

Vivamos sin violencia también en emergencia

Pautas para prevenir situaciones de violencia en las parejas y familias durante el estado de emergencia

#YoMeQuedoEnCasa



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

EL PERÚ PRIMERO



Programa Nacional
AURORA

**Vivamos
sin violencia**
también en emergencia



El aislamiento social obligatorio es una medida que nos ayudará a prevenir que el COVID 19 se extienda a toda la población.

De nuestra parte tenemos el reto de afrontar este periodo en casa, con la pareja y/o la familia, haciendo que prevalezca la confianza, el respeto, la empatía y el amor para convivir en armonía y libres de violencia.

Para ello compartimos una serie de recomendaciones para que tus días en cuarentena sean más llevaderos y superar los conflictos.

Vive libre de violencia durante la emergencia

- **Si se presenta un conflicto con tu pareja evita responderle.** Cuando este calmado, exprésale que ello te desagrada y afecta la convivencia.
- **Llama a diario a tu familia o amistades y alértales y cuéntales lo que te ocurre.** Ellas y ellos pueden llamar por ti y pedir ayuda a la Policía.
- **Si necesitas orientación ante posibles señales de violencia con tu pareja contacta con el Chat 100 (www.mimp.gob.pe/chat100),** servicio de mensajería disponible las 24 horas del día.

- **Si a pesar de tus esfuerzos por vivir en armonía la violencia se presenta llama a la Línea 100 del MIMP o 105 de la PNP,** funcionan las 24 horas, todos los días.
- **Si tu vida peligra grita, pide ayuda y sal de tu casa.** El Estado de Emergencia no impide que protejas tu vida.



Protege a tus hijas e hijos de la violencia

- **Conversa a diario con tus hijos e hijas**, te ganarás su confianza y conocerás sus sentimientos y temores.
- **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** (depresión, desinterés por jugar, agresividad, etc.) 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.

- **Nunca dejes solas/os a tus hijas/os o cargo de un adulto o vecino/a.**
- **Organízate para que el padre de tus hijos e hijas** sea la persona encargada de comprar los alimentos.
- **Si identificas una situación de violencia contra tus hijas o hijos comunícate con la Línea 100** para recibir orientación o acude directamente a una Comisaría para denunciar.



Las personas adultas mayores merecen cuidado y atención

- **Organiza a tu familia para atender y cuidar** a la(s) persona(s) adulta(s) mayor(es) que viven en casa.
- **Convérsales con tranquilidad y háblales con palabras claras y sencillas.**
- **Cumple con todas sus rutinas:** alimentación, aseo, sueño, ejercicio y medicación.
- **Establece una hora al día para que él o ella cuenten anécdotas o historias** personales a toda la familia.
- **Haz que se comuniquen a diario con sus seres queridos y amistades,** a través de llamadas o video llamadas.

- **Mantenlas ocupadas con ejercicios de memoria** e inclúyelas en las actividades de ocio.
- **Evítales la sobreexposición a las noticias sobre la emergencia sanitaria.**
- **Ten a la mano el teléfono de su médico/a** o llama a las líneas emergencia 113 y 107 si su salud se agrava.



Parejas conviviendo sin violencia

- **Apóyense mutuamente** si en algún momento se siente desbordados/as por la Emergencia.
- **Conversen constantemente** y expresen sus emociones y preocupaciones.
- **Acuerden tener al menos 1 hora al día a solas** para hacer una actividad placentera o simplemente descansar.
- **Organicen sus días con horarios y rutinas**, y distribuyan de forma equitativa el trabajo doméstico.
- **Asegúrense de diferenciar casa y trabajo** aunque trabajen en casa. No mezcles actividades.

- **Realicen actividades para fortalecer su relación:** armar un álbum de fotos o recordar cómo se conocieron.
- **Aprovechen para hacer planes para después del aislamiento:** viajar, estudiar, compra una casa, tener un bebe, etc.
- Si quieres mejorar tu relación de pareja ingresa al Chat 100 (www.mimp.gob.pe/chat100).



Hombres, aprendamos a reconocer y gestionar nuestro enojo

- **Identifica en qué momento y por qué razones te molestas.**
- **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 volver regresarás, así no pensará que te vas porque no te importa.
- **Busca un lugar o actividad que te de tranquilidad y paz.** Puede ser escuchar música o recluirte en un ambiente de tu casa a solas.

