

TALLER ORIENTACIÓN LEGAL Y PSICOSOCIAL



A POBLACIÓN MIGRANTE
ESPECIALMENTE A MADRES Y NIÑOS
EN ESTADO DE VULNERABILIDAD



LA FAMILIA LO CAMBIA TODO

Bethany apoya a niños y familias vulnerables en Colombia y en todo el mundo, porque todos merecen ser amados, conectados y seguros. El amor empodera a los niños y familias vulnerables en todas partes. Los niños maltratados en casa, y los desprotegidos en una frontera. Los huérfanos y los niños vulnerables que se sienten solos, y los refugiados que viven en un mundo de incertidumbre. Todos merecen ser amados.

Juntos, podemos cambiar el mundo a través de la familia.

¡BIENVENIDOS A COLOMBIA!

Lo que ustedes han vivido es inimaginable para la mayoría de nosotros. Han huido de sus hogares con pocas cosas, quizás dejando atrás a hijos, hermanos o a padres; han caminado kilómetros atravesando ríos, moviéndose entre climas distintos, para llegar aquí, a una ciudad extraña.

Ustedes han probado que las fronteras suelen ser artificiales y han venido aquí a mostrarnos que lo que permanece son los lazos de responsabilidad entre los seres humanos: los deberes de cuidado y de hospitalidad hacia los recién llegados, hacia los perseguidos. Esa hospitalidad es la base de la paz, de la convivencia y del bienestar.

Hay opciones en Colombia para empezar a construir, con esfuerzo y quizás aún en la precariedad, una vida nuevamente digna, en la que ustedes cuenten como personas con derechos humanos y en la que ustedes y sus hijos e hijas puedan recibir salud y educación.

No olviden que tienen derechos y que esos derechos le imponen al mundo a su alrededor deberes de hospitalidad, cuidado y atención. Estas jornadas y la información que les ofrecemos busca que ustedes reconozcan tales derechos y reclamen lo que por ser humanos les corresponde.

INDEX

CONTENIDO



**1. TIPS LEGALES:
¿CUÁLES SON MIS DERECHOS Y
DEBERES COMO MIGRANTE QUE
LLEGA A COLOMBIA?**

- DOCUMENTACIÓN.
- NACIONALIDAD.
- EDUCACIÓN.
- TRABAJO.
- CONTACTOS DE FAMILIARES.
- PROTECCIÓN INTERNACIONAL.

2. TIPS PSICOSOCIALES:

- RECOMENDACIONES PARA PREVENIR SITUACIONES DE VIOLENCIA Y VULNERACIÓN DE DERECHOS.
- PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

**3. FORMAS DE PREVENIR
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS**

**4. AUTOCUIDADO EMOCIONAL
TEST DE AUTOCUIDADO.**

**5. DIRECTORIO DE SERVICIOS
DISPONIBLES EN LA CIUDAD DE
BOGOTÁ.**

SOY MIGRANTE

TENGO DERECHOS Y DEBERES

1. TIPS LEGALES:

¿CUÁLES SON MIS DERECHOS Y DEBERES COMO MIGRANTE QUE LLEGA A COLOMBIA?

DOCUMENTACIÓN

¿Qué significa ser PENDULAR? Si se moviliza entre la frontera Colombia- Venezuela y hace actividades como: compra de víveres y medicamentos, actividades no remuneradas y visita de familiares, entre otras puede registrar varias entradas y salidas diarias del territorio colombiano.



