



# Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN  
ADOLESCENTES  
EN MOVIMIENTO  
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia

# ¡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.

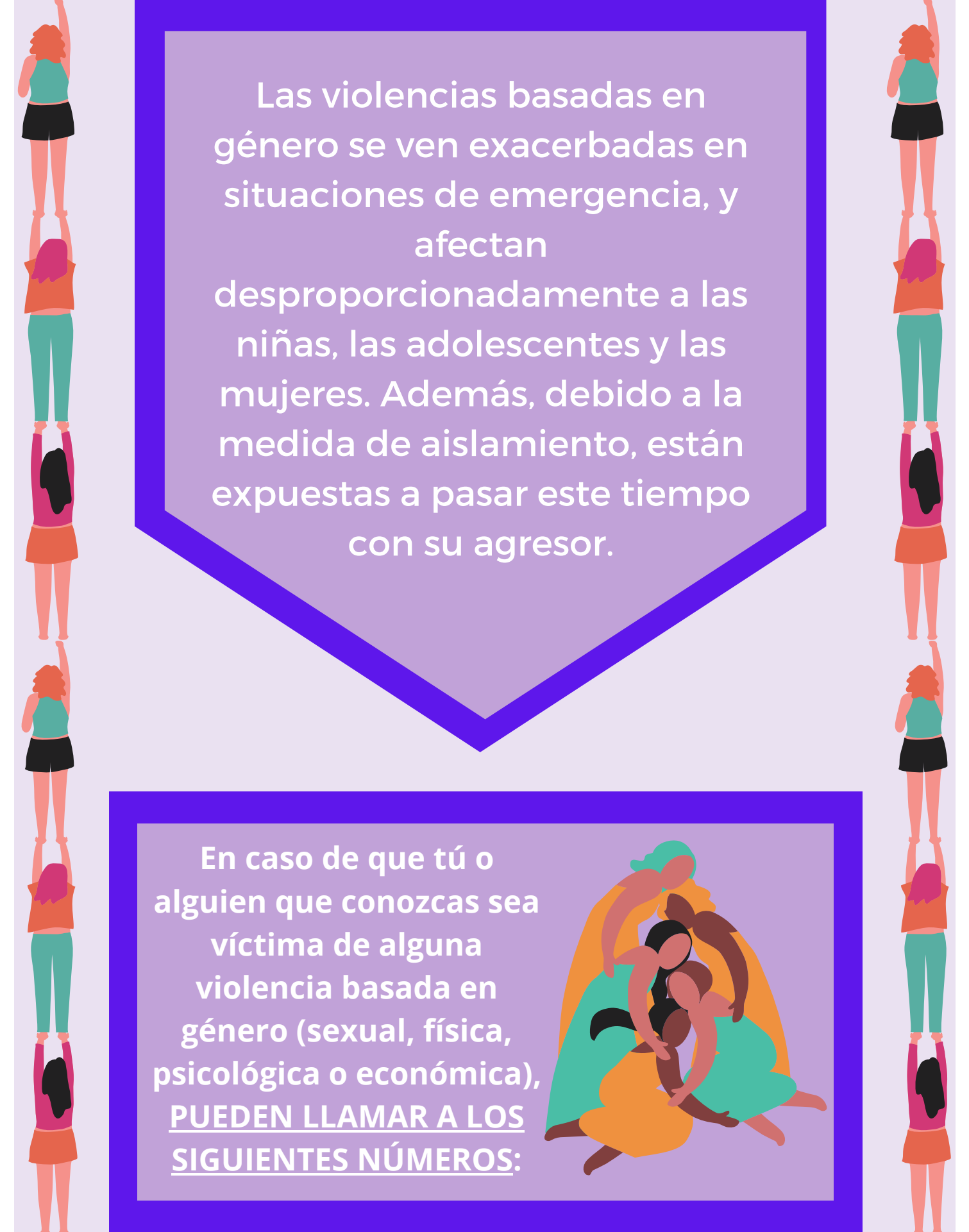


## **Si es posible, ¡aprovecha las plataformas virtuales!**

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 • EMERGENCIA • 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

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)

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

	Abogada	Sicóloga	
Usaquén	305 8172924	305 7014276	ciousaquen@sdmujer.gov.co
Chapinero	305 8170223	305 8144152	ciochapinero@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

	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	ciopuntearanda@sdmujer.gov.co
La Candelaria	305 8168846	305 8161869	ciocandelaria@sdmujer.gov.co
Rafael Uribe	305 8160070		ciorafaeluribe@sdmujer.gov.co
C. Bolívar	305 8170447	305 7062038	ciociudadbolivar@sdmujer.gov.co
Sumapaz	305 8165102		ciosumapaz@sdmujer.gov.co

### Casas de Justicia

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

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

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



**BOGOTÁ**



## 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 Víctimas de Violencia **155**

Línea policía Nacional: **123**

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

Desarrollosocialvirtual@arauca.gov.co  
Secretaría de desarrollo social

Secretaría Desarrollo Social **CONSTRUYENDO FUTURO**

#Araucaquedaencasa

## 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

Secretaría de la Mujer y Gestión Social Atlántico para la Gente

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**  
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!**



Gobierno de **CALDAS** 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



SECRETARÍA  
DE GOBIERNO  
Caquetá Somos Todos



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](mailto: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)

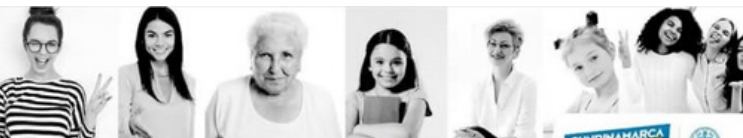
Secretaría de Mujer, Género y Desarrollo Social

[mujer@cordoba.gov.co](mailto:mujer@cordoba.gov.co)



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:



**¡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



#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



@gobnortedesantander  
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



#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:

LÍNEA DEPARTAMENTAL:

**155 106**

@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

