



Algunos tipos de violencia son más sutiles que otros, incluso hay algunas formas de violencia que **no** constituyen en por sí solas un delito. Sin embargo, cuando ocurren constantemente y generan malestar emocional a quien lo sufre, podemos denunciarlas, pues se trata de un **ciclo de violencia**. ¡Los ciclos de violencia se pueden denunciar como violencia psicológica!

COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Sabes a qué instituciones puedes ir a denunciar los hechos de violencia de los que has sido víctima?

---

» ¿Cuáles son estas instituciones?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



La violencia no se da necesariamente en la secuencia del violentómetro, no se sabe cuándo se pasará de un episodio a otro. No esperes a que aumente la escala de violencia para actuar.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Consideras que has sido víctima de más de un tipo de violencia?

» ¿Ves estas violencias en el Violentómetro?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Recuerda que el violentómetro se enfoca en los riesgos presentes en las relaciones íntimas y de pareja. Sin embargo, hay otras amenazas y riesgos en contextos como el comunitario, en el marco del conflicto armado, en el contexto laboral, en el activismo o la defensa de Derechos Humanos.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿En qué situaciones de riesgo te has encontrado al ser una mujer que debió dejar su país?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Quien te agrede buscará la manera de justificar sus actos, sin el interés de asumir la responsabilidad, muchas veces culpándote a ti por sus conductas. Recuerda: nunca será tu culpa que otra persona tenga actos violentos en contra tuya o de tus hijos e hijas.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas



¿Qué le dirías a una mujer, que ha tenido que salir de su país de origen, y que siente que es culpable por las violencias de las que ha sido víctima?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos





Muchas violencias suelen pasar desapercibidas, pues las hemos naturalizado en los diferentes espacios en los que interactuamos con otras personas: relaciones amorosas, familia, trabajo, espacios educativos, entre otros. Además, hacen parte de imaginarios sobre el amor romántico y las relaciones de pareja que vemos en novelas, películas, libros, entre otros. Recuerda que nuestras parejas también pueden ser agresores.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Alguna vez has ignorado una violencia sufrida porque el agresor era tu pareja?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Para la atención integral de tu caso se requiere la participación de diferentes instituciones según las necesidades que los/as profesionales que atienden tu caso identifiquen.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

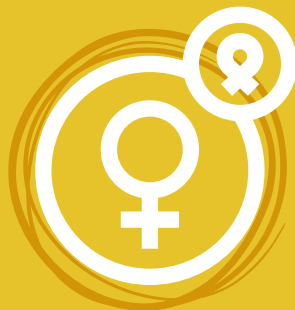
.....





## Preguntas

» ¿Conoces instituciones que puedan atender violencias en contra de mujeres que han tenido que salir de su país de origen?, ¿cuáles?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Para enfrentar las violencias sufridas resulta muy útil contar con una red de apoyo sólida. Esta red está compuesta por las personas que te hacen sentir segura: familiares, amigos/as, compañeros/as de trabajo, lideresas locales y aquellas instituciones en las que confíes. Tu agresor intentará aislarte de estas redes, mantente alerta.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Quién/es conforman tu red de apoyo?

---

» ¿Consideras que haces parte de la red de apoyo de alguien?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Eres libre de compartir tu contenido sexual con las personas con las personas que quieras. Sin embargo, te recomendamos que en estos videos intentes no mostrar tu rostro u otras marcas particulares como tatuajes, cicatrices, etc. que permitan identificarte. Así, en caso de que tu victimario te amenace con publicar dicho contenido o lo comparta será más difícil relacionarlo contigo y que esto te impacte negativamente.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

- » ¿Qué precauciones tomas en el momento de compartir contenido sexual?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos





Si tu agresor te retiene o destruye tus documentos o los de tus hijos/as, impedirá que puedan movilizarse libremente, que puedan acceder a beneficios relacionados con su estatus migratorio, incluso, pueden estar enfrentando un caso de trata de personas. Busca ayuda.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Preguntas

» ¿Con qué documentos personales cuentas actualmente?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos

# Tips

Si eres víctima de violencia por parte de tu pareja tienes derecho a ser atendida de forma oportuna, integral y con las características correspondientes para atender las particularidades de tu caso. Para acceder a este derecho **\*NO es relevante\*** si decides terminar o no la relación con tu agresor.

## COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Te has sentido juzgada por no terminar la relación con quien te violenta?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



En algunos casos nos cuesta reconocer que hemos sido víctimas de algún/os tipos de violencia, sobre todo en los casos donde el agresor es nuestra pareja. Por ello, si te sientes incómoda, insegura o con miedo en tu relación, no dudes en hacer las preguntas que tengas y acercarte a las instituciones que puedan atender tu caso, y brindarte un acompañamiento integral.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Confías en las instituciones que pueden atenderte?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo y a acceder a métodos de planificación familiar.

COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Tenías acceso a métodos de planificación familiar en tu país de origen?

» ¿Qué método/s has utilizado?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos





# Tips

Si te identificas con alguna de estas violencias, el nivel de riesgo al que estás expuesta es muy alto, ahora lo más importante es garantizar que tu vida y la de tus hijos/as estén a salvo.

## COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Preguntas

» ¿Sabes qué son las Casas Refugio y para qué sirven?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Si eres víctima de violencia sexual puedes acudir al servicio de salud en el momento que lo desees; a los minutos de haber ocurrido el hecho o incluso años después. Además, no te será cobrada la cuota moderadora para la atención en salud.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Podrías identificar una entidad prestadora de salud cerca de donde vives actualmente?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos

# Tips

Quien toma la decisión de denunciar o iniciar un proceso legal en contra del agresor eres tú. No tomes decisiones por presión o por fuerza, las instituciones estarán para ti en el momento que las requieras.

## COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Sabes a dónde debes acudir si decides denunciar a tu agresor?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos

# Tips

Cuando tu vida y/o la de tus hijos/as estén en peligro no es viable intentar mediar el conflicto con tu agresor, la prioridad es garantizar tu bienestar y el de tus hijos/as.

## COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

- ¿Qué crees que deberían tener en cuenta las instituciones en Colombia para garantizar una buena atención a las mujeres que, así como tú, han tenido que salir de su país de origen?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos





En algunos casos es clave la atención del Instituto al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Si tienes preguntas o miedos, no dudes en buscar información que te permita aclararlos. Los/as funcionarios/as te brindarán la información necesaria para que puedas tomar decisiones informadas.

#### COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....





## Preguntas

» ¿Sabes cuáles son las funciones del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)?



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



Si estás siendo víctima de violencia económica es probable que te sea más difícil mantener contacto con los/as funcionarios/as que están acompañando tu caso, por ello es importante que puedas brindar información de un contacto de emergencia para poder comunicarse contigo de ser necesario.

COLABORA CON TUS TIPS

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Conectando Caminos**  
por los Derechos



## Preguntas

» ¿Identificas algún aspecto que pueda ponerte en mayor riesgo? Ej:

⚠ que un/a funcionario/a llame a tu casa

⚠ que un/a funcionario/a vaya a tu casa

⚠ que un/a funcionario/a te envíe correspondencia a tu casa



**Conectando Caminos**  
por los Derechos