


# ASÍ ME DEFIENDO

GUÍA SOBRE ACCIONES Y RUTAS  
DE ATENCIÓN PARA UNA VIDA  
LIBRE DE VIOLENCIAS.






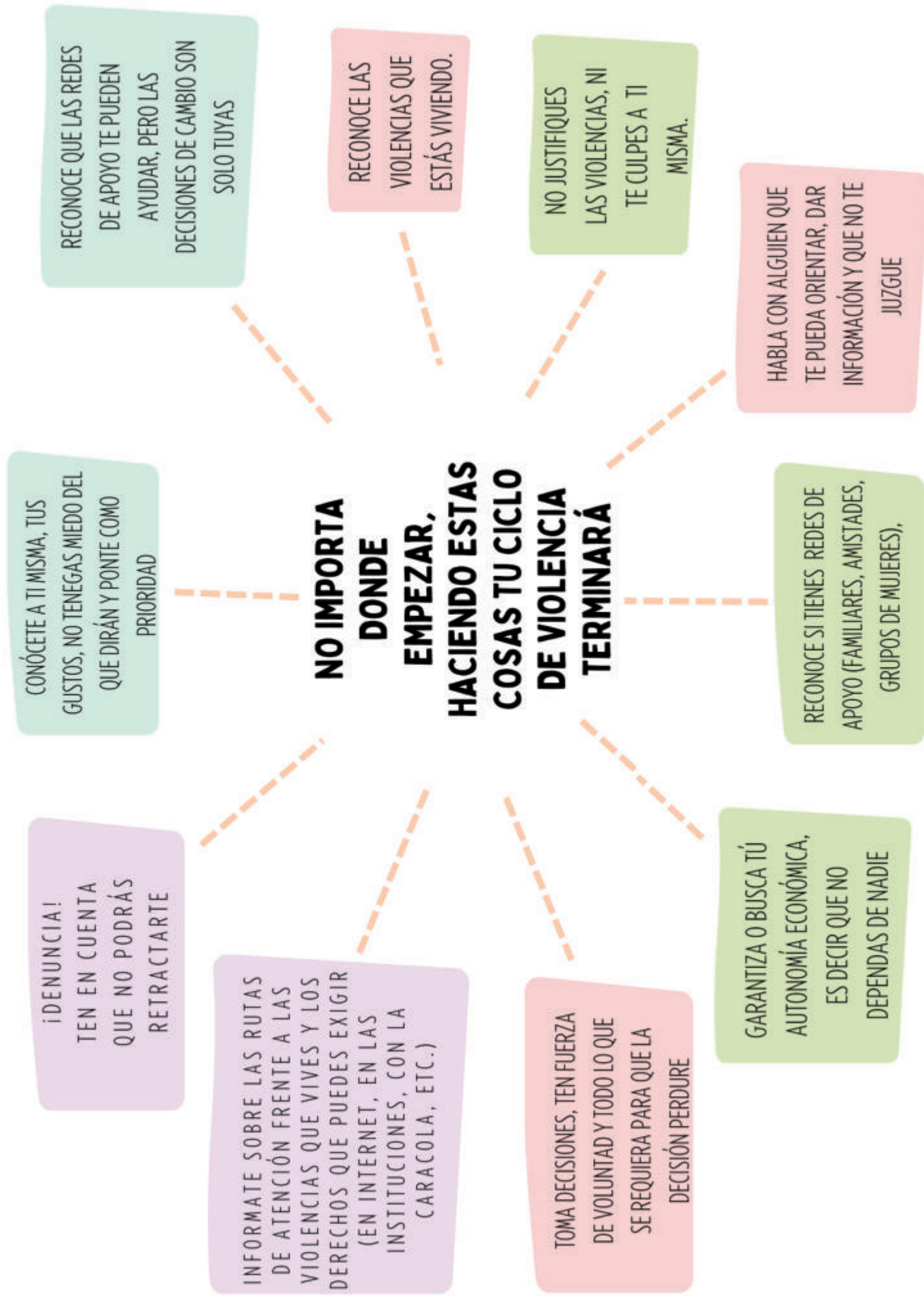
En esta guía encontrarás información sobre algunos propósitos que puedes ir alcanzando en tu vida para acabar con los ciclos de violencia.

También encontrarás las rutas de atención institucional si en algún momento las necesitas o decides denunciar.

