

# ¡ENTRE IGUALES TODO ES POSIBLE!

En las situaciones de emergencia, la discriminación, desigualdad y violencia por motivos de género incrementan.

**Aquí te damos algunas pistas para identificarlas y actuar frente a ellas en tu hogar.**

La mayoría de tareas domésticas, de cuidado y de crianza han sido realizadas tradicionalmente por las niñas, las adolescentes y las mujeres. En situaciones de emergencia, hay una sobrecarga de estas tareas que les afecta desproporcionadamente. Esto incluye el prestar más atención a la situación de estrés de todas las personas que están bajo su cuidado, limitando además sus posibilidades de hacer actividades de autocuidado.



**En el caso de la actual emergencia, esta sobrecarga de tareas puede incluir:**



Realizar constantemente una limpieza y desinfección en el hogar.



Apoyar en la educación virtual de niños, niñas y adolescentes de tu hogar, y realizar actividades recreativas.



El cuidado de personas mayores, quienes además deben quedarse en casa por más tiempo.

**Todas estas actividades implican una dedicación mayor en tiempo y en esfuerzo, además de estar teletrabajando.**

# Frente a esto, ¿qué puedes hacer?



## **Pueden redistribuirse las tareas.**

Habla con todas las personas de tu hogar (incluyendo niños y niñas) sobre las tareas que deben realizarse diariamente, y reasígnenlas asegurando una participación igualitaria. Pueden distribuirlas de manera que, cuando el aislamiento finalice, la repartición se mantenga.

**El hogar es responsabilidad de todas las personas.**

En los momentos recreativos con niños y niñas, **incentiva juegos que no refuercen los roles y estereotipos de género tradicionales, y que impliquen una participación igualitaria.** Pueden jugar a las escondidas, hacer rompecabezas, jugar charadas, colorear, entre otros.



## **Si es posible, ¡aprovecha las plataformas virtuales!**

Hay muchos experimentos sencillos y divertidos que pueden realizar. Recuérdales que niños y niñas tienen las mismas capacidades de tener éxito en áreas como las ciencias, matemáticas y tecnologías.

Acompaña estas actividades en todo momento para protegerlos/as de riesgos como el ciberacoso. ¡Ingresa a la página

**<https://ciberconscientes.com/>** y encuentra muchas sorpresas!



Las violencias basadas en género se ven exacerbadas en situaciones de emergencia, y afectan desproporcionadamente a las niñas, las adolescentes y las mujeres. Además, debido a la medida de aislamiento, están expuestas a pasar este tiempo con su agresor.

En caso de que tú o alguien que conozcas sea víctima de alguna violencia basada en género (sexual, física, psicológica o económica), PUEDEN LLAMAR A LOS SIGUIENTES NÚMEROS:



## LÍNEAS NACIONALES:



Reporte casos de **violencia**  
intrafamiliar, sexual o de género y  
trata de personas en el

**Centro de Contacto**



**Celular**  
**122**



Bogotá  
(1) 570 20 00, opción 7



Línea gratuita nacional  
01 8000 91 97 48



Si conoces un  
caso de maltrato  
infantil



LÍNEA DE  
PROTECCIÓN A  
NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES.  
DENUNCIA - ENFERMEDAD - ORIENTACIÓN



LLAMA GRATIS  
DESDE CUALQUIER LUGAR DEL PAÍS



## BOGOTÁ:

Si pasas esta cuarentena en **Bogotá**  
y eres una mujer **víctima de violencias**  
o estás en **riesgo de feminicidio**

**#EnCasaSinViolencias**



**EMERGENCIAS**  
**MARQUE SIN COSTO**



Si la vida de cualquier persona  
está en peligro



*Si una mujer es víctima de violencias fuera de Bogotá*

**Comunícate a alguno de estos canales para recibir orientación y conocer tus derechos:**

## CANALES DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN EN BOGOTÁ

### Casas de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres (CIOM)

\*De lunes a viernes de 8:00a.m. a 6:00p.m.

