
 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p align="center">DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p align="center">COMUNICACION EXTERNA</p>	<p align="right">Página 1 de 2</p>

ABRIL 2020

**ORIENTACIONES PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN EL ENTORNO
HOGAR DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR EL COVID19**

PREVENCION DE VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

“El aislamiento obligatorio en casa, como medida de prevención por el COVID 19, puede aumentar el riesgo de las mujeres a sufrir violencias en el entorno hogar”

RECOMENDACIONES

Reconociendo que las mujeres son quienes principalmente realizan las labores y trabajo de cuidado en el hogar, esto significa que, debido a la cuarentena, el trabajo se puede duplicar, porque se concentran varias labores al tiempo como el cuidado en el hogar, limpiar, preparar alimentos, cuidar a hijas e hijos, a las personas adultas mayores o personas enfermas, y, además, en algunos casos, deben realizar trabajo en casa.

Vivir en un encierro prolongado en casa, hace que las mujeres y niñas estén más expuestas a la sobrecarga de trabajo y las violencias (física, psicológica y sexual) de parte de las parejas u hombres de la familia. La cuarentena cambia las dinámicas y rutinas de las familias, por lo que deben organizarse lo mejor posible para evitar sobrecargas y violencias.

Prevenir y denunciar las violencias contra las mujeres, las niñas y niños, máxime en la cuarentena, ES UN DEBER de las personas, familias, las comunidades y las instituciones.

Acciones de prevención

- Distribución de tareas y responsabilidades.** Distribuir las tareas del hogar, entre TODOS los miembros de la familia, incluidos adultos (hombres y mujeres), niñas, niños y adolescentes.
- Reconocer el trabajo de cuidado.** El aislamiento puede convertirse en una oportunidad para que todos los integrantes del hogar (adultos (hombres y mujeres), niñas, niños y adolescentes, aprendan labores de cuidado y reconozcan la carga de trabajo en casa, que principalmente han llevado las mujeres, adolescentes y niñas.
- Crianza sin violencias.** Converse y concerte en familia con cada integrante, incluyendo a los niños, niñas y adolescentes, las pautas de convivencia en el hogar. No use la violencia, si se siente superado(a) por una situación recuerde que usted es la persona adulta – si es padre o madre- en el caso de relación con los hijos(as). En situación de tensión, tómese un tiempo, cálmese y luego actúe, puede realizar una actividad diferente. Los niños, niñas y adolescentes, son sujetos de derechos, educarlos con respeto y sin violencias es su derecho. Por ello busque siempre acuerdos con todos(as).
- Ayudas económicas.** El gobierno ha generado diferentes estrategias para el alivio económico, puede informarse en los diferentes medios de comunicación y paginas oficiales de autoridades locales o entidades de bienes y servicios general, sobre ayudas económicas o en especie, comedores comunitarios, prestamos, congelamiento de créditos, entre



Redes Sociales

- Redes solidarias de apoyo.** Use y oriente información que promueva el buen trato. Puede ser a través de Facebook, WhatsApp, Instagram u otras redes, perfiles que difundan, mensajes que rechacen las violencias contra las mujeres, niñas, y adolescentes como: "**Que la violencia machista no mate a las mujeres, las niñas y adolescentes en la cuarentena**". "**Con cuarentena o sin cuarentena, todas y todos somos responsables de denunciar las violencias contra las mujeres, niñas y niños que ocurren en nuestros vecindarios**". "**Aprovechemos la cuarentena para aprender relacionarnos sin violencias**".
- Infórmese y Difunda las líneas de atención** de la Policía y otras instituciones que atienden los casos de violencias contra las mujeres, niñas y niños en su ciudad o comunidad.

¿Qué puedes hacer si eres víctima de violencias durante la cuarentena?