Ten en cuenta que si conoces otra mujer que necesite y le sea de ayuda esta información podrás compartirla libremente.



# COSAS QUE DEBES TENER EN CUENTA SI QUIERES SALIR DE LA VIOLENCIA





Muchas veces no sabemos que lo que estamos viviendo es **violencia**, mucho menos que eso nos pasa por ser mujeres, por el simple hecho de que algunos hombres creen que tienen poder sobre cualquier mujer.

Y aunque no lo creas algo tan indignante como la **violencia hacia las mujeres**, es más común y normalizado de lo que creemos, reconoce todas las formas en que te pueden violentar.



# ES VIOLENCIA FÍSICA

## CUANDO:

Te acaricia agresivamente, te hala el cabello

Te golpea “jugando”

Te rasguña o pellizca

Te hace chupones y marcas en el cuerpo para decir que eres su propiedad

Te sacude o estruja

Te golpea o agrede

Te patea

Te empuja

Te ahorca

Te asfixia

Te ataca con alguna sustancia (gasolina, químicos)

Te intenta apuñalar

Te lanza o amenaza con objetos o armas

Te hierde con un arma

Te pega y luego se disculpa

Te intenta golpear sin tocarte

Te hace caer o golpear con algo sin tocarte

Te intenta asesinar

# ES VIOLENCIA PSICOLÓGICA CUANDO:

Te miente

Te ignora (Ley del hielo)

Te cela

Te culpabiliza

Te chantajea

Te manipula

Te hace bromas hirientes o piropos  
ofensivos

Te grita y te dice groserías

Controla tus acciones y  
comportamientos

Controla tus creencias

Controla o anula tus decisiones u  
opiniones

Te intimida

Te hace amenazas directas o indirectas

Te aísla

Te degrada, descalifica y te hace sentir  
menos

Te prohíbe salir con tus amigos o  
amigas

Te humilla, ridiculiza y ofende en  
público

Te juzga por tu pasado para herirte

Te revisa el celular y controla su uso

Te dice cómo vestirse o maquillarte

Te prohíbe usar métodos  
anticonceptivos

Expone tus intimidades contándole  
a los demás

Te expone publicando tus fotos y  
chats personales

Te prohíbe llamar a tu familia

Te esconde las cosas para que no  
salgas

Te deja encerrada

Te amenaza de muerte

# ES VIOLENCIA ECONÓMICA/PATRIMONIAL CUANDO:

Dispone de los bienes sin tu consentimiento

Te manipula para beneficiarse dando o restringiendo el dinero

Se niega a asumir sus responsabilidades después de terminada la relación

No te da dinero para los hijos

No te da o te restringe el dinero

No garantiza el sustento diario

Te arrebató todo al separarse

No reconoce el trabajo que haces en el hogar

Controla tu dinero

No te deja participar en las decisiones económicas

Te restringe la comida y controla el consumo diario de mercado

Te obliga a poner bienes a su nombre

Te obliga a pagar deudas que no son tuyas

Te obliga a rendir cuentas y restringe tus gastos personales

Te obliga a adquirir préstamos para otros

Destruye o te quita tus instrumentos de trabajo

Te prohíbe trabajar

Te daña o destruye objetos y artículos personales como documentos, ropa, celulares etc.

# ES VIOLENCIA SEXUAL CUANDO:

Te obliga a ver pornografía

Te obliga a tener relaciones sin protección

Te arrincona para manosearte

Tiene relaciones sexuales contigo cuando no estas consciente

Te hace oír conversaciones donde se habla de abusar de hijos y familiares.

Te obliga a ver como tiene relaciones con otras personas

Te obliga a tener prácticas sexuales que no quieres

Te obliga a tener relaciones sexuales con sus amigos hasta llegar a prostituirte

Te obliga a tener prácticas sexuales con animales

Te obliga a tener relaciones sexuales

# ES VIOLENCIA SEXUAL EN MENORES CUANDO:

Ver pornografía frente a un menor de edad

Tener sexo frente a un menor de edad

Obligar a un menor a desnudarse

Dar besos en la boca a un menor de edad

Tocar libidinosamente (con lujuria, obscenidad o deseo sexual) a un menor de edad

Obligar a un menor de edad a hacer felaciones (sexo oral)