	Abogada	Sicóloga	
<b>Usaquén</b>	305 8172924	305 7014276	<a href="mailto:ciousaquen@sdmujer.gov.co">ciousaquen@sdmujer.gov.co</a>
<b>Chapinero</b>	305 8170223	305 8144152	<a href="mailto:ciochapinero@sdmujer.gov.co">ciochapinero@sdmujer.gov.co</a>
<b>Santa Fe</b>	305 8163071	305 8147960	<a href="mailto:ciosantafe@sdmujer.gov.co">ciosantafe@sdmujer.gov.co</a>
<b>S. Cristóbal</b>	305 8129565		<a href="mailto:ciosancristobal@sdmujer.gov.co">ciosancristobal@sdmujer.gov.co</a>
<b>Usme</b>	305 8171723	305 8148650	<a href="mailto:ciousme@sdmujer.gov.co">ciousme@sdmujer.gov.co</a>
<b>Tunjuelito</b>	305 8173977	305 7050101	<a href="mailto:ciotunjuelito@sdmujer.gov.co">ciotunjuelito@sdmujer.gov.co</a>
<b>Bosa</b>	305 8147970	305 8156729	<a href="mailto:ciobosa@sdmujer.gov.co">ciobosa@sdmujer.gov.co</a>
<b>Kennedy</b>	305 8162407	305 8173376	<a href="mailto:ciokennedy@sdmujer.gov.co">ciokennedy@sdmujer.gov.co</a>
<b>Fontibón</b>	305 8167764	305 8161135	<a href="mailto:ciofontibon@sdmujer.gov.co">ciofontibon@sdmujer.gov.co</a>
<b>Engativá</b>	305 8167232	305 8171166	<a href="mailto:cioengativa@sdmujer.gov.co">cioengativa@sdmujer.gov.co</a>

	Abogada	Sicóloga	
<b>Suba</b>	305 8158168	305 8171733	ciosuba@sdmujer.gov.co
<b>B. Unidos</b>	305 8163024	305 8165101	ciobarriosunidos@sdmujer.gov.co
<b>Teusaquillo</b>	305 8160243		cioteusaquillo@sdmujer.gov.co
<b>Los Mártires</b>	305 8161390	305 8167147	ciomartires@sdmujer.gov.co
<b>Antonio N.</b>	305 8140948		cioantonionarino@sdmujer.gov.co
<b>Pte Aranda</b>	305 8153195	305 8144168	ciopuentearanda@sdmujer.gov.co
<b>La Candelaria</b>	305 8168846	305 8161869	ciocandelaria@sdmujer.gov.co
<b>Rafael Uribe</b>	305 8160070		ciorafaeluribeuribe@sdmujer.gov.co
<b>C. Bolívar</b>	305 8170447	305 7062038	ciociudadbolivar@sdmujer.gov.co
<b>Sumapaz</b>	305 8165102		ciosumapaz@sdmujer.gov.co

## Casas de Justicia

\*De lunes a viernes de 8:00a.m. a 6:00p.m.

<b>C. Bolívar</b>	310 8587005	psierra@sdmujer.gov.co
<b>Bosa</b>	320 6122020	dmaturana@sdmujer.gov.co
<b>Usme</b>	300 4866514	yarodriguez@sdmujer.gov.co
<b>Kennedy</b>	310 8673697	ilondono@sdmujer.gov.co

<b>B. Unidos</b>	313 4455842	ecespedes@sdmujer.gov.co
<b>Fontibón</b>	305 4271598	nlenis@sdmujer.gov.co
<b>Suba</b>	321 3464526	ammongua@sdmujer.gov.co
<b>Usaquén</b>	350 8925330	ezuleta@sdmujer.gov.co

O llama gratis las 24 horas al: **01 8000 112 137**  
Línea Púrpura Distrital  
MUJERES QUE ESCUCHAN MUJERES

 **300 755 1846**  
Escríbenos por whatsapp





## ANTIOQUIA:

*En Antioquia*  
**UNIDAS y UNIDOS**  
**nos protegemos**

**Si estás en riesgo**  
solicita atención y prevención de  
**las violencias contra las mujeres**

Línea 1-2-3 Mujer en Medellín  
Líneas **155** y **122** en Antioquia

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA UNIDOS Alcaldía de Medellín

## ARAUCA:

**LÍNEAS DISPONIBLES**

Para la atención y orientación a mujeres víctimas de violencia.

