

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

PLEGABLE: “LA FAMILIA ES PARA CUIDARLA” – versión 1

**INSTRUCCIONES DE USO:**

- Para el uso del siguiente plegable, remítase a las orientaciones contenidas en el documento “CRITERIOS TÉCNICOS DEL SECTOR DE INTEGRACIÓN SOCIAL PARA LA FORMULACIÓN DE PROYECTOS DE INVERSIÓN, CON CARGO A LOS PRESUPUESTOS DE LOS FONDOS DE DESARROLLO LOCAL PARA LA VIGENCIA 2024” (código INS-PSS-019), numeral 3.2.1. Concepto: Prevención y atención de violencia intrafamiliar y sexual para poblaciones en situaciones de riesgo y vulnerabilidad de derechos; apartado de anexos.
- En caso de requerir la versión editable de este plegable, la misma podrá ser solicitada a través de la Dirección Territorial, vía correo electrónico.
- Se recomienda la impresión a doble cara.
- Esta hoja de instrucciones debe ser omitida o eliminada al momento de realizar la impresión del plegable.

## En casa: tú puedes, yo puedo



### Instrucciones

- 1 Puedes participar en familia o en pareja.
- 2 Un integrante de la familia lanza un dado.
- 3 El número del dado corresponde al número de la casilla de la actividad a realizar.
- 4 Una persona no puede repetir actividad dos días seguidos.
- 5 Todos los integrantes de la familia distribuyen las tareas.
- 6 Las tareas serán asignadas equitativamente.



# La familia es para cuidarla

En familia fortalezcamos la confianza

Bogotá  
tiene mucho que  
contar



Por el buen trato,  
#SacaLoMejorDeTi



## Informa a las autoridades en caso de:

La **violencia en el contexto familiar**, se presenta cuando alguien de la familia, causa daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, patrimonial o económico, amenaza, agravio, ofensa a otra persona de su familia, aunque no convivan bajo el mismo techo.



Las **violencias de género** son acciones o conductas que afectan física, mental y emocionalmente a las personas, debido a relaciones que le dan más poder a lo masculino y consideran inferior lo femenino.



Las **violencias sexuales** consisten en obligar a una persona a mantener contacto o interacción sexualizada, física o verbal mediante el uso de fuerza, intimidación, chantaje, soborno, manipulación, amenaza que anule o limite su voluntad personal. Es aún más grave si la víctima es niña, niño o adolescente.



Cualquier tipo de **violencia** como método de corrección contra niños, niñas y adolescentes, y el castigo físico, los tratos crueles, humillantes o degradantes están prohibidos.



La **negligencia o el abandono** sucede cuando un padre, madre o cuidador no satisface las necesidades básicas (alimentos, vestido, vivienda, salud, educación) de una niña, niño o adolescente o de una persona que se encuentre en incapacidad de valerse por sí misma.

## En familia tengamos el control

- 1 Es normal que a veces te sientas molesto o molesta; respira, tranquilízate y luego dialoga, para que no lastimes a tu familia.
- 2 Controla tu ira y baja la velocidad, así podrás actuar con mayor tranquilidad.
- 3 Controlando tus emociones, tienes el manejo de la situación, recuerda que eres responsable de tus reacciones

4 Si estás enfadado o enfadada, no critiques a tus hijas, hijos y pareja, habla con ellos cuando estés más calmado o calmada.

5 ¿Te quieres desestresar? busca en familia diferentes motivaciones para compartir y disfrutar sin que al alcohol y al cigarrillo sea necesario invitar.

6 Brinda con tu familia: brinda amor, respeto y cuidados.



## En Bogotá tenemos líneas para escucharte y protegerte, ¡llama YA!



### Comunícate

En caso de violencia en el contexto familiar

601 3808400



En situación de maltrato contra un niño, niña o adolescente

141

LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Si se presenta delitos de violencias sexuales y/o violencias en el contexto familiar

122



Si la vida de cualquier persona está en peligro

123 EMERGENCIAS

Si una mujer es víctima de violencias



018000112137

Si necesitas que te escuchen



El poder de ser escuchado



Si necesitas atención, asesoría psicosocial, orientación o acompañamiento - Línea Diversa (Subdirección para asuntos LGBTI) 3108644214.

Línea de escucha dirigida a los hombres  
Línea Calma (Dirección de Cultura de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte) 018000-423614

Si eres víctima o conoces un caso de trata a personas. Atención a Víctimas de Trata a Personas 3002505050 Secretaría Distrital de Gobierno.

Por el buen trato,  
#SacaLoMejorDeTi