Introducir los dedos y objetos en un menor de edad

Acceder sexualmente a un menor de edad

Explotación sexual comercial de menores de edad

# ¿CUÁNTO DE ESTO TE HA PASADO O TE ESTÁ PASANDO?

**VIVIR ESTO NO ES NORMAL,  
RECONOCER QUE ERES VÍCTIMA  
DE VIOLENCIA ANTES DE QUE SEA  
DEMASIADO TARDE PUEDE  
SALVARTE LA VIDA. A VECES TE  
PUEDEN ACOMPAÑAR  
INSTITUCIONES O REDES DE  
APOYO Y OTRAS TE TOCARÁ  
SOLA,  
PERO....**



**RECUERDA QUE  
TIENES DERECHO**

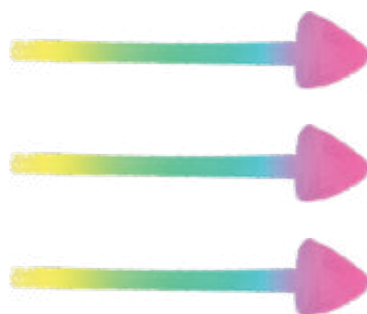


**A UNA VIDA LIBRE  
DE VIOLENCIAS.**

**SI  
DECIDES  
DENUNCIAR**

**SIGUE ESTA**

**RUUTA**



## VIOLENCIA FÍSICA

### TE ESTÁ PASANDO

Llama a la **Policía** al 155, o si es un caso de menor de edad llama al 3156689311. Exige que se active la ruta de atención a mujeres víctimas de violencia y que te trasladen inmediatamente a **Urgencias** sin importar la gravedad de tus lesiones.

Si la Policía niega la atención y garantía de tus derechos diles que la Ley 1257 y el Decreto 445 del 2021 de la gobernación los obliga a garantizarlos.

### ACABÓ DE PASAR Y PUEDES HUIR

Ve a **Urgencias**, diles que acabas de sufrir violencia física.

**Urgencias** debe garantizar atención psicológica, física y orientación, allí nadie podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá los obliga a garantizar tus derechos.

Si niegan la atención y garantía de tus derechos en Urgencia diles que también te cubre la Ley 1257, Decreto 4796 de 2011, el Decreto 2734 de 2012 y el Decreto 1630 de 2019.

### TE PASÓ HACE UN TIEMPO:

Acércate al **CAVIF** (Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar) si es en horario de 8 am a 5 pm; allá te darán información y te remitirán directamente a la URI de la Fiscalía para poner tu denuncia.

Si es en otro horario ve directamente a la URI de la Fiscalía.

### TEN EN CUENTA QUE

- Urgencias remitirá el caso a la Fiscalía, si no lo hacen exígelo al médico que lo haga para activar la ruta. Asegúrate de que asignen un abogado representante de víctimas para que lleve tu caso, la ley 1719 de 2014 te garantiza el acceso a la justicia.
- Tendrás que permanecer en Urgencias varias horas e incluso días
- Si sientes que tu vida está en riesgo y necesitas medidas de protección, debes decirlo en tu declaración. Si te las niegan diles que la Ley 1257 en sus artículos 17 y 18 te lo garantizan y que tengan en cuenta la Sentencia T 735 de 2017.
- Tendrás que ir a la Comisaría de familia. Si tú no quieres conciliar o enfrentar a tu agresor, debes manifestarlo en tu declaración, si te lo niegan, diles que quieres hacer uso de tu derecho a no ser confrontada y a no conciliar con el agresor como lo dice el Artículo 4° Decreto 4799 de 2011.
- Si el comisario, fiscal o cualquier funcionario es negligente o no garantiza tus derechos (violencia institucional) dile que el Decreto 4799 de 2011 y la Sentencia T-462 de 2018 los obliga.
- En todas las instituciones ningún podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá los obliga a garantizar tus derechos.

SIEMPRE TOMA FOTOGRAFÍAS O VIDEOS DE LAS AGRESIONES DE LAS QUE ERES VÍCTIMA, GUÁRDALOS O ENVÍALOS A ALGUIEN DE CONFIANZA.

## VIOLENCIA PSICOLÓGICA

**ESTÁS AGOTADA DEL MALTRATO PSICOLÓGICO QUE TE DA Y NO SOPORTAS MÁS SUS CAMBIOS DE HUMOR**

Ve a la Comisaría de familia y diles que quieres denunciar violencia psicológica y necesitas atención.

Debe garantizarte atención psicológica, física y orientación, allí nadie podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá los obliga a garantizar tus derechos.