Línea de orientación a Mujeres **155** Víctimas de Violencia

Línea policía Nacional: **123**

Línea de atención psicológica 24 horas al día: **125**

Desarrollosocialvirtual@arauca.gov.co  
Secretaría de desarrollo social

#Araucasequedaencasa

Secretaría Desarrollo Social CONSTRUYENDO FUTURO

## ATLÁNTICO:

Mujer, ¡no estás sola!  
En esta cuarentena seguimos  
cerca de ti

Contamos con un equipo interdisciplinario de psicólogos y abogados que te pueden asesorar

Denuncias	Asesorías
<b>155</b>	<b>3167975969</b>
Línea Nacional	Secretaría de la Mujer y Equidad de Género del Atlántico

## BOLÍVAR:

**...NO ESTÁS SOLA, ESTAMOS CONTIGO**  
La Secretaría de la Mujer y Gestión Social de Bolívar ha creado una **Línea Rosa** exclusiva para ti.

Asesoría

Seguimiento a tu caso

Orientación Jurídica

Orientación Psicológica

**LLÁMANOS O ESCRÍBENOS**

**318 555 2107**  
soylaprimera@bolivar.gov.co

#MujeresSegurasEnCasa

ESTAMOS CONTIGO

Bolívar primero SECRETARÍA DE LA MUJER Y GESTIÓN SOCIAL



## BOYACÁ:



AUNQUE ESTÉS  
EN CASA



Estamos  
para  
escucharte

LA **LÍNEA 155** ESTÁ DISPUESTA  
PARA LA ATENCIÓN DE CASOS  
DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

RESUELVE TUS DUDAS SOBRE EL COVID-19  
LLAMANDO A LOS TELÉFONOS:



**311 483 4104 - 7 40 7464**

## CALDAS:

¿Mujer estás siendo  
**víctima de violencia?**

**¡Llama ya!**



PRIMERO  
LA GENTE

## CAQUETÁ:

### RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA CONVIVENCIA FAMILIAR DURANTE ESTA CUARENTENA

1. Compartir la  
responsabilidad  
del cuidado a  
los diferentes  
miembros del  
hogar.

2. Distribuir  
equitativamente  
las tareas del  
hogar entre  
hombres y  
mujeres.



#CaquetáContraElVirus

Mujer, ante cualquier situación de violencia  
recuerda que no estás sola.

Línea nacional 155  
Línea departamental 318 435 4472

@gubcaqueta  
Gobernación de Caquetá  
www.caqueta.gov.co



SECRETARÍA  
DE GOBIERNO  
CAQUETÁ  
Comunidad Servicio Trabajo



OFICINA DEPARTAMENTAL  
DE MUJER Y GÉNERO



## CAUCA:

Mujer:  
**¡No estás sola!**

Si en esta época de aislamiento eres víctima de  
cualquier tipo de violencia y necesitas apoyo psicojurídico  
gratuito, nuestras líneas y canales de comunicación  
telefónicas y digitales están habilitadas

**Comunícate con nosotros:**

► **Teléfonos:** 3104222978

► **Correo:** smujer@cauca.gov.co

► **@SecretariaDeLaMujerCauca**

► **Línea nacional de orientación a  
Mujeres Víctimas de Violencia:**

**155**

#AislamientoSinViolencia





## CHOCÓ:

**¿Sientes miedo en casa?**  
Durante esta cuarentena te acompañamos a proteger tu integridad física o mental

**¡NO ESTÁS SOLA!**

Cero violencia en esta cuarentena

Estamos para orientarte

**Contáctanos**  
Líneas del Punto de Mando Unificado  
**3116900518 - 3116899493**

#QuedarseEnCasaSalvaVidas

## CÓRDOBA:

**Líneas disponibles**  
para la atención y orientación a mujeres víctimas de violencia.

**Línea de la Policía 123**  
Defensoría del Pueblo **301 5733759**  
[cordoba@defensoria.gov.co](mailto:cordoba@defensoria.gov.co)

Secretaría de Mujer, Género y Desarrollo Social  
[mujer@cordoba.gov.co](mailto:mujer@cordoba.gov.co)



## CUNDINAMARCA:

**Sí** Debes estar en casa

**No** Debes sufrir ningún tipo de maltrato

**Sí** Tienes derecho a denunciar cualquier tipo de abuso contra ti o tu familia

**No** Dudes en llamarnos si tu vida o la integridad tuya o de los tuyos están en juego

**Sí** Estas son las líneas de atención:  
Nacional 155 / Departamental: 123  
Whatsapp Sec Mujer 3227203458

**No** Estás sola. Recuerda que en Cundinamarca nos cuidamos entre todos

## HUILA:

**¡Mujeres, la cuarentena no es excusa para callar la violencia de género... busque ayuda y denuncie si se siente en peligro!**

