

¡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?



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.



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.



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. ¡Ingresá 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



Bogotá
(1) 570 20 00, opción 7
Línea gratuita nacional
01 8000 91 97 48



FISCALÍA
GENERAL DE LA NACIÓN



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
>>>>>>>



123
EMERGENCIAS



155
Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer

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)

	Abogada	Sicóloga	
Usaquén	305 8172924	305 7014276	ciousaquin@sdmujer.gov.co
Chapinero	305 8170223	305 8144152	cichapinero@sdmujer.gov.co
Santa Fe	305 8163071	305 8147960	ciosantafe@sdmujer.gov.co
S. Cristóbal	305 8129565	ciosancristobal@sdmujer.gov.co	
Usme	305 8171723	305 8148650	ciousme@sdmujer.gov.co
Tunjuelito	305 8173977	305 7050101	ciotunjuelito@sdmujer.gov.co
Bosa	305 8147970	305 8156729	ciobosa@sdmujer.gov.co
Kennedy	305 8162407	305 8173376	ciokennedy@sdmujer.gov.co
Fontibón	305 8167764	305 8161135	ciofontibon@sdmujer.gov.co
Engativá	305 8167232	305 8171166	cioengativa@sdmujer.gov.co

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

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

Casas de Justicia

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

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

B. Unidos	313 4455842	ecespedes@sdmujer.gov.co
Fontibón	305 4271598	nlenis@sdmujer.gov.co
Suba	321 3464526	ammongua@sdmujer.gov.co
Usaquén	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 policía Nacional: **123**

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

Desarrollosocialvirtual@arauca.gov.co

Secretaría de desarrollo social



#Araucasequedaen casa

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

155

Línea Nacional

Asesorías

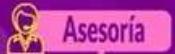
3167975969

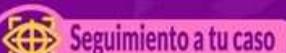
Secretaría de la Mujer y Equidad
de Género del Atlántico

BOLÍVAR:

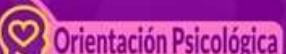


...NO ESTÁS SOLA, ESTAMOS CONTIGO
La Secretaría de la Mujer y Gestión Social de Bolívar
ha creado una **Línea Rosa** exclusiva para ti.

Asesoría 

Seguimiento a tu caso 

Orientación Jurídica 

Orientación Psicológica 

LLÁMANOS O ESCRÍBENOS

318 555 2107
soylaprimer@bolivar.gov.co

#MujeresSegurasEnCasa


ESTAMOS CONTIGO

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

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



CALDAS:

¿Mujer estás siendo
víctima de violencia?

¡Llama ya!



Gobierno de
CALDAS PRIMERO
LA GENTE

CAUCA:

Mujer: ¡No estás sola!

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

Comunícate con nosotros:

- **Telefonos:** 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 Puesto de Mando Unificado
3116900518 - 3116899493

#QuedarseEnCasaSalvaVidas

Gobernando CONFIANZA

Defensoría del Pueblo 301 5733759
cordoba@defensoria.gov.co

Secretaría de Mujer, Género y Desarrollo Social
mujer@cordoba.gov.co

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

Secretaría de Mujer, Género y Desarrollo Social

mujer@cordoba.gov.co



Secretaría de
Mujer, Género
y Desarrollo Social

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:

HUILA CRECE SIN CORONAVIRUS

GOBERNACIÓN DEL HUILA

HUILA CRECE

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

Linea Naciona 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:

¿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



NARIÑO:

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



META:

Ante cualquier forma
de violencia **llame a:**



#PORNUESTRAGENTE
Quédate en Casa



SECRETARÍA
DE LA MUJER
LA FAMILIA
Y EQUIDAD DE GÉNERO

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

NORTE DE SANTANDER:



**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!



Secretaría de la Mujer
y Equidad de Género



@gobernacion
denordesantander
www.nortedesantander.gov.co

unicef

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.

RISARALDA
IRESPONDE!

SUCRE:

PREVENGAMOS EL
CORONAVIRUS
Por tí, Por mí, Por todos



¿CONOCES
UN CASO DE
VIOLENCIA
CONTRA LA MUJER?

LÍNEAS DISPONIBLES

155 - 320 587 4422

#MejorMeQuedoEnCasa



#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

@govvalle_genero



Secretaría de Mujer,
Equidad de Género y
Diversidad Sexual

¿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 EN CASA

Contáctenos

Mujer y equidad vichada@gmail.com

Línea nacional: 155

Policía Vichada: 315 877 6582

Comisaría de familia: 318 340 3470

