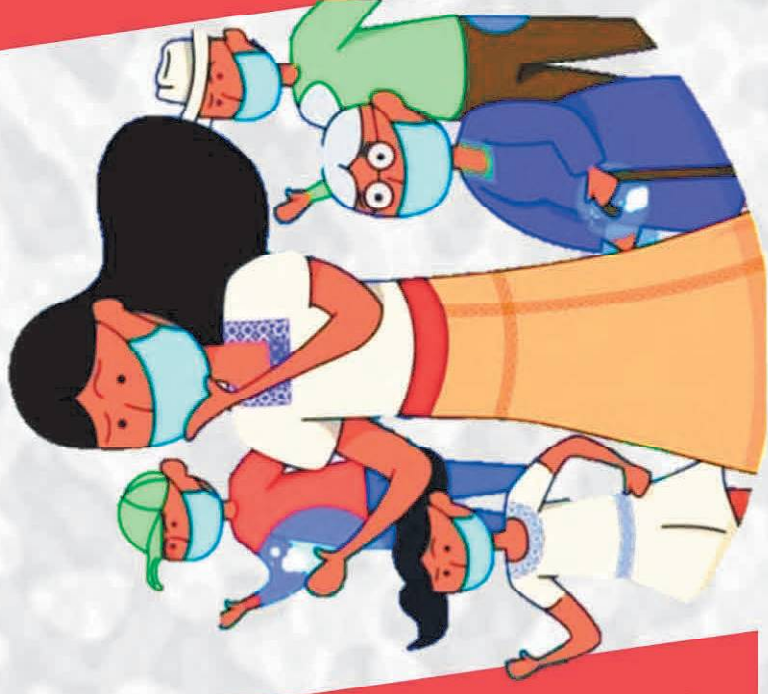


CARTILLA INFORMATIVA

PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GENERO E INTRA FAMILIAR, DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19.



SI!

Nazioarteko Elkartzasuna
Solidaridad Internacional

CARTILLA INFORMATIVA

**PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GENERO E INTRAFAMILIAR,
DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19.**



**Ante la emergencia del COVID-19,
los jóvenes contribuimos a crear
ambientes seguros con igualdad
y libres de violencia.**

**¡JÓVENES
TRANSFORMANDO
EL MUNDO!**





¡VIVAMOS LA EMERGENCIA SIN VIOLENCIA!

El aislamiento social no debe ocultar o justificar ninguna forma de violencia física, psicológica, sexual o económica.

Tu derecho a una vida sin violencia, al acceso a la justicia, no ha sido suspendido o limitado por la emergencia.

La cuarentena no es excusa para impedir que te comuniques de forma segura, con otras personas a través de llamadas, mensajes o redes sociales.



LA CUARENTENA Y LAS MEDIDAS DE AISLAMIENTO POR EL COVID-19, HA EVIDENCIADO EL AUMENTO DE LA VIOLENCIA DE GENERO E INTRAFAMILIAR.

Un alto porcentaje de mujeres, niños, niñas, adolescentes y jóvenes, conviven diariamente con el enemigo, los padres, padrastros, hermanos o primos, quienes sufren todo tipo de violencia, psicológica, física, sexual y económica.





EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO ES UNA MEDIDA QUE AYUDARÁ A PREVENIR QUE EL COVID-19 NO SE EXTIENDA A TODA LA POBLACIÓN.



De nuestra parte se tiene el reto de afrontar este periodo en casa, con la pareja o la familia, haciendo que prevalezca la confianza, el respeto, la empatía para convivir en armonía y libres de violencia. Para ello, compartimos algunas pautas para prevenir situaciones de violencia entre las parejas y familias durante el estado de emergencia.



¿QUÉ ACTOS GENERAN VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES E INTEGRANTES DEL GRUPO FAMILIAR?

Violencia contra las mujeres son los actos cometidos por cualquier persona contra una mujer, adolescente o niña; en un contexto de sometimiento, control, ejercicio de poder, dominio y humillación.





Violencia contra los integrantes del grupo familiar son los actos cometidos por cualquier integrante del grupo familiar, bajo una relación de responsabilidad, confianza o poder.

Durante el encierro puede aumentar los conflictos entre parejas e integrantes del grupo familiar, por la posible sensación de miedo, tensión o estrés debido a la situación de emergencia y aislamiento social. También existe la posibilidad de algunos padres ejercer violencia contra sus hijos e hijas por medio de gritos y golpes.





