



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



BANCO MUNDIAL
BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL



En tiempos de
emergencia

¡No
estás
sola!

Cartilla de orientación
para **casos de violencia**
hacia las mujeres e
integrantes del grupo
familiar durante el
COVID-19

¿Qué situaciones se consideran violencia contra las mujeres y el grupo familiar?



Obligarte a tener relaciones sexuales

Que te sacudan, te golpeen o te causen **cualquier daño en el cuerpo**

Insultarte, que te digan palabras hirientes o te causen **cualquier daño psicológico**

Prohibirte que te comuniques con tu familia y amigos

No permitirte el acceso a comida y a otros recursos básicos



A qué emociones me puedo enfrentar durante el aislamiento

Sentir **miedo, tensión o estrés** es normal.



Hablar con personas de confianza como tu familia o amigos a través de llamadas, WhatsApp, Facebook u otras plataformas puede ayudarte a sentirte mejor.

No te guardes lo que sientes.

Compartir tus sentimientos con tus familiares, pareja o amigos te ayudará a mejorar la convivencia.



Servicios disponibles



Línea 100

Marca gratis al 100 desde cualquier teléfono fijo o celular.

Este servicio **ofrece orientación las 24 horas**, los siete días de la semana, a nivel nacional.

Nuestras especialistas te ayudarán.

Chat 100

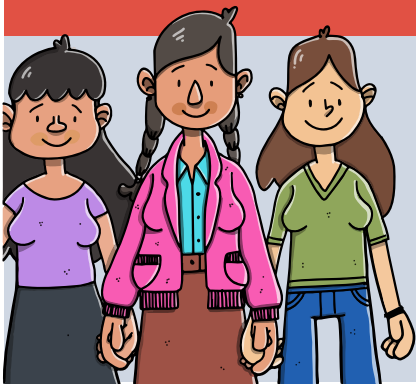
Escribe en Google: "**Chat 100**" e ingresa al servicio de **orientación por internet**.



En una situación urgente que ponga en riesgo tu vida, **está permitido** que salgas de tu casa para buscar ayuda.

Recuerda que puedes acercarte a un **policía** o acudir a una **comisaría**.

Si conoces a una persona víctima de violencia o en riesgo



Apóyala. Recuerda que puedes llamar a la **Línea 100** para recibir **orientación** sobre cómo ayudar a una persona en riesgo.

Comunícate con la persona que necesite tu ayuda para que sepa que **no está sola**.



Ante señales de alerta (gritos, sonidos extraños, etc)

Puedes reportar un caso como testigo llamando gratuitamente a la **línea 100**. Marca el **100** desde cualquier teléfono o escribiendo al **chat: 100**.

imp.gob.pe/chat100

