

RECOMENDACIONES PARA USUARIOS/AS ANTE EL AISLAMIENTO Y POSIBLES SITUACIONES DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y GENERACIONES

Recomendaciones Para Usuario/as Víctimas De Violencia Basada En Género Y Generaciones

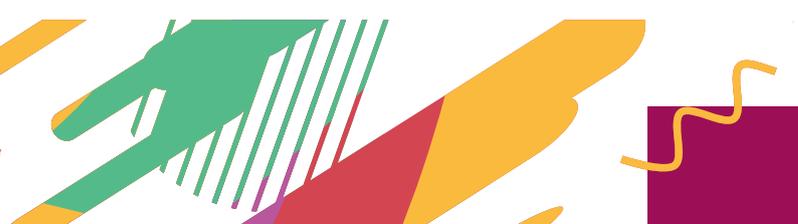
Material elaborado por Equipo Coordinador de Referentes de Violencia Basada en Género y Generaciones de ASSE.

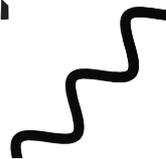
El aislamiento producto de la situación sanitaria nacional expone a determinados grupos vulnerables como mujeres, niño/as, adolescentes, personas adultas mayores y personas con discapacidad a sufrir diversas formas de violencia. En los casos en que ya hay situaciones de VBGG instaladas, hay riesgo de agravación con mayor frecuencia e intensidad de las agresiones.

Estos cambios en la rutina, cierre de centros educativos, cambios en la modalidad de trabajo e incertidumbre en general en cuanto a la situación, constituyen un suceso vital estresante que puede impactar en la forma de relacionarnos en familia y ocurrir reacciones no deseadas, desbordes impulsivos, castigo físico o disciplinamiento violento en familias donde previamente no había manifestaciones de violencia.

Una medida necesaria para la prevención de contagio es evitar concurrir a los servicios de salud. No obstante es importante que sepas que puedes tener atención en domicilio y hay situaciones graves de violencia en que se hace necesaria la atención sanitaria urgente, como por ejemplo agresiones físicas con lesiones, violencia sexual, maltrato moderado-severo.

A continuación damos algunas recomendaciones para nuestro/as usuario/as sobre medidas básicas de prevención de las formas más prevalentes de violencia basada en género y generaciones que se presentan en nuestros servicios.





RECOMENDACIONES PARA USUARIOS/AS ANTE EL AISLAMIENTO Y POSIBLES SITUACIONES DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y GENERACIONES

Recomendaciones Para Adultos Y Cuidadores Para Prevenir El Maltrato, Castigo Físico Y Disciplinamiento Violento De Niños/as Y Adolescentes.

- Jugar juegos de caja.
- Leer libros.
- Hacer crucigramas.
- Ponerles ejercicios acordes a su nivel escolar (por ejemplo sumas, restas, practicar la lectoescritura).
- Buscar links de actividades divertidas o manualidades para hacer con tus hijos.
- Evitar el uso indiscriminado del celular, Tablet y video juegos.
- Hacer rutinas de ejercicios en domicilio.
- Se recomienda el uso de la plataforma CEIBAL que cuenta con una biblioteca amplia con miles de libros y diversas actividades acorde al desarrollo de los niño/as y adolescentes que incluyen juegos con contenido didáctico.
- Dialogar, compartir ideas.
- Organizar la vida cotidiana con rutinas con horarios de trabajo estudio alternando con ocio.
- Al poner límites recordar que cada niño es diferente, al igual que lo que requieren y sus intereses según su etapa de desarrollo.
- Recordar que aprenden por el ejemplo.
- Saber que en momentos de crisis como este, cuando los adultos estamos cansados o con muchas responsabilidades simultáneamente podemos reaccionar mal ante los niños. Por eso es importante identificar y anticiparse a esos momentos de riesgo y podamos pedir ayuda a otro adulto. Y si no lo hay, cambiar de actividad dejarlo hacer algo por 5 minutos que lo calme (escuchar música, jugar con el celular, mirar televisión) y que el adulto durante ese tiempo respire, se relaje, distienda y calme.
- Anticiparles lo que esperamos que hagan.
- Ante comportamientos repetitivos e irritantes es conveniente ignorarlos, se requiere paciencia, ternura, tolerancia y firmeza.
- No rezongar todo el tiempo. Saber cuándo poner los límites y los castigos como restricciones a cosas que le agradan como mirar tv o celular.
- Recuerda la importancia de buen trato entre todos
- Es necesario que todos los adultos estén de acuerdo en las pautas de crianza.
- No es adecuado que uno lo ponga en penitencia y el otro inmediatamente lo saque; o lo que no obtiene con uno lo obtenga con el otro.
- Si el niño/a o adolescente se porta mal, no recurrir a los insultos, sacudidas, golpes.
- Se pueden emplear otras técnicas como meditar, tiempo fuera, etc.
- Al poner límites reforzar los comportamientos positivos, adecuados, enseñando lo que está bien.
- Se recomienda visitar la página de UNICEF tratobien.org, donde hay recursos educativos para crianza positiva y sin violencia.





