



¿SABIAS QUÉ... durante el aislamiento preventivo obligatorio, han aumentado los casos de violencia intrafamiliar y sexual?

Para evitar ser víctima o victimario de cualquier tipo de violencia, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Abre espacios familiares que disminuyan la tensión emocional.
- Propicia espacios de diálogo.
- Dile cosas bonitas a cada miembro de la familia.
- Respeta los derechos sexuales y reproductivos de tu pareja. También has respetar los tuyos.
- Si la situación es muy conflictiva, y el manejo en el hogar es muy difícil, buscar ayuda de las autoridades.
- Si eres víctima de cualquier tipo de violencia, comunícate con nosotros a las líneas amigas.

Boyacá: 3167046785

Casanare: 3166892214

Meta: 3166891413