



Valientes

Historias de mujeres refugiadas y migrantes

Recomendaciones de autoprotección durante la cuarentena



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 empiecen 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



Descarga la aplicación 'Mi Amiga' en el celular; que te proporcionará información importante de prevención y denuncia.

5



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

6



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**

7



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

8



Cuéntale a **alguien de confianza** lo que estás viviendo para que pueda ayudar a buscar ayuda en caso de necesitarse.



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 Barranquilla 3851246, línea única nacional 01800955590**

somospanascolombia.com

