

Señales de Peligro: ¡Busca ayuda!

- Agresión sexual o relaciones sexuales forzadas.
- Golpes, empujones, bofetadas.
- Amenazas de muerte o daño.
- Acoso constante, persecución, hostigamiento (stalking).
- Privación de la libertad.
- Agredir con armas (cuchillos, pistolas, objetos contundentes).
- Femicidio.
- Intento de asesinato o asesinato.
- Secuestro.

Señales de Alerta: ¡Reacciona! Pon límites

- Difundir fotos íntimas o amenazar con hacerlo.
- Preguntas sobre la vida íntima o sexual.
- Insistencia después de un “no”.
- Evitar acceso a recursos (educación, ocio y recreación).
- Golpear objetos cercanos para intimidar
- Vigilancia constante (ubicación, redes, llamadas).
- Ofensas o insultos.
- Intimidación o amenazas.
- Contacto físico inapropiado o indeseado.
- Aislar de amigos, familia o trabajo.

Señales de cuidado: No normalices o la violencia aumentará.

- Comentarios sobre la apariencia o apodos no deseados.
- “Piropos” o bromas sexuales inapropiados.
- Miradas, gestos o insinuaciones que incomodan.
- Bromas hirientes o menosprecio.
- Manipulación de decisiones.
- Chantajes emocionales.
- Ignorar como forma de castigo.
- Control sobre cómo te vistes o con quién hablas.
- Celos o control disfrazado de “preocupación”.
- Culpar a la víctima.

Línea 155: para recibir información y atención si eres mayor de edad.

Línea 141 del ICBF: para recibir información y atención si eres niña, niño o adolescente.

Línea 123 – Policía Nacional: para casos de emergencia o cuando tu integridad se encuentre en riesgo.

Construyamos juntos entornos libres de violencia.

1

Ponerle nombre a lo que sientes es el primer paso para gestionarlo.

2

Hacer una pausa y respirar profundo te ayuda a regular lo que estás sintiendo.

3

Contar hasta diez antes de reaccionar puede cambiar la forma en que manejas tus emociones.

4

Hablar con alguien de confianza no solo te brinda apoyo emocional, también puede ayudarte a reconocer situaciones de riesgo y activar a tiempo las rutas de atención.

5

Dedicar tiempo a actividades que disfrutas fortalece tu bienestar, reduce el estrés y disminuye la probabilidad de responder con agresividad.