Si tú no quieres conciliar o enfrentar a tu agresor, debes manifestarlo en tu declaración, si te lo niegan, diles que quieres hacer uso de tu derecho a no ser confrontada y a no conciliar con el agresor como lo dice el Artículo 4° Decreto 4799 de 2011. Para este trámite solicita un representante de víctimas en la defensoría del pueblo para que no tengas que enfrentar las barreras institucionales.

Si el comisario o cualquier funcionario es negligente o no garantiza tus derechos (violencia institucional) dile que el Decreto 4799 de 2011 y la Sentencia T-462 de 2018 los obliga.

**SI SIENTES QUE NO PUEDES MÁS, TE SIENTES MUY DEPRIMIDA, HAS DEJADO DE COMER O DORMIR, TIENES CAMBIOS EXTREMOS DE ÁNIMO E INCLUSO HAS PENSADO EN QUITARTE LA VIDA**

Ve a Urgencias, diles que vas por una emergencia en salud mental y cuando estés con el médico manifiesta que quieres denunciar violencia psicológica, ellos tendrán que notificar a la Autoridad competente.

Urgencias debe garantizar atención psicológica, física y orientación, allí nadie podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá los obliga a garantizar tus derechos.

Si niegan la atención y garantía de tus derechos en Urgencia diles que también te cubre la Ley 1257, Decreto 4796 de 2011, el Decreto 2734 de 2012 y el Decreto 1630 de 2019.

Si te envían a Comisaría

### TEN EN CUENTA QUE

- Urgencias remitirá el caso a la Fiscalía, si no lo hacen exígelo al médico que lo haga para activar la ruta. Asegúrate de que asignen un abogado representante de víctimas para que lleve tu caso, la ley 1719 de 2014 te garantiza el acceso a la justicia.
- Tendrás que permanecer en Urgencias varias horas e incluso días.
- Si sientes que tu vida está en riesgo y necesitas medidas de protección, debes decirlo en tu declaración. Si te las niegan diles que la Ley 1257 en sus artículos 17 y 18 te lo garantizan y que tengan en cuenta la Sentencia T 735 de 2017.
- En todas las instituciones ningún podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá los obliga a garantizar tus derechos.
- Si el comisario, fiscal o cualquier funcionario es negligente o no garantiza tus derechos (violencia institucional) dile que el Decreto 4799 de 2011 y la Sentencia T-462 de 2018 los obliga.

## Si eres Menor de Edad

# VIOLENCIA SEXUAL

Ten en cuenta que un delito sexual con menor de edad NUNCA vence y una vez denunciado, la Fiscalía tiene la obligación de investigarlo así los familiares no quieran.

## ESTÁ PASANDO

Está pasando: Llama al Cuadrante de la policía, al 155, al 123, a la línea de Infancia y Adolescencia 3156689311 o al 141 del ICBF y diles que eres menor de edad o que hay un menor de edad que está siendo agredido sexualmente. Cuando lleguen pide una ambulancia inmediatamente y que te trasladen a Urgencias.

## ACABÓ DE PASAR Y PUEDES HUIR

Puedes ir a Urgencias y pedir que activen el Código Verde, te brindarán ayuda integral y garantizarán tus derechos. Deben aplicar el Lineamiento técnico para la atención a niños niñas y adolescentes, con derechos amenazados o vulnerados, víctimas de violencia sexual del ICBF, la Resolución 459 de 2012 del MinSalud, la ley 1146 de 2007 y la 2137 de 2021.

También puedes llamar al Cuadrante de la policía, al 155, al 123, a la línea de Infancia y Adolescencia 3156689311 o al 141 del ICBF y decirles que eres menor de edad y fuiste agredido sexualmente o que hay un menor de edad que fue agredido sexualmente. Cuando lleguen pide una ambulancia inmediatamente y que te trasladen a Urgencias.

## TE PASÓ HACE UN TIEMPO:

Ve a Urgencias

También puedes ir al CAIVAS de la fiscalía si es en horario de 8 am a 5 pm, allá te brindarán ayuda integral y garantizarán tus derechos. No necesitas el acompañamiento de un mayor de edad.

En Urgencias pide que activen el Código Verde, te brindarán ayuda integral y garantizarán tus derechos. Deben aplicar el Lineamiento técnico para la atención a niños niñas y adolescentes, con derechos amenazados o vulnerados, víctimas de violencia sexual del ICBF, la Resolución 459 de 2012 del MinSalud, la ley 1146 de 2007 y la 2137 de 2021.

