

PROTOCOLO DE
**AUTOPROTECCIÓN Y AUTOCUIDADO
PARA LIDERESAS/ES SOCIALES**

EN SITUACIÓN DE **VIOLENCIA DE
GÉNERO Y VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**
DURANTE LA CUARENTENA



Corporación
Jurídica
Libertad



La violencia contra niñas, niños, adolescentes y mujeres es un gran flagelo en las familias Colombianas, que debe ser erradicado.

¡Todas y todos tenemos derecho a una vida libre de violencias!

Desde el **Proceso Social de Garantías - PSG** traemos algunos consejos para la autoprotección de lideresas, sus niños y niñas en tiempos de cuarentena.



Corporación
Jurídica
Libertad



1

Identifique el nivel de riesgo que Usted tiene en su hogar a partir del siguiente violentómetro:

VIOLENTÓMETRO

Si, la violencia también se mide

FEMINICIDIO

BUSCA AYUDA: TU VIDA E INTEGRIDAD ESTÁN EN RIESGO

- Te golpea o agrede físicamente
- Te obliga a tener relaciones sexuales (violación)
- Te amenaza de muerte
- Te amenaza con objetos o armas
- Te encierra o te aísla de tus seres queridos

URGENTE

ES MOMENTO DE ACTUAR

- Te trata con desprecio
- Te ofende verbalmente, te insulta
- Te empuja, te jalonea
- Te pellizca, te araña
- Te golpea "jugando"
- Te acaricia agresivamente
- Te manosea
- Maneja y dispone de tu dinero, tus bienes o tus documentos
- Te prohíbe usar métodos anticonceptivos

REACCIONA

LA VIOLENCIA AUMENTARÁ

- Te hace bromas hirientes o piropos ofensivos
- Te intimida o amenaza
- Te humilla o ridiculiza
- Descalifica tus opiniones
- Te ceba
- Te miente
- Destruye objetos
- Controla tus amistades o relaciones con tu familia
- Intenta anular tus decisiones
- Te indica cómo vestir o maquillarte
- Te culpabiliza

ALERTA



Corporación
Jurídica
Libertad

SEGRIDAD DE LA MUJER





2

Una vez identifique el tipo de violencia y el nivel de riesgo, póngase en contacto permanente con un familiar o amigo/a de confianza. No se aíse por emociones como vergüenza o culpa, ellas sólo agravan la situación.



Corporación
Jurídica
Libertad





3

Llame a las líneas de atención.

Por una vida libre de VIOLENCIAS contra las MUJERES

PON LÍMITES

Llegan al límite cuando:
Te Golpean, Insultan, Ridiculizan y Humillan

Cuidate Acompaña Denuncia

Habla **FUERTE** y **CLARO** al agresor.
IMPIDE que se **ACERQUE**.
CUÉNTALE a personas de confianza.
DENUNCIA ante las autoridades.

LÍNEA DE EMERGENCIA 123 LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES 141 LÍNEA DE ORIENTACIÓN A MUJERES 155

· Una campaña de la Corporación para la Vida Mujeres que Crean



Corporación
Jurídica
Libertad



4

Independiente del nivel de riesgo, en estos casos el silencio ayuda poco, hable del tema, informe y pida acompañamiento en la organización a alguien de confianza que esté pendiente de Usted, permanezca en contacto con las personas de su organización.



Corporación
Jurídica
Libertad



5

Si el nivel de riesgo es alto y/o la violencia escala recuerde que puede hacer uso de la línea de la Fiscalía:

Reporte casos de **violencia intrafamiliar, sexual o de género y trata de personas** en el
Centro de Contacto



Celular
122



Bogotá
(1) 570 20 00, opción 7



Línea gratuita nacional
01 8000 91 97 48

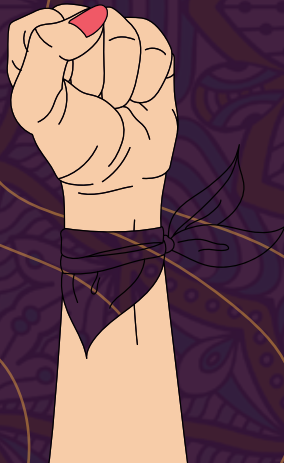


Corporación
Jurídica
Libertad



6

Recuerde que también puede solicitar apoyo de entidades como la Defensoría del Pueblo



¿Sufres de Violencia en tu casa?

No temas por tu integridad física al estar en cuarentena con tu agresor.

¡NO ESTÁS SOLA!
ESTAMOS PARA APOYARTE
Y ORIENTARTE 

#DefensoríaPorLaVida 

Escribenos al correo:
delegadagenero@defensoria.gov.co



Corporación
Jurídica
Libertad



7

Recuerda también, si en medio de la violencia intrafamiliar hay niñas, niños y adolescentes involucrados/as puedes llamar a la línea del ICBF.



LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

LLAMA GRATIS DESDE CUALQUIER LUGAR DEL PAÍS



Corporación
Jurídica
Libertad



8

Recuerda siempre, ante la violencia de género y la violencia intrafamiliar, es muy importante hablar, permanecer en contacto con personas fuera de la casa, tener redes de amigos/as que estén al pendiente de forma diaria de ti. Su presencia es un mecanismo de disuasión.



Corporación
Jurídica
Libertad



9

En la medida de las posibilidades, intenta aplicar mediación de conflictos y resolución pacífica de conflictos en tu hogar, a través del uso de la palabra. Pero recuerda, no te quedes en silencio, habla de tu situación a una persona de confianza.

LAS MUJERES
~ rurales ~
NO TIENEN TIERRAS
PERO TIENEN MIEDO



Corporación
Jurídica
Libertad





10

A las organizaciones, se les recomienda tener una persona de confianza para realizar acompañamiento telefónico permanente a las lideresas de la organización que estén siendo víctimas de violencia de género e intrafamiliar.



Corporación
Jurídica
Libertad

PROTOCOLO DE
**AUTOPROTECCIÓN Y AUTOCUIDADO
PARA LIDERESAS/ES SOCIALES**

EN SITUACIÓN DE **VIOLENCIA DE
GÉNERO Y VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**
DURANTE LA CUARENTENA



Realiza:



Apoya:

