



Valientes

Historias de mujeres refugiadas y migrantes

Mensajes claves para fortalecer el autocuidado durante la cuarentena



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 saturen 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 gratuita 119 o con la línea en Barraquilla 3851246, línea única nacional 01800955590**

somospanascolombia.com