## TEN EN CUENTA QUE

- Urgencias remitirá el caso a la Fiscalía, si no lo hacen exígele al médico que lo haga para activar la ruta. Asegúrate de que asignen un abogado representante de víctimas para que lleve tú caso, la ley 1719 de 2014 te garantiza el acceso a la justicia.
- Tendrás que permanecer en Urgencias varias horas e incluso días.
- Si sientes que tu vida está en riesgo y necesitas medidas de protección, debes decirlo en tú declaración. Si te las niegan diles que la Ley 1257 en sus artículos 17 y 18 te lo garantizan y que tengan en cuenta la Sentencia T 735 de 2017.
- En todas las instituciones ningún podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá los obliga a garantizar tus derechos.
- Si el comisario, fiscal o cualquier funcionario es negligente o no garantiza tus derechos (violencia institucional) dile que el Decreto 4799 de 2011 y la Sentencia T-462 de 2018 los obliga.

## Si eres Mayor de Edad

# VIOLENCIA SEXUAL

### ESTÁ PASANDO

Llama a la **Policía al 155** o al 3156689311. Exige que llamen una ambulancia, te trasladen inmediatamente a **Urgencias** y que activen el código verde. La violencia sexual siempre es una urgencia sin importar los hechos.

Si la Policía niega la atención y garantía de tus derechos diles que la Ley 1257 y el Decreto 445 del 2021 de la gobernación los obliga a garantizarlos.

### ACABÓ DE PASAR Y PUEDES HUIR

Inmediatamente ve a **Urgencias** y pide que activen el código verde o llama una ambulancia, la violencia sexual siempre es una urgencia sin importar los hechos.

Si quieres tener un acompañamiento también puedes llamar a la **policía al 155** o al 3156689311 y exigirles que te lleven a Urgencias.

Si la Policía niega la atención y garantía de tus derechos diles que la Ley 1257 y el Decreto 445 del 2021 de la gobernación los obliga a garantizarlos.

### TE PASÓ HACE UN TIEMPO

#### Ve a Urgencias

Acércate al CAIVAS (Centro de Atención Integral a Víctimas de abuso sexual) si es en horario de 8 am a 5 pm; te darán información y remitirán directamente a la URI de la Fiscalía para poner tu denuncia.

Si es en otro horario ve directamente a la URI de la Fiscalía.

En **Urgencias** pide que activen el Código Verde, te brindarán ayuda integral y garantizarán tus derechos.

En **Urgencias** debe garantizar atención psicológica, física y orientación, allí nadie podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá y la resolución 459 de 2012 del ministerio de salud los obliga a garantizar tus derechos.

Si niegan la atención y garantía de tus derechos en **Urgencias** diles que también te cubre la Ley 1257, Decreto 4796 de 2011, el Decreto 2734 de 2012 y el Decreto 1630 de 2019.

## TEN EN CUENTA QUE

- Urgencias remitirá el caso a la Fiscalía, si no lo hacen exígelo al médico que lo haga para activar la ruta. Asegúrate de que asignen un abogado representante de víctimas para que lleve tu caso, la ley 1719 de 2014 te garantiza el acceso a la justicia.
- Tendrás que permanecer en Urgencias varias horas e incluso días.
- Si la violencia sexual fue en el entorno familiar la fiscalía te remitirá a Comisaría. Si tú no quieres conciliar o enfrentar a tu agresor, debes manifestarlo en tu declaración, si te lo niegan, diles que quieres hacer uso de tu derecho a no ser confrontada y a no conciliar con el agresor como lo dice el Artículo 4° Decreto 4799 de 2011. Para este trámite solicita un representante de víctimas en la defensoría del pueblo para que no tengas que enfrentar las barreras institucionales.
- Si sientes que tu vida está en riesgo y necesitas medidas de protección, debes decirlo en tu declaración. Si te las niegan diles que la Ley 1257 en sus artículos 17 y 18 te lo garantizan y que tengan en cuenta la Sentencia T 735 de 2017.
- En todas las instituciones ningún podrá opinar, ni juzgarte, si eso pasa, diles que el Decreto 445 de 2021 de la gobernación de Boyacá los obliga a garantizar tus derechos.
- Si el comisario, fiscal o cualquier funcionario es negligente o no garantiza tus derechos (violencia institucional) dile que el Decreto 4799 de 2011 y la Sentencia T-462 de 2018 los obliga.

## VIOLENCIA ECONÓMICA/ PATRIMONIAL

**ESTÁS CANSADA DE QUE NO DE PLATA PARA EL MERCADO O PARA LOS GASTOS DE LOS HIJOS, QUE DECIDA SOBRE LOS BIENES Y DINERO SIN TÚ CONSENTIMIENTO Y TE RESTRINJA TUS GASTOS PERSONALES**

Ve a la Comisaría de familia y diles que quieres denunciar violencia económica/patrimonial y necesitas atención.

**DESTRUYÓ BIENES COMUNES O DE TU PROPIEDAD, DOCUMENTOS PERSONALES, CELULARES O NO CUMPLE CON SUS OBLIGACIONES ALIMENTARIAS**

Recoge todas las pruebas y testigos posibles que quieran declarar y ve a la URI de la Fiscalía y diles que quieres denunciar violencia económica/patrimonial.

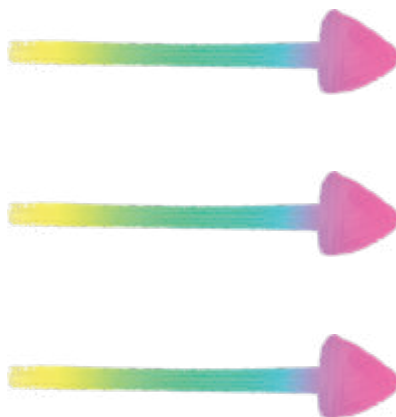
Si tú no quieres conciliar o enfrentar a tu agresor, debes manifestarlo en tu declaración, si te lo niegan, diles que quieres hacer uso de tu derecho a no ser confrontada y a no conciliar con el agresor como lo dice el Artículo 4° Decreto 4799 de 2011.  
Para este trámite solicita un representante de víctimas en la defensoría del pueblo para que no tengas que enfrentar las barreras institucionales.

### TEN EN CUENTA QUE

- Si el comisario o cualquier funcionario es negligente o no garantiza tus derechos (violencia institucional) dile que el Decreto 4799 de 2011 y la Sentencia T-462 de 2018 los obliga.
- Nadie podrá opinar sobre lo sucedido ni juzgarte, si llegan a hacerlo, manifiesta que no quieres que opinen sobre tus vivencias, el Decreto 445 de 2021 de la gobernación los obliga a garantizar tus derechos.
- Si sientes que tu vida está en riesgo por manipulación o intimidación y necesitas medidas de protección (que incluye apoyo policivo), dilo en tú declaración para que lo remitan a la Comisaría. Si te niegan las medidas de protección diles que la Ley 1257 en sus artículos 17 y 18 te lo garantizan y que tengan en cuenta la Sentencia T 735 de 2017.



# DIRECTORIO CONTRA LA VIOLENCIA



# PROTECCIÓN

## COMISARIAS DE FAMILIA

### Comisaría 1ra de Familia

Tel: 316-819-0269

**Comisaria:** Dra Clara Diaz  
**Correo:** [comisaria.primera@tunja.gov.co](mailto:comisaria.primera@tunja.gov.co)  
**Electrónico:** [comisaria.primera@tunja.gov.co](mailto:comisaria.primera@tunja.gov.co)

**Dirección:** Transversal 15 No-20-65 Salida vía a Villa de Leyva

### Comisaría 4ta de Familia

Tel: 315-601-4896

**Comisario:** Dr Nelson López  
**Correo:** [comisaria.cuarta@tunja.gov.co](mailto:comisaria.cuarta@tunja.gov.co)  
**Electrónico:** [comisaria.cuarta@tunja.gov.co](mailto:comisaria.cuarta@tunja.gov.co)

**Dirección:** Carrera 6 N° 47-29

### Comisaría 2da de Familia

Tel: 318-254-7577

**Comisaria:** Dra Esther Rendón  
**Correo:** [comisaria.segunda@tunja.gov.co](mailto:comisaria.segunda@tunja.gov.co)  
**Electrónico:** [comisaria.segunda@tunja.gov.co](mailto:comisaria.segunda@tunja.gov.co)