**Línea Nacional de orientación a mujeres víctimas de la violencia 155**

**Policía Nacional 123**

**Centro de escucha de la Gobernación del Huila 321 907 3439**

#HuilaCreceSinCoronavirus #MeQuedoEnCasa



## RIOHACHA - LA GUAJIRA:

## META:

# ¿SUFRES DE VIOLENCIA?

NO TEMAS POR TU INTEGRIDAD FÍSICA O MENTAL DURANTE ESTA CUARENTENA OBLIGATORIA

## ¡NO ESTÁS SOLA!

CONTÁCTANOS  
LÍNEA NACIONAL: 155  
CASA DE MUJERES EMPODERADAS:  
3164808833



## Ante cualquier forma de violencia llame a:



#PORNUESTRAGENTE  
**Quédate en Casa**



SECRETARÍA  
DE LA MUJER  
LA FAMILIA  
Y EQUIDAD DE GÉNERO

f /GobMeta @GobMeta 106.3 FM www.meta.gov.co

## NARIÑO:

## NORTE DE SANTANDER:

### Líneas de Atención

Si no te sientes segura  
**en casa**

Comunícate en Nariño a  
las líneas de atención de la  
**Dupla Violeta**

3178203923  
3007473482

Ser víctima de violencia intrafamiliar durante la emergencia por el covid-19, es una realidad.

**¡Estamos para orientarte!**

#NariñoLibreDeViolencias  
#MiNariño  
#NariñensesTodosEnCasa



## RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA CONVIVENCIA FAMILIAR



Distribuir equitativamente las tareas del hogar, alimentación, limpieza, organización de la casa, etc.



Responsabilidad compartida en el cuidado de niños, niñas, personas enfermas, con discapacidad y adultos mayores.



Si conoce un caso de violencia física, sexual, psicológica o económica. **¡DENUNCIE!**



Gobernación  
de Norte de  
Santander  
Secretaría de la Mujer  
y Equidad de Género



@gobnacion  
denortedesantander  
www.nortedesantander.gov.co/



## RISARALDA:



Línea  
de la  
**confianza**

**Apoyo y orientación psicosocial**

**302 290 7489**

Risaralda responde con amor

Profesionales están las 24 horas del día, los 7 días de la semana para resolver las dificultades cotidianas que pueden surgir durante la cuarentena:

- ✓ Situaciones de estrés.
- ✓ Orientación para atención humanitaria.
- ✓ Prevención de conflictos.
- ✓ Orientación a población vulnerable.
- ✓ Orientación en casos de violencia de género.



## SUCRE:

PREVENGAMOS EL  
**CORONAVIRUS**  
Por ti, Por mí, Por todos



¿CONOCES  
**UN CASO DE  
VIOLENCIA**  
CONTRA LA MUJER?

**LÍNEAS DISPONIBLES**  
**155 - 320 587 4422**

#MejorMeQuedoEnCasa



SUCRE  
**DIFERENTE**

#EnSucreNosCuidamosTodos

## VALLE DEL CAUCA:

En este momento de prevención  
y autoaislamiento:

**RECUERDA QUE  
NO ESTÁS SOLA  
SI NECESITAS APOYO**

La Gobernación del Valle del Cauca  
sigue en el acompañamiento para  
la activación de la Ruta de atención  
a mujeres víctimas de violencias

LÍNEA NACIONAL:

**155**

LÍNEA DEPARTAMENTAL:

**106**

@gobvalle\_genero



Secretaría de Mujer,  
Equidad de Género y  
Diversidad Sexual

## VICHADA:

**¿Sufres de violencia en tu casa?**

No temas por tu integridad física o  
mental durante la cuarentena

**¡NO ESTAS SOLA!**

No tengas  
miedo

Cero violencia  
en esta  
cuarentena



**#VICHADA  
SE QUEDA  
ENCASA**

**Contáctenos**

Mujeryequidadvichada@gmail.com

Línea nacional: 155

Policia Vichada: 315 877 6582

Comisaría de familia: 318 340 3470



Trabaja para todos  
**VICHADA**

Trabaja para todos  
**VICHADA**