



# Valientes

Historias de mujeres refugiadas y migrantes

Mensajes claves para fortalecer el autocuidado durante la cuarentena en **Cartagena.**



Si sientes que eres o puedes ser víctima de violencia de género,

*sigue las siguientes recomendaciones de autoprotección*

1



**La violencia es inaceptable en todo momento y circunstancia de la vida:**

Siempre que sientas que tu vida y tu integridad están en riesgo pide ayuda y orientación.

2



**No te sobrecargues con las responsabilidades del hogar:**

Ya que todos viven en casa y tienen la obligación de contribuir, una buena forma de fomentar la participación de todos y todas en casa es hacer una reunión para designar responsabilidades y horarios para realizar las tareas.

3



**Establezcan en casa un plan diario como estrategia de organización:**

Teniendo en cuenta que no estamos en periodo de vacaciones, es recomendable que no se pierdan los hábitos, sugerimos organizar individualmente y en familia horarios para realizar tareas.

4



**Autolimitar el tiempo para ver noticias sobre el COVID - 19 y no se saturan de información:**

Conocer sobre la enfermedad es importante, pero deben evitar mensajes y redes sociales que aumenten la ansiedad, tampoco es recomendable que dediquen todo el tiempo a noticias sobre este tema.

5



**No pierdas el contacto con tus amigos, amigas y familiares:**

El distanciamiento físico en espacios sociales no implica que te desconectes de tus amigas/os y familiares; trata de contactarte con ellas/os usando herramientas virtuales y evita hablar sólo de este tema.

6



**En estos días el hogar debe ser un espacio de cuidado para todas las personas:**

Los hombres también tienen una gran oportunidad para aportar en las diferentes actividades de casa.

No olvides que para prevenir el **COVID 19** - todas y todos nos cuidamos:



- Lava las manos de manera constante



- Mantén siempre el distanciamiento físico y usa el tapabocas en lugares públicos y medios de transporte



- Si requieres información y orientación sobre **COVID - 19** comunícate con:  
**la línea única nacional 01800955590**

**somospanascolombia.com**

UNA CAMPAÑA DE:



La Agencia de la ONU para los Refugiados



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Apoyado por la  
**Cooperación  
Austriaca para el  
Desarrollo**



**Cooperación  
Española**



Apoyado por el  
**Gobierno de Japón**



Apoyado con la contribución de PMA  
Gobierno de Estados Unidos