**Dirección:** Carrera 11 N° 6-25. Barrio Libertador

### Comisaría 5ta de Familia

Tel: 318-465-4182

**Comisaria:** Dra Marily Triana Camacho  
**Correo:** [comisaria.tercera@tunja.gov.co](mailto:comisaria.tercera@tunja.gov.co)  
**Electrónico:** [comisaria.tercera@tunja.gov.co](mailto:comisaria.tercera@tunja.gov.co)

**Dirección:** Carrera 2B N° 4A-35- Mzn 9 Casa 272. Barrio Cooservicios

### Comisaría 3ra de Familia

Tel: 318-465-4182

**Comisaria:** Dra Marily Triana  
**Correo:** [comisaria.tercera@tunja.gov.co](mailto:comisaria.tercera@tunja.gov.co)  
**Electrónico:** [comisaria.tercera@tunja.gov.co](mailto:comisaria.tercera@tunja.gov.co)

**Dirección:** Carrera 2B N° 4A-35- Mzn 9 Casa 272. Barrio Cooservicios

### Comisaría 6ta de Familia

Tel: 315-368-2446

**Comisaria:** Dra Cielo Sepulveda  
**Correo:** [comisaria.quinta@tunja.gov.co](mailto:comisaria.quinta@tunja.gov.co)  
**Electrónico:** [comisaria.quinta@tunja.gov.co](mailto:comisaria.quinta@tunja.gov.co)

**Dirección:** Transversal 2A N° 65-26 Barrio Los Muiscas

## MENORES DE EDAD

### ICBF

018000 91 80 80  
01 8000 91 97 48

Línea gratuita nacional  
Disponible de L-V 8:00 am a 5pm

### Infancia y Adolescencia

Línea 141

Línea gratuita nacional del ICBF para denuncia, emergencia y orientación.  
Disponible las 24 horas.

### ICBF Regional Boyacá

3202391685  
3208655450  
3202391320

(608) 747 37 16  
Ext: 800000 - 800020

Horario de Atención:  
Lunes a Viernes 08:00 a.m. a 05:00 p.m. (Jornada Continua)

Dirección: Carrera 6 # 73 - 98 Barrio Palos Verdes, Tunja

### Policía Nacional

Línea 155

Línea 123

Línea de atención para víctimas de violencia intrafamiliar donde las mujeres sin costo alguno pueden acceder a información y apoyo frente a casos de violencia.

# SALUD

## HOSPITALES Y CLINICAS

### HOSPITAL SAN RAFAEL

Tel: (608)7405030 -  
7405050 ext 2114  
Dirección: Cr11 27 - 27 Tunja

### CLÍNICA MEDILASER

Tel: (608)7453000  
ext urgencias 3750  
**Dirección**  
carrera 2 Este # 67b -90  
Barrio Suamox  
Tunja, Boyacá

### CLÍNICA DE LOS ANDES

Tel: (608) 7405070-  
7446060  
ext urgencias 100  
**Dirección**  
Transversal 11 No 30-61  
Tunja, Boyacá

### ESE TUNJA

Tel: 7400357  
Dirección: Carrera  
4C N° 12 A 08 San  
Antonio

## PROFAMILIA

### Clínica Tunja

3160109125  
**Dirección**  
Avda. Oriental  
No 9-87

Escribe a través de  
**WhatsApp** al  
3185310121

**Comunícate al**  
3009124560 -  
(608) 7460110

Te ofrece  
servicios en  
salud sexual y  
reproductiva

### Ambulancia ESE Santiago de Tunja

**3203192903**

## Línea MIA

**3187351722**  
ó ingresa a  
[www.mia.com.co](http://www.mia.com.co)

Te apoyan y  
asesoran en  
caso de  
embarazos  
no deseados

## Línea XUTRA

**3176373122**

Diriga a niñas,  
niños y  
adolescentes  
para orientarles  
sobre su salud  
sexual y  
reproductiva

## PROGRAMA AYUDA PSICOLÓGICA Por que quiero Estar bien

llama o escribe por  
WhatsApp al  
**333033358**  
Ingresa a  
[https://porquequiero  
estarbien.com/](https://porquequieroestarbien.com/)

Apoyo  
emocional y  
Atención  
psicológica  
profesional  
gratuita en línea.

## Línea de Salud Mental

**Línea  
106**

Línea  
gratuita  
Disponible  
las 24 horas.

Aquí  
recibirás  
orientación y  
apoyo en  
crisis.