RECOMENDACIONES PARA USUARIOS/AS ANTE EL AISLAMIENTO Y POSIBLES SITUACIONES DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y GENERACIONES

Recomendaciones Para Nna Cuando Hay Una Situación De Castigo Físico O Abuso Sexual Intrafamiliar

Si fuiste golpeado/a por parte de las personas que debían protegerte o si alguien te tocó partes de tu cuerpo o solicitó que le tocaras su cuerpo sin tu autorización, te observó desnudo/a, te filmó o sacó fotos desnudo/a o te hizo cosas que te hicieran sentir incómodo/a; o si tienes miedo por tu vida o por la de tu madre o hermanos, comunícate con línea azul del INAU **0800 5050** o manda un mail a lineaazul@inau.gub.uy

También puedes comunicarte con el 911 (en el interior discar antes la característica local) o con el **SAME 105**.

Otra opción es contarle lo ocurrido a algún otro adulto de confianza que tengas acceso o algún amigo/a de la escuela, del barrio y pedir apoyo a su familia para consultar en un centro de salud.

Recuerda que los servicios de salud no pueden negarte la atención ni exigirte que concurras con un adulto para atenderte.

Recomendaciones Para Mujeres En Situación De Violencia De Género Para Minimizar El Riesgo

Mantén cargado el celular, ponle una clave de seguridad. Envíale una foto de tus documentos a una persona de confianza a quien puedas recurrir ante una urgencia.

Poné la aplicación del **911** de botón de pánico para violencia doméstica que genera acceso directo a la unidad especializada.

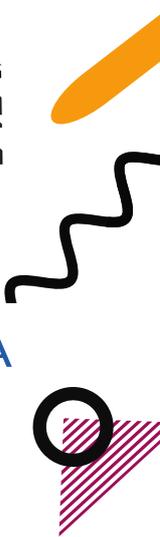
Llama al **0800 4141** o ***4141** (desde celular) -llamada gratuita-, brinda atención telefónica de lunes a viernes de 8:00 a 00:00 horas, sábados y domingos de 8:00 a 20:00 horas.

Guarda un bolso con una muda de ropa, medicamentos, algo de dinero, documentos y otros objetos personales que puedas requerir.

No discutas en lugares cerrados, donde no puedas escapar. De ser posible, contar con una copia de la llave de tu casa. Ante una agresión física con lesiones concurre al servicio de salud para la valoración correspondiente.

Informa a alguien de la situación y establece una forma de comunicación rápida, por ejemplo ten un código de alarma (puede ser el nombre de tu primer mascota, o algo similar) para recurrir en caso de extrema urgencia.





RECOMENDACIONES PARA USUARIOS/AS ANTE EL AISLAMIENTO Y POSIBLES SITUACIONES DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y GENERACIONES

Recomendaciones Para Cuidadores De Personas Adultas Mayores O En Situación De Dependencia

El cuidado de una persona en situación de dependencia puede ser agotador y generar frustración, enojo y respuestas no deseadas.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- Asegúrese que la persona mayor reciba la medicación prescrita por su médico.
- No le administre medicamentos no prescritos, por ejemplo para dormir, ya que pueden favorecer las caídas.
- Duerma lo suficiente.
- Haga una rutina de ejercicios en su domicilio para despejar su mente y evitar las contracturas.
- Ante cualquier duda puedes llamar al 105 o al médico de referencia de la persona mayor.
- Eliminar las barreras arquitectónicas en el hogar, como son alfombras que pueden facilitar las caídas.
- Aprovecha los momentos del día en que la persona está menos demandante y puede colaborar contigo en alguna actividad del hogar.
- Facilítale las actividades cotidianas por ejemplo vestirse (dejarle la ropa pronta), baño pronto. Recuerda que el buen trato es parte del cuidado.
- Para alimentarse bríndale utensilios adecuados, en la medida de lo posible que no se rompan evitando que se lastime.
- Si tiene incontinencia ofrécele ir al baño seguido, y de noche utiliza sábanas de pañal o una toalla debajo de las sábanas.
- Facilitar la hora de ir a dormir creando un ambiente tranquilo un rato antes, baja las luces, que disminuya el ruido.

Recomendaciones Para Las Personas Adultas Mayores O Dependientes En Situaciones De Violencia Intrafamiliar

Las mujeres mayores de 18 años podemos llamar al **0800 4141** o ***4141** (desde celular) -llamada gratuita-, brinda atención telefónica de lunes a viernes de 8:00 a 00:00 horas, sábados y domingos de 8:00 a 20:00 horas.

Informa a alguien de la situación y establece una forma de comunicación rápida, por ejemplo ten un código de alarma (puede ser el nombre de tu primer mascota, o algo similar) para recurrir en caso de extrema urgencia.

Advierte a tu médico si te visita en domicilio de lo que te ocurre
Ante agresiones o situaciones de emergencia puedes llamar al **911** (antes la característica local)





RECOMENDACIONES PARA USUARIOS/AS ANTE EL AISLAMIENTO Y POSIBLES SITUACIONES DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y GENERACIONES



Recuerda que si bien la recomendación es quedarse en casa, en situaciones de violencia puede estar justificado huir y que solicites medidas de protección.