PAUTAS PARA PREVENIR SITUACIONES DE VIOLENCIA ENTRE LAS PAREJAS Y FAMILIAS DURANTE EL ESTADO DE EMERGENCIA.

*Si se presenta un conflicto con tu pareja, evita responderle.
Cuando este calmado, exprésale que ello te desgasta y afecta la
convivencia.*



*Si necesitas orientación o asesoría ante posibles señales de
violencia con tu pareja llama al centro de atención de la
Asociación de Mujeres Luqueñas para el Desarrollo
Integral- AMLUDI, al tel: 4604-2593.*



*Si a pesar de tus esfuerzos por vivir en armonía, la violencia se
presenta, llama a la Policía Nacional Civil, al Tel, 55513803, están
atendiendo las 24 horas, todos los días.*





Llama diario a tu familiares y amistades, alértales y cuéntales lo que te ocurre. Ellas y ellos pueden llamar por ti y pedir ayuda a la Policía.



*Si tu vida peligras, grita, pide ayuda y sal de tu casa.
El Estado de Emergencia no impide que protejas tu vida.*



Apóyase mutuamente en familia o en pareja, si en algún momento se sienten abandonados/das por la Emergencia.



PROTEGE A TUS HIJOS E HIJAS ANTE LA VIOLENCIA, PSICOLÓGICA, SEXUAL Y FÍSICA.

- **Enseña a tus hijos e hijas que nadie puede tocar o rozar su cuerpo y si ello ocurre deben contártelo.**
- **Si el comportamiento de tus hijos e hijas ha sufrido cambios, conversa con él o ella para conocer qué le pasa o afecta.**
- **Observa con atención cómo se relacionan tus hijas/os con sus hermanas/os, primas/os y las personas adultas que viven en casa.**
- **Mantén a tus hijas e hijos cerca de ti o en lugares de la casa donde puedas observar qué hacen y con quién interactúan.**
- **Organízate para que el padre de tus hijos e hijas sea la persona encargada de comprar los alimentos.**





AISLAMIENTO EN ARMONÍA CON TUS HIJAS E HIJOS ADOLESCENTE, JÓVENES.

- **Si tus hijas e hijos toman la iniciativa de dialogar contigo, escúchalos sin interrupciones para saber lo que piensan o sienten.**
- **Si actúan de forma inadecuada, mantén la calma y responde siendo amable pero firme con los límites.**
- **Si se presenta un conflicto, háblales cuando estén tranquilas/os y no les juzgues, critiques o amenazas. Intenta llegar a un acuerdo en conjunto.**
- **Muéstrales tus sentimientos y afectos, en esta situación de confinamiento, es una buena oportunidad de reflexionar en familia y acuerda con tus hijos e hijas horarios que incluyan tiempo para ocio, tareas o deberes y juegos.**
- **Bríndales comprensión, debido a que es normal que, en este momento de aislamiento social, se presenten situaciones de ansiedad, estrés y otros.**





HOMBRES, APRENDAN A RECONOCER Y GESTIONAR EL ENOJO.

- *Aprende a reconocer las emociones y sentimientos que aparecen en el momento del enojo.*
- *Identifica las emociones que se manifiesta en tu cuerpo cuando te enfadas: rostro sonrojado, palpitación acelerada, dientes apretados, etc.*
- *Acuerda con tu pareja una frase o un gesto que exprese que vas a retirarte, a calmarte y que luego regresarás, así no pensarás que te vas porque no te importa.*
- *Busca un lugar o una actividad que te de tranquilidad y paz. Puede ser escuchar música o recluirte en un ambiente de tu casa a solas.*
- *Identifica en qué momento y por qué razones te molestas.*





¡SI ERES TESTIGO DE VIOLENCIA, ACTÚA!

Informa a tus familiares y amistades sobre los teléfonos de los servicios que atienden casos de violencia.

Comparte en tus redes sociales material informativo para prevenir la violencia o cómo actuar frente a ella.

Si conoces de alguna persona de tu familia o entorno que sufre violencia, llama a la Policía nacional Civil, al 110 y 1572.

Si escuchas gritos o golpes en el piso de arriba o al costado de tu casa, toca la puerta o llama a la Policía Nacional Civil o contáctelos por Facebook.



**¡VAMOS A DARLE LA VUELTA
AL MUNDO Y A LLENARLO
DE DERECHOS!**

**"POR NUEVAS GENERACIONES
SIN VIOLENCIA"**



AMLU



Colectivo Poder y Desarrollo Local

SI!

Nazionarteko Elkartasuna
Solidaridad Internacional

