



# Valientes

Historias de mujeres refugiadas y migrantes

## Recomendaciones de autoprotección durante la cuarentena en **Cartagena.**



### Nos cuidamos entre todas y todos. *No estás sola/o en casa*

1



Si eres víctima de violencia en casa, y hay otras personas contigo durante la cuarentena, **procura evitar estar a solas con el agresor.**

2



En la medida de lo posible, evita las situaciones de conflicto, **ubica un lugar seguro donde puedas protegerte en caso de que inicien situaciones de agresión verbal o física.** Procura esperar hasta que sientas que se haya calmado la situación, hasta que tú estés más tranquila y pide ayuda tan pronto como sea posible.

3



**Trata de tener a mano un teléfono o celular con datos y minutos,** para pedir ayuda a vecinos, amigos, familiares o autoridades en caso de emergencia.

4



Guarda en el teléfono un número preferente de **marcación rápida para casos de urgencia.** Ejemplo 123.

5



En situaciones de aislamiento, es importante la colaboración. **Si presencias o escuchas algún caso de violencia, no dudes en llamar a las líneas de atención autorizadas.**

- Línea de atención a mujeres víctimas de violencia: **155,**
- Línea ICBF maltrato contra niños, niñas y adolescentes: **141**

6



**Crea claves de alerta con tus vecinos** que les permitan reconocer que estás siendo víctima de violencia y puedan ayudarte.

7



Cuéntale a **alguien de confianza** lo que estás viviendo para que pueda apoyarte en la búsqueda de ayuda.



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:



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

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



**Cooperación  
Española**



Apoyado con la contribución del PMU  
Gobierno de España



Apoyado con la contribución del PMU  
Gobierno de España