



# Valientes

Historias de mujeres refugiadas y migrantes

**Cómo prevenir y atender violencias contra las mujeres, las niñas, niños, adolescentes y población LGBTI durante la emergencia sanitaria del COVID-19 en Quibdó.**

1



## Sabías que...

En el día a día las mujeres y las niñas podemos ser víctimas de diferentes tipos de violencia, causándonos un daño físico y psicológico. Esto se puede presentar dentro o fuera de nuestros hogares. **En estos momentos de aislamiento obligatorio, estas violencias pueden aumentar, por eso es importante que sepamos cómo actuar.**

2

## ¿Cómo se manifiestan?

**Las violencias que sufrimos las mujeres y las niñas se manifiestan de diferentes maneras:**



**Física:** incluye golpes, empujones, cachetadas, patadas, jalones de cabello, arañazos.



**Sexual:** cuando nos fuerzan u obligan a llevar a cabo actividades de índole sexual. Incluye prácticas sexuales que no te gustan, te toma a la fuerza, se niega a usar preservativos, te niega el derecho a usar métodos anticonceptivos, si te graban o te toman fotos desnudo o desnuda o con contenido sexual.



**Psicológica:** se manifiesta a través de palabras ofensivas, insultos, celos, humillaciones.



**Patrimonial/ económica:** se manifiesta con la reducción y privación de recursos económicos a la pareja, destrucción de objetos, bienes y propiedades, te impide trabajar, oculta la existencia de bienes, o maneja tu sueldo.

3

## Si eso pasa conmigo, ¿qué debo hacer?

Si crees que tú o alguna persona que conozcas es víctima de algún tipo de violencia, denuncia. Ten en cuenta que tus derechos viajan contigo y que en Quibdó te protegemos. Sin importar la nacionalidad o si te encuentras de manera regular o irregular en el país, tienes derecho a una orientación y atención de forma urgente y gratuita.

4

## Para orientación y denuncias puedes contactar a las siguientes entidades:

CAIVAS: 3105970484, 3218317717

Coordinación de Género: 3117071683

ACNUR - Agencia de Naciones Unidas para los Refugiados: 3208389394 - 3138282358

Puesto de Mando Unificado: 3116900518 - 3116899493

Secretaría de Salud: Área Salud Sexual y Reproductiva 3207201289

Secretaría de Inclusión Social Municipal: Coordinación 3165974927, Trabajo Social 3218374151- 3233315577, Psicología 3235887031

Defensoría del Pueblo: Psicología 3225073279  
Asistencia legal 3118092400

Personería del Pueblo: 3138699036

Inspección de la Policía Quibdó: 6712175

Comisaría de Familia: 3146527790

Policía Nacional: 3212412828

Enlace de Víctimas Municipal: 3117693245

Coordinación de Salud: 3155522445

Salud Pública: 3136561441

Fiscalía: 314 8598692, 314 8598692



5

## Atención a urgencias médicas por violencia sexual o física

Centros de Salud:

Hospital San Francisco de Asís: 3148644325 - (034) 6721131

Hospital Ismael Roldán: 3105369423

iEllas está contigo!

Si eres colombiana o vienes de otro país tienes una amiga dispuesta a ayudarte. Descarga la aplicación gratuita 'Ellas' en tu celular a través de Play Store, Android o IOS



Encontrarás información de prevención de violencia de género y las líneas de atención con las que podemos ayudarte sin importar tu edad, orientación sexual, grupo étnico o procedencia.

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](https://somospanascolombia.com)