# JUSTICIA

## FISCALÍA

**Línea  
122**

018000919748  
Correo:  
denunciaanonima@  
fiscalia.gov.co

## URI - Fiscalía

311 8192007  
(608) 740 8339  
- 743 0950  
- 740 4140

Dirección:  
Tv. 15 No. 20  
- 65 5  
Funciona las  
24 Horas

## DEFENSORÍA DEL PUEBLO

3006553146  
24 Horas

**Correos:**  
delegadadegenero  
@defensoria  
.gov.co  
-  
ablanco@defensoria.  
gov.co

## CAIVAS Centro de Atención a Víctimas de Abuso Sexual

**Tel:** 608 7434446  
**Dirección:**  
Cra. 10 #23-33

**CAVIF**  
Centro de atención a  
víctimas de Violencia  
Intrafamiliar

**Dirección:**  
Cra. 10 #23-33

## PROCURADURÍA

Línea Gratuita  
Nacional  
01800940808

TEL: (608)7405555  
Escribe un correo a  
quejas@procuraduria.  
gov.co  
Ingresa a  
www.procuraduria.  
gov.co

Radicación de  
denuncias (violencia  
institucional), quejas,  
reclamos, peticiones

## Legal App

La puedes usar  
ingresando a  
[www.legalapp.gov.co](http://www.legalapp.gov.co)

Es una herramienta  
virtual para todas las  
personas que  
necesiten conocer  
cómo adelantar un  
trámite o hacer uso  
de algún servicio  
relacionado con la  
Justicia, uno de ellos  
es poder agendar  
una cita con un  
consultorio jurídico.

Digitando palabras  
claves, esta  
herramienta orienta a  
las personas sobre  
qué hacer, la  
autoridad o  
institución a la cual  
puede acudir y la  
ubicación exacta en  
su municipio.

# TAMBIÉN ENCUENTRAS APOYO, INFORMACIÓN Y AYUDA EN

## COLECTIVA LA CARACOLA

**TEL:** 3154591262

**Correo:**  
colectivacaracola@  
gmail.com

**Facebook:**  
www.facebook.com/  
colectivacaracola

Espacios de formación, apoyo y acompañamiento a mujeres

Cursos en:

- Prevención y rutas de atención de violencia intrafamiliar y contra la mujer.
- Salud menstrual, sexual y reproductiva.
- Emprendimiento y Proyectos Productivos,

Asesoría en:

Orientación jurídica, rutas de atención y denuncia por Violencia Intrafamiliar y Contra La Mujer  
Asesoría en planificación familiar y embarazo no deseado.

## SECRETARÍA DE LA MUJER

**Tel:** 3103905109 /  
24 HORAS

(608)- 7430006  
**Dirección:**  
Cra 9 # 14B -61  
Segundo Piso

Asesoría y

acompañamiento  
inicial, apoyo  
psicológico,  
actividades y  
programas de  
formación.

## CASA DE LA MUJER UPTC

**Tel:** 3186674912  
**WhatsApp:** 3116383773

**Dirección:**  
Transversal 9b  
Tunja,  
**Correo:**  
casadelamujeruptc  
@gmail.com


Asesoría,  
orientación y  
acompañamiento en  
violencias

## App Ellas

**¿Dónde la encuentras?**  
Está disponible para dispositivos ANDROID en la PLAY STORE, entras ahí a través de tu celular, la buscas y le das Instalar.

También puedes acceder a través de su página web:  
[https://  
ellaslibresdeviolencias.com](https://ellaslibresdeviolencias.com)

ELLAS es una aplicación móvil que muestra a las mujeres en qué casos o situaciones específicas están siendo víctimas de violencia sexual, intrafamiliar, económica o política, a dónde deben acudir para iniciar un proceso de denuncia y cuáles son las obligaciones específicas que cada entidad tiene con las mujeres víctimas de violencias, para que conozcas y exijas tus derechos




**COLECTIVA  
LA CARACOLA**

**ESCUELA DE MUJERES  
LA CARACOLA**

**Idea original y contenido**

**COLECTIVA LA CARACOLA**  
**Edición, Diseño y Diagramación**

Esta guía fue hecha para que todas las mujeres podamos acceder a la información necesaria para tener una vida libre de violencias, se autoriza el compartirla voz a voz sin fines económicos.





**COLECTIVA**

CON EL APOYO DE



**FONDO  
LUNARIA  
MUJER**