- Crear una red solidaria** con dos o tres amigas o personas de tu confianza, con un santo y seña (una palabra, frase, emoción) que les indique que estás en peligro, para que ellas a su vez llamen a la policía.
- No minimizar las violencias.** Aunque no estés sufriendo violencia física o sexual durante el aislamiento, ten presente que los gritos y humillaciones **también** son violencia. Si la tensión aumenta, en cualquier momento puede detonar una agresión mayor. Si esto ocurre, procure alejarse de la cocina o lugares donde haya objetos que la persona agresora pueda utilizar para dañarte. Recuerde que nada de lo que haga justifica una violencia contra ti.
- Denunciar.** Tenga a la mano, el número de la Policía u otra línea de atención a víctimas de violencias de su ciudad o comunidad y pida auxilio en la primera oportunidad que pueda. A nivel nacional está disponible vía línea 155 para mujeres contra las mujeres.
- Prepararse por si tiene que huir.** Procure tener una copia de sus documentos de identificación y afiliación en medio digital en su celular o en su correo electrónico, incluso entréguele una copia a algún familiar o alguien otros. Todo ello para aliviar la tensión económica en alguna medida.



 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 2 de 2</p>

Las siguientes son orientaciones para la acción en caso de sospechar o presenciar casos de violencias contra las mujeres, las niñas y los niños.

¿Qué deben hacer familiares o personas vecinas? Denunciar

1. Tenga a la mano **las líneas de atención de la policía u otras instituciones** de su ciudad que atiende casos de violencias para mujeres te darán asesoría, orientación psicojurídica y canalización a las rutas intersectoriales de atención.
2. **Comisarías de Familia.** Estarán prestando sus servicios con el fin de recibir las denuncias relacionadas con las violencias que ocurren en el entorno familiar.
3. **Llamé y denuncié,** si sospecha o presencia un caso de violencia física, psicológica o sexual contra mujeres, niñas y niños. **Las violencias no son un asunto privado,** es de todos y todas.

Rechazo Social del vecindario a la violencia.

Si escuchas golpes o gritos de auxilio de alguna mujer, niña, o niño, invita a vecinos y vecinas a protestar desde puertas y ventanas. **“Todos y todas a la vez”** pueden rechazar el acto de agresión o violencia gritando a la vez: **“las mujeres se respetan”, “las niñas, niños y adolescentes se respetan”, “este vecindario respeta a las mujeres, a las niñas niños y adolescentes”, “que la violencia machista no mate a las mujeres en la cuarentena”.**

de su confianza. Aliste un bolso pequeño, de manera discreta (cuando la persona agresora no esté cerca) con documentos, dinero, una muda de ropa, y medicamentos si los necesita, por si tiene que huir. Puede acudir a la policía, la comisaria de familia, centro de salud o hospital; si no hay uno cerca, pida ayuda con una tienda o farmacia cercana, o un vecino de confianza. Las salidas por emergencia son justificadas, no existirá una sanción por salir a la calle. Las autoridades tienen la obligación de asistirte.

5. **Ayuda cuando no vive con el agresor:** Si el agresor no vive con usted, y le está amenazando por teléfono, chat, redes sociales o está incurriendo en violar el aislamiento obligatorio preventivo para intimidarte, llame a las líneas nacionales o locales para que solicite apoyo con la Policía Nacional. Si puede hacerlo guarde y grabe las llamadas o correos, esto le servirá posteriormente en la ruta de atención jurídica.
6. **Líneas de ayuda psicológica y apoyo social.** Si requiere orientación relacionada con su salud mental y la de sus hijos e hijas, o apoyo social, puede comunicarse con las diferentes líneas que se han habilitado para apoyo emocional en su ciudad o comunidad. Es muy importante informarse de la línea de atención en salud mental de su EPS y la de las creadas por las secretarías de la mujer o de salud de su municipio

¡Quédate en casa y lávate las manos...cuidémonos y logremos vivir en casa libres de violencias contra las mujeres!

Adaptación del Ministerio de Salud BOLETÍN MARZO 2020