- **No hables solo respira y una vez alcanzada la calma piensa en cosas positivas,** como el momento en que conociste a tu pareja, el nacimiento de tu hijo o hija, o cuando él o ella te dijeron papá por primera vez.
- **Reflexiona sobre tus ideas e identifica que sientes en ese momento,** por ejemplo: temor, miedo, impotencia, vergüenza, etc.
- **Retoma la conversación con tu pareja con tranquilidad.** Escuchándose y sin interrumpir busquen una solución, sin imponer tu opinión.
- **Si sientes que tienes problemas para manejar tu enojo, comunícate a la Línea 100** para recibir acompañamiento psicológico por teléfono.



Aislamiento en armonía con tus hijas e hijos adolescentes

- 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 tranquilos/os** y no les juzgues, critiques o amenaces. 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.

- **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.
- **Permite que se comuniquen por llamadas o video llamadas** con la familia y sus amistades.
- Si aun así la situación se te desborda, **pide ayuda a Línea 100 o al Chat 100**, para recibir orientación.



¡Si eres testigo de violencia, actúa!

- Informa a tus familiares y amistades sobre los teléfonos de los servicios que atienden casos de violencia: **Comisaría (105) y Línea 100.**
- **Comparte en tus redes sociales material informativo para prevenir la violencia** o cómo actuar frente a ella.
- Si vives en un edificio, quinta o condominio **coloca afiches con información para reportar casos de violencia** en las zonas más transitadas.
- Si conoces de alguna persona de tu familia o entorno que sufre violencia, **llama a la Línea 100 para pedir ayuda o denuncia en la Comisaría.**

- Si escuchas gritos o golpes en el piso de arriba o al costado de tu casa, toca la puerta, **llama a la Línea 100 para reportar el hecho o al 105 para denunciar.**
- **Trata, en lo posible, de obtener información de la persona afectada y del presunto agresor o agresora** (nombre y apellidos, edad, dirección, DNI).



Servicios esenciales de atención contra la violencia

Durante el estado de Emergencia, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables brinda atención a las víctimas de violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar, a través de los siguientes servicios esenciales:



Servicio que ofrece orientación las 24 horas, los siete días de la semana, a nivel nacional. Especialistas atenderán tu caso y lo derivarán a la comisaría más cercana. Las llamadas son gratuitas desde cualquier teléfono fijo, celular o público.

SAU

El Servicio de Atención de Urgente (SAU) brinda atención inmediata en casos de flagrancia de violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar, flagrancia de violencia sexual y feminicidios o tentativa de feminicidio.

Chat100

www.mimp.gob.pe/chat100

Servicio personalizado a través de internet y en tiempo real y confidencial. Ingresa desde cualquier dispositivo al siguiente link <http://www.mimp.gob.pe/chat100>, disponible las 24 horas del día, todos los días, mientras dure el estado de emergencia.

EIIU

Los Equipos Interdisciplinarios Itinerantes de Urgencia (EIIU) se activan en casos de riesgo moderado o severo, en aquellas regiones donde no opera el SAU y están integrados por profesionales de los Centros de Emergencia Mujer (CEM) en todo el país. Los EIIU ofrecen a las víctimas de violencia atención integral e interdisciplinaria.

EAPT

Estrategia de Acompañamiento Psicológico Telefónico, a cargo de psicólogos y psicoterapeutas que brindarán atención profesional para prevenir la violencia en mujeres adultas y el ejercicio de conductas violentas en el caso de hombres, que se encuentran en aislamiento social.

Vivamos sin violencia también en emergencia



Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Viceministerio de la Mujer

Programa Nacional Aurora

Unidad de Prevención y Promoción Integral frente a la Violencia Familiar y Sexual

Elaboración de contenidos

Equipo de especialistas de la UPPIFVFS

Edición y revisión de contenidos

Dirección Ejecutiva del Programa Nacional AURORA

Diseño y diagramación

Eduardo Pajuelo Mendoza

“Vivamos sin violencia”

Editado por:

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables
Jr. Camaná 616, Lima / marzo 2020

EL PERÚ PRIMERO

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Jr. Camaná 616, Lima - Perú

Teléfono: 626-1600

www.gob.pe/mimp



/MimpPeru



/mimpperu



/MimpPeru



/MimpTV