respondan y comunidades que cuiden.                     |

## 6. Frases fuerza sobre evidencia y compromisos internacionales

| Uso posible             | Frase adaptable                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reunión con autoridades | No pedimos algo excepcional: pedimos cumplir compromisos de derechos humanos ya asumidos.                                              |
| Panel técnico-político  | La evidencia es clara: cuando hay información, servicios y derechos, las personas toman mejores decisiones y viven con más autonomía.  |
| Posicionamiento         | Los compromisos internacionales no deben quedarse en declaraciones; deben traducirse en políticas, presupuesto y rendición de cuentas. |
| Intervención breve      | La evidencia importa, pero también importa escuchar a quienes viven las barreras todos los días.                                       |
| Llamado a acción        | Es momento de pasar del compromiso a la implementación.                                                                                |

## 7. Frases puente para volver al mensaje central

| Situación                  | Frase puente                                                                                                    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pregunta difícil           | Lo importante aquí es volver al derecho que está en juego.                                                      |
| Desinformación             | Más allá de esa afirmación, la evidencia muestra que...                                                         |
| Ataque personal            | Esta conversación no se trata de una persona, sino de los derechos y condiciones de vida de muchas comunidades. |
| Marco antiderechos         | Nosotras preferimos poner en el centro la libertad, la dignidad y la posibilidad de decidir sin violencia.      |
| Debate polarizado          | Podemos tener diferencias, pero ningún desacuerdo debería justificar negar derechos.                            |
| Pregunta demasiado técnica | Dicho de manera sencilla: lo que pedimos es...                                                                  |
| Tiempo limitado            | Si hay una idea que queremos dejar clara, es esta...                                                            |

## 8. Llamados a la acción por tipo de audiencia

| Audiencia | Llamado a la acción adaptable |
|-----------|-------------------------------|
|-----------|-------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                    |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gobiernos                 | Llamamos a las autoridades a garantizar políticas públicas con presupuesto, implementación y rendición de cuentas.                                 |
| Parlamentos               | Llamamos a legislar con base en derechos humanos, evidencia y escucha activa de las personas más afectadas.                                        |
| Organismos multilaterales | Llamamos a sostener lenguaje fuerte de derechos, autonomía corporal, igualdad de género y participación significativa de juventudes.               |
| Cooperación internacional | Llamamos a apoyar de manera sostenida a organizaciones feministas, juveniles y de diversidad sexual que defienden derechos en contextos de riesgo. |
| Sociedad civil aliada     | Llamamos a articular agendas, compartir evidencia y construir narrativas que amplíen el respaldo social a los derechos.                            |
| Medios de comunicación    | Llamamos a informar con responsabilidad, sin estigmatizar ni amplificar desinformación sobre DSDR.                                                 |
| Juventudes                | Llamamos a organizarnos, cuidarnos y ocupar los espacios donde se deciden nuestros derechos y futuros.                                             |
| Audiencias indecisas      | Llamamos a mirar esta agenda desde la dignidad, la libertad y la posibilidad de que cada persona decida sobre su vida.                             |

## 9. Cierres posibles para discursos o posicionamientos

| Tono          | Cierre adaptable                                                                                                                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Firme         | No aceptaremos retrocesos en derechos que han sido conquistados con organización, evidencia y lucha colectiva.                           |
| Esperanzador  | Lo posible se construye cuando convertimos la esperanza en acción organizada.                                                            |
| Institucional | Reiteramos nuestro llamado a cumplir los compromisos asumidos y avanzar hacia políticas que garanticen derechos para todas las personas. |
| Juvenil       | No estamos esperando el futuro: ya estamos organizadas para transformarlo.                                                               |
| Colectivo     | Esta agenda no le pertenece a una sola organización; es parte de una lucha regional por vidas libres, dignas y con derechos.             |
| Urgente       | El momento de actuar no es después: es ahora, antes de que más vidas y derechos queden en riesgo.                                        |

## 10. Mini plantilla para adaptar una frase fuerza

Usa esta tabla para adaptar cualquier frase a tu contexto antes de publicarla o usarla en una intervención.

| Pregunta                 | Respuesta |
|--------------------------|-----------|
| ¿Cuál frase quiero usar? |           |

|                                                     |  |
|-----------------------------------------------------|--|
| ¿A qué audiencia está dirigida?                     |  |
| ¿Qué demanda concreta debe sostener?                |  |
| ¿Qué palabra debo adaptar a mi contexto?            |  |
| ¿Qué evidencia o ejemplo territorial puedo agregar? |  |
| ¿Qué riesgo narrativo debo cuidar?                  |  |
| ¿Cuál será mi versión final?                        |  |

### Referencias y documentos de apoyo

- **UNFPA. Mi Cuerpo, Mi Vida, Mi Mundo. Módulo 9: Promoción y Diálogo Político.**  
<https://lac.unfpa.org/es/publications/mi-cuerpo-mi-vida-mi-mundo-introduccion>
- **IPPF/RHO. Manual de Planeación en Advocacy.**  
<https://lac.unfpa.org/es/publicaciones/manual-de-planeaci%C3%B3n-en-advocacy>
- **Hope-Based Communications. Five shifts for better narratives.**  
<https://www.hope-based.com/>
- **Puentes. Poder narrativo.**  
<https://podernarrativo.org/>
- **Oxfam LAC. Libertades en riesgo.**  
<https://lac.oxfam.org/libertades-en-riesgo/>
- **UNFPA. Bodily autonomy: a cornerstone for achieving gender equality and universal access to sexual and reproductive health and rights.**  
<https://www.unfpa.org/publications/bodily-autonomy-cornerstone-achieving-gender-equality-and-universal-access>