¿CUÁL ES LA DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA PERMANECER EN COLOMBIA COMO MIGRANTE REGULAR?

a. Permiso de Ingreso y Permanencia (PIP):

Se otorga al momento de sellar el pasaporte en el Puesto de Control Migratorio por el cual se ingresa a Colombia. En este PIP queda especificado el número de días que usted puede permanecer en el país. Este trámite está a cargo de Migración Colombia y no tiene ningún costo.

c. Permiso Especial de Permanencia (PEP):

Es una autorización especial dada a los ciudadanos venezolanos que ingresaron a Colombia por uno de los Puestos de Control Migratorio habilitados, sellando su pasaporte, antes del 2 de febrero de 2018, para que puedan acceder a derechos al trabajo, el estudio, la salud y el libre tránsito al interior del territorio colombiano por la vigencia del Permiso Especial de Permanencia, es decir hasta por 2 años. No tiene ningún costo y se solicita a través de la página web de Migración Colombia en:

<http://apps.migracioncolombia.gov.co/certificadosVEN/public/permisoEspecial.jsf>

UNA VEZ SE VENZA EL PERMISO, DEBERÁ RENOVARLO.

b. Permiso Temporal de Permanencia (Prórroga):

Es una extensión del Permiso de Ingreso y Permanencia (PIP), es decir, una ampliación del tiempo dado inicialmente al momento de entrar a Colombia. Se solicita días antes de finalizar el mismo y se tramita a través de la página web de Migración Colombia. Este trámite tiene un costo que podrá consultar en:

<http://www.migracioncolombia.gov.co/index.php/es/tramite-es-2016/3283-permiso-temporal-de-permanencia>

d. Tarjeta De Movilidad Fronteriza (TMF):

Este documento le permite ingresar, transitar y permanecer, hasta por 7 días, en las zonas delimitadas en la frontera colombiana. Este trámite está a cargo de Migración Colombia. Tenga en cuenta que con esta tarjeta no se puede afiliarse al sistema de salud colombiano ni transitar en municipios diferentes de las zonas fronterizas, de lo contrario puede ser deportado como migrante irregular.

"El PEP no es un documento de identificación que reemplace el pasaporte"

e. Cédula de Extranjería (CE):

Usted debe tramitar este documento si posee una visa superior a 3 meses. Se debe solicitar luego de registrar su visa ante la autoridad migratoria colombiana, en cualquiera de los 27 Centros Facilitadores de Servicios Migratorios. Este trámite tiene un costo que podrá consultar en el siguiente link:

<https://www.sivirtual.gov.co/es/web/guest/8/-/tramite/T703>

f. Pasaporte:

El Gobierno colombiano a través de la Cancillería expide pasaportes sólo a ciudadanos colombianos. Los ciudadanos venezolanos que quieran solicitar un pasaporte venezolanos, tendrán que acercarse a alguno de los Consulados venezolanos en Colombia.

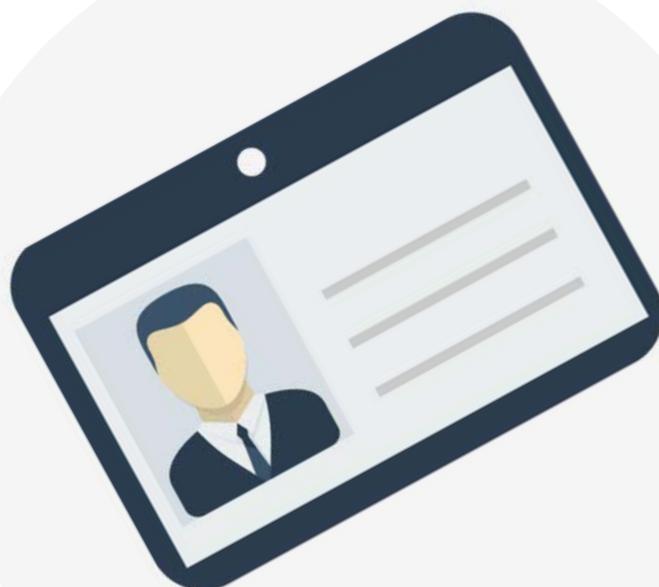
g. Visa:

La visa es la autorización que da el Ministerio de Relaciones Exteriores (Cancillería) a un extranjero para que ingrese y permanezca en el territorio nacional. Los ciudadanos venezolanos pueden presentar solicitudes sobre cualquiera de los siguientes tres tipos de visa: Visitante, Migrante o Residente.

- **Visa de Visitante:** Se otorga al extranjero que desee visitar una o varias veces el territorio nacional, o permanecer temporalmente en Colombia sin intención de establecerse 2 en el país. En este tipo de visa se podría eventualmente, y de forma discrecional, otorgar un permiso de trabajo por una vigencia de hasta dos años, dependiendo de la actividad y del resultado del estudio discrecional de la solicitud de la visa.

- **Visa de Migrante:** Se otorga al extranjero que desee ingresar y permanecer en el territorio nacional con la intención de establecerse en Colombia, que aún no cumpla con las condiciones especiales para aspirar al visado de residente. En este tipo de visa se podría eventualmente y, de forma discrecional otorgar, un permiso de trabajo por una vigencia de hasta tres años, dependiendo de la actividad y del resultado del estudio discrecional de la solicitud de la visa.
- **Visa de Residente:** Se otorga al extranjero que desee ingresar y permanecer en el territorio nacional para establecerse permanentemente o fijar su domicilio en Colombia. Su vigencia es indefinida, tiene un permiso abierto de trabajo y permite a su titular realizar cualquier actividad lícita en el territorio nacional. Nota: La información relativa a las visas colombianas se encuentra publicada en la página web del Ministerio, en cuyo apartado electrónico de 'visas' y la guía ABC, el extranjero podrá resolver sus inquietudes y consultar los costos antes de aplicar a algún tipo de visa.

http://www.cancilleria.gov.co/tramites_servicios/visa



NACIONALIDAD COLOMBIANA

¿CUÁL ES LA MANERA DE ADQUIRIR LA NACIONALIDAD COLOMBIANA Y CUÁLES SON LOS REQUISITOS QUE DEBEN SEGUIR PARA ADQUIRIR LA NACIONALIDAD?

Se puede adquirir la nacionalidad colombiana por nacimiento o por adopción.

- Nacionalidad por nacimiento: Esta se tramita ante la Registraduría Nacional. Tienen derecho a la nacionalidad por nacimiento: o Los venezolanos que tengan padre o madre colombianos. o Los venezolanos que tengan padre o madre extranjeros y que alguno de ellos estuviere domiciliado en Colombia al momento del nacimiento. o Los venezolanos que tengan padre o madre colombianos y que se hayan registrado en un Consulado de Colombia en el exterior
- Nacionalidad por adopción: Se tramita ante el Ministerio de Relaciones Exteriores (Cancillería). Tienen derecho a la nacionalidad colombiana por adopción: o Aquel venezolano que sea titular de una visa de residente y cumpla con el término de domicilio de un (1) año inmediatamente anterior a la fecha de presentación de la solicitud y contados desde la fecha de expedición de la visa de residente y que cumpla con los demás requisitos establecidos para obtenerla. Cabe señalar que el término mencionado empieza a contarse desde la expedición de la visa de residente.

Niños, niñas y adolescentes nacidos en Venezuela con papás colombianos, ¿Quién puede ser colombiano?

Decreto 356 de 2017: Registro extemporáneo Se debe presentar el registro civil apostillado. Si no se cuenta con apostilla, se debe presentar escrito ante la Registraduría con la presencia de dos testigos.

T-241 de 2018: solicitar la apostilla viola el debido proceso, el derecho a la nacionalidad y estado civil.

Niños y niñas nacidos en Colombia con padres extranjeros domiciliados.

Para acreditar el domicilio los padres deben contar con ciertos tipos de visado Circular Única de Registro Civil: trabajo, estudio, residencia, refugio

Tienen derecho a ser inscritos en el registro civil de nacimiento colombiano:

Dentro de los 30 días siguientes al nacimiento - Art. 45 Decreto 1260 1970 Puede actuar como declarante: el padre, madre, ascendientes, parientes mayores más próximos, director del hospital, el propio interesado mayor de edad No se le impone ningún otro requisito a los padres: solo ser los padres.

Fuera de los 30 días siguientes al nacimiento - Decreto 356 de 2017 Pueden actuar como declarantes las mismas personas pero tienen que estar debidamente identificadas Los extranjeros se identifican en Colombia con pasaporte o cédula de extranjería: Decreto 1067 de 2015 Las Autoridades Administrativas pueden actuar como declarantes si se cumple el presupuesto del numeral 19 del artículo 82 de la Ley 1098 de 2006 Niño, niña o adolescente en un PARD.



NIÑOS Y NIÑAS NACIDOS EN COLOMBIA DE PADRES EXTRANJEROS NO DOMICILIADOS

**1**

Poner el caso en conocimiento de la Registraduría Nacional del Estado Civil con todas las pruebas del caso

2

Para las pruebas se puede acudir al Consulado de Venezuela en Colombia, solicitando la acreditación de la nacionalidad

3

Registraduría pide concepto técnico a Cancillería. Cancillería oficia al Consulado de Venezuela en Colombia

4

Con base en ese concepto técnico, Registraduría puede registrar al menor de edad como colombiano.

Circular 168 de 2017 de la Registraduría Nacional del Estado Civil

El Gobierno Colombiano está preparando un decreto que permitiría a los hijos de migrantes venezolanos en Colombia adquirir la nacionalidad del país con la finalidad de que no queden en situación de apátridas. El decreto sería de manera temporal y aplicaría a hijos de migrantes venezolanos nacidos en Colombia desde el 19 de agosto de 2015 y que están en riesgo de ser apátridas.

EDUCACIÓN

¿Cómo pueden acceder al servicio educativo los niños y adolescentes venezolanos?

Los niños, niñas y adolescentes (NNA) procedentes de Venezuela lo único que debe hacer para el acceso a la educación preescolar, básica y media es que el padre de familia del estudiante se acerque a la institución educativa o a la secretaría de educación donde se encuentre para solicitar un cupo. El derecho a la educación es un derecho fundamental para todo NNA.

¿Los niños y adolescentes venezolanos irregulares en Colombia pueden acceder al sistema educativo colombiano?

Dado que gran parte los menores venezolanos no cuentan con un documento de identidad válido en Colombia (cédula de extranjería) para realizar sus estudios, el Ministerio de Educación ha orientado a las entidades territoriales certificadas en educación, para que estos sean matriculados con el código NES. Se aclara que si bien la educación se concibe como un derecho, el mismo también involucra un deber a cargo de la familia, quienes deberán hacer las gestiones necesarias para normalizar el estatus migratorio de sus hijos y así, normalizar su condición en el sistema educativo.

TRABAJO

¿Qué deben hacer los venezolanos para poder trabajar?

Los ciudadanos venezolanos podrán trabajar en Colombia si tienen una visa que se los permita o el Permiso Especial de Permanencia (PEP). Los ciudadanos venezolanos, si así lo desean, podrán tramitar ante la Cancillería una visa de trabajo, que es un documento que se deriva de un contrato laboral y no al revés.

¿Cuáles son los requisitos para la expedición de la Visa de Trabajo?

Si el ciudadano venezolano tiene Permiso Especial de Permanencia, la empresa puede contratarlo con ese documento de identificación. En el caso que la empresa tenga la intención de contratar al ciudadano venezolano debe gestionarse la correspondiente Visa de Trabajo en el Ministerio de Relaciones exteriores en Bogotá D.C. Para mayor información puede consultar la página web: http://www.cancilleria.gov.co/tramites_servicios/visas



¿Cuál es el salario mínimo en Colombia?

Con la firma del Decreto 2451, del 27 de diciembre de 2018, el Presidente de la República, Iván Duque, fijó el salario mínimo de los colombianos para la vigencia del año 2019 en 828 mil 116 pesos, el cual regirá a partir de este primero de enero.

¿Cuál es la duración de la Visa?

La vigencia de la visa será igual a la duración del contrato de trabajo o contrato de prestación de servicios sin que esto suponga un tiempo mayor a tres (3) años. Están por implementarse otros tipos de permisos para facilitar el acceso a la empleabilidad.

¿Cómo puede un venezolano acceder a una cuenta bancaria?

Los ciudadanos venezolanos portadores de visa, cédula de extranjería o PEP, podrán abrir una cuenta bancaria presentando estos documentos ante la entidad correspondiente. La apertura o no de una cuenta bancaria es potestativo de la entidad.

PROTECCIÓN INTERNACIONAL

Migrante Internacional

No hay una definición universalmente aceptada. La Corte IDH ha dicho que es toda persona que esté fuera de su país de origen.

Migrante Irregular

Aquella persona que ingresó de forma irregular, o que permanece más tiempo del autorizado. El término ilegal no es adecuado.

Protección Internacional

“Aquella que ofrece un Estado a una persona extranjera debido a que sus derechos humanos se ven amenazados o vulnerados en su país de nacionalidad o residencia habitual, y en el cual no pudo obtener la protección debida por no ser accesible, disponible y/o efectiva.”

Principio de No Discriminación

Derecho de toda persona extranjera a no ser devuelta a su país de origen cuando su vida, libertad o integridad puedan ser vulnerados, o cuando pueda que allí sea sometida a tortura, tratos crueles o degradantes. Ningún Estado puede expulsar o devolver a un extranjero a un país donde su vida o libertad corran peligro.

Principio de No Devolución

Respeto de los derechos de todos seres humanos sin importar su origen nacional o situación migratoria.

SI SOY MIGRANTE IRREGULAR ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS FUNDAMENTALES?

Toda persona que se encuentre en el territorio colombiano tiene derecho a la atención En salud en urgencias. Tiene derecho a recibir la atención que sea requerida con la oportunidad que su condición amerite sin que sea exigible documento o cancelación de pago previo alguno.

Los colombianos retornados y venezolanos regulares puedes inscribirse en el régimen subsidiado de salud. Diríjase a la oficina del SISBÉN del municipio de su residencia puede consultar el listado de oficinas en el siguiente link:

<https://www.sisben.gov.co/atencion-al-ciudadano/Paginas/Directorio-administradores.aspx>

La educación es un derecho fundamental. Por lo tanto, en Colombia está garantizado a todo niño, niña o adolescente sin importar su condición migratoria.

El derecho a la nacionalidad es un derecho fundamental de toda persona y no se puede negar a un niño, niña o adolescente el derecho a tener una nacionalidad porque se están vulnerando por consecuente todos los otros derechos fundamentales.

REFUGIO

¿Qué es?

Una medida de protección Internacional.

¿A quién?

- Una persona que este fuera de su país de origen o habitual residencia.
- Con un temor fundado, (una situación que ponga en riesgo su vida en el país de origen o residencia).

¿Cuáles son las condiciones de reconocimiento?

- ·Estar fuera del país de origen o lugar habitual de residencia.
- Tener un temor fundado de persecución o amenaza de persecución.
- Raza, religión, nacionalidad o pertenencia a determinado grupo social u opiniones políticas.
- ·Vida, seguridad o libertad amenazadas.
- ·Violencia Generalizada, agresión extranjera, conflictos internos, violación masiva de derechos humanos otras circunstancias que hayan perturbado gravemente el orden público.
- Riesgo de tratos crueles, inhumanos o degradantes.

¿Cuál es el rol de ACNUR dentro del proceso de solicitud de refugio?

El ACNUR trabaja para garantizar que toda persona que haya huido de su país de origen por motivos fundados pueda ejercer el derecho a solicitar el reconocimiento de la condición de refugiado, encontrar protección en otro país y regresar voluntariamente a su país de origen. En Colombia, ACNUR orienta a las personas que se encuentran en necesidad de protección internacional y requieren solicitar el reconocimiento de la condición de refugiado.

¿Qué permite?

- No devolución.
- No detención ni penalización
- Seguridad física
- Acceso a salud, comida y resguardo.
- Educación.
- Documentación.
- Unidad familiar

¿Qué debe hacer un venezolano si se siente agredido o vulnerado en sus derechos?

Deberán dirigirse al Ministerio Público, es decir, a la Defensoría del Pueblo, a la Procuraduría General de la Nación y/o a las personerías municipales y presentar la respectiva queja contra la entidad del Estado o particular que presta servicios públicos de los que se presume está vulnerando el derecho.





ACCIÓN DE TUTELA PARA VENEZOLANOS EN COLOMBIA

¿Si soy venezolano puedo iniciar una acción de tutela?

Si, la constitución no hace diferencia entre nacionales o extranjeros en la afectación a un derecho fundamental. En este sentido, sí puede hacer uso de la figura de la tutela para proteger los derechos fundamentales afectados.

¿Cómo acudir a autoridades colombianas pidiendo protección si me siento agredido por la Fuerza Pública?

Si se llegase a dar algún tipo de agresión por parte de un miembro de la Fuerza Pública, se estaría incurriendo en una falta disciplinaria. En este caso, puede dirigirse a la personería municipal del municipio donde tuvo lugar la presunta agresión, allí puede instaurar su queja. En caso de que esta no sea competencia de la personería, se dará traslado de la misma a la Procuraduría General de la Nación.

CONTACTOS DE FAMILIARES

¿Cómo llamar a Venezuela desde Colombia?

Para llamar desde un teléfono fijo deberá marcar 00958 + Código de Área + Teléfono

Si desea llamar a Caracas, debe marcar 00958 + 212 + Número de Teléfono

Si desea llamar a un celular en Venezuela Deberá marcar 00958 + Código Operador Móvil + Número de celular

Para agregar a WhatsApp un número celular venezolano desde un equipo con línea de operador colombiano debe marcar Deberá incluir +58 - Código - Operador - Celular

CONSEJOS PARA MANTENER EL CONTACTO CON TUS FAMILIARES



CICR

ANTES DE VIAJAR

- Memoriza o lleva contigo los números de teléfono de tus seres queridos.
- Ten un perfil en redes sociales para facilitar el contacto con tu familia
- Crea una cuenta de correo electrónico y envíate una copia de tus documentos más importantes (identificación, licencia y certificado de estudios, entre otros).

EN EL CAMINO

- Comunícate de manera regular con tu familia.
- Siempre informa a tu familia sobre tu paradero y tu destino.

CON EL CICR TE PODEMOS AYUDAR A:

- Restablecer el contacto con tus familiares, a través de una llamada, conexión a Internet o un mensaje Cruz Roja.
- Buscar y encontrar familiares desaparecidos.
- Reunir a menores de edad y a personas especialmente vulnerables con sus familiares.
- Si eres migrante o retornado y perdiste el contacto con tu familia, búscanos y te ayudaremos. Escribe a bog_tracing@icrc.org Llama al 323 222 1893

¿CUALES SON LAS RUTAS DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR (ICBF) EN CASO DE AMENAZA, VULNERACION E INOBSERVANCIA?



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR SITUACIONES DE VULNERACION DE DERECHOS:

¡Una situación de violencia nos puede tomar por sorpresa!

- Debes estar atenta/o a estas señales de violencia que puedes experimentar en tu relación.

Termómetro de violencia

| | |
|---|---|
| Aléjate! Tu vida está en peligro. | Asesinar Violar Abusar sexualmente Amenazar de muerte Amenazar con Objetos o armas Encerrar, Aislar |
| ¡Reacciona! ¡Denuncia y pide | Pellizcar, Golpear Empujar, Halar Agredir "Jugando" Manosear Destruir Artículos Personales Controlar, Prohibir |
| ¡Cuidado! Hay violencia | Intimidar, Amenazar Ofender, Humillar Celar Ignorar Mentir, Engañar Chantajeo |

PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

El abuso sexual infantil, es una forma de violencia en la infancia. Se define como el uso, de un niño, niña o adolescente para satisfacer o gratificar sexualmente a un adulto o grupo de adultos (Lago, Céspedes, 2012, p. 2).

¡Debes estar atento a estas señales!

- Pesadillas y problemas de sueño.
- Desórdenes alimentarios.
- Ideas e intentos suicidas.
- Cambios en el rendimiento escolar.
- Alteraciones del lenguaje y la motricidad.
- Aislamiento.
- Agresividad.
- Miedo generalizado o ante la presencia de determinadas personas.
- Dificultad para expresar sentimientos.
- Conocimiento y términos sexuales inapropiados para la edad.

¡PREVENIR ES IMPORTANTE!

- Habla con claridad a los niños acerca de los riesgos que los rodean.
- Conversa con tus hijos y bríndales confianza.
- Debes estar pendiente de las salidas al parque o a la casa de amigos.
- Los niños deben conocer los teléfonos de las personas de confianza.
- Enséñale a tu hijo que existen partes del cuerpo íntimas y fortalece su autoestima.
- No envíes a tus hijos a hacer mandados solos.
- Enséñale a tu hijo la diferencia entre secretos malos y buenos.
- Supervisa los sitios web que visitan tus hijos.
- Enséñale a tus hijos a no aceptar 'regalos' a cambio de favores.

FORMAS DE PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, ESPECIALMENTE EN NIÑOS Y NIÑAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

| | |
|---|--|
| Los signos de alarma en niños menores de cinco años a los cuales hay que estar muy atentos son: | En niños en edad escolar, adolescentes y adultos: |
| Aumento en la frecuencia respiratoria. Se le hundén las costillas al respirar. Presenta ruidos extraños al respirar o "le silba el pecho". No quiere comer o beber y vomita todo. Fiebre superior a 38,5 grados centígrados. Decaimiento y somnolencia. Ataques o convulsiones. | Asfixia o dificultad para respirar (o incluso sensación de dificultad para respirar). Dolor en el pecho al respirar o toser. Decaimiento o cansancio excesivo. Fiebre mayor de 38,5 grados centígrados, durante más de dos días. Expectoración purulenta o con pintas de sangre. |

CUIDADOS EN ÉPOCA DE LLUVIAS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Dentro de las medidas para la comunidad se encuentran:

- Lavado frecuente de manos, con agua y jabón o una solución de alcohol glicerinado.
- Evitar saludar de mano o de beso.
- Evitar frotarse los ojos.

Para las personas con síntomas de Infección Respiratoria Aguda (IRA):

- Cubrirse la boca al toser o estornudar.
- Usar toallas de papel para contener las secreciones respiratorias y botarlas a la basura después de su uso.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.
- Emplear mascarilla o tapabocas cuando vaya a tener contacto con otras personas.
- Evitar permanecer en espacios reducidos con gran número de personas.



PLAN DE HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DE EMERGENCIA

Autocuidado significa que tú mismo te vas a cuidar, de todo aquello que pueda dañar tu integridad, física, psicológica, emocional y espiritual.

- ¿Cómo? Aprendiendo a identificar el peligro y la amenaza del evento, atreverse a poner límites de respeto y ser muy asertivos ante quién vaya a dañarnos.

AUTOCUIDADO DIARIO

| Área de autocuidado | Actividades que realizo | Actividades que puedo implementar |
|--|-------------------------|-----------------------------------|
| Físico (ej. Comer saludablemente, buenos hábitos de sueño, ejercicio regular, chequeo médico) | | |
| Emocional (ej. Expresar emociones de una forma saludable, comprometerme a hacer actividades positivas) | | |
| Espiritual (ej. leer, auto reflexión, meditar, pasar tiempo con la naturaleza) | | |
| Profesional (ej. Realizar trabajo con sentido, mantener relaciones positivas con compañeros) | | |
| Social (ej. Tener tiempo de convivencia en familia, agendar citas/tiempo con tu pareja) | | |
| Financiero (ej. Crear un plan financiero, ahorrar). