

Canales de atención



Gratuita, confidencial y disponible 24/7, en todo el territorio nacional. Brinda orientación jurídica y primeros auxilios psicológicos a personas mayores de edad víctimas de Violencias Basadas en Género.



Línea de atención a niños, niñas y adolescentes que necesiten reportar una emergencia, hacer una denuncia o pedir orientación sobre situaciones de acoso o abuso.



La violencia también puede ser silenciosa.

Reconocerla es el primer paso para detenerla.

Síguenos en redes:



@ icetex_colombia



@ proyectovesta



@ smartp.co



Manifestaciones de las Violencias Basadas en Género (VBG)



¿Qué son las Violencias Basadas en Género (VBG)?

Las VBG son acciones u omisiones que causan muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial a una persona en razón de su sexo, identidad de género u orientación sexual.



1 de cada 3 mujeres
en el mundo ha sufrido algún tipo de violencia
basada en género a lo largo de su vida.*

*ONU Mujeres y OMS, 2021.



Violencia física

Toda acción intencional que causa daño corporal (golpes, empujones).

Violencia sexual

Cualquier acto o conducta de naturaleza sexual realizado sin el consentimiento libre y voluntario de una persona, puede manifestarse como acoso (no requiere contacto físico) o como abuso (implica contacto físico sexual).

Violencia psicológica

Acciones que afectan la autoestima mediante insultos, amenazas o manipulación.

Violencia vicaria

Es toda acción que busca causar daño a una persona a través de sus hijos, hijas, familiares o seres queridos.

Violencia económica

Control o limitación del dinero y recursos, para afectar la independencia personal.

Violencia digital

Agresión, acoso o vulneración a través de medios digitales o redes sociales sin consentimiento.

Acoso escolar

Conductas intencionales y repetidas en el tiempo entre pares.

Gestión emocional

Una clave para prevenir la violencia

Gestionar nuestras emociones nos ayuda a prevenir la escalada de conflictos, fortalecer las relaciones interpersonales, promover la empatía y la corresponsabilidad.

Prácticas afirmativas para promover tu gestión emocional

- 1 Reconoce lo que sientes, nombra la emoción.
- 2 Antes de reaccionar, respira profundo tres veces y cuenta hasta 10. Esto da tiempo a tu cerebro para responder con calma.
- 3 Busca a familiares, amigos, docentes o instituciones cuando una emoción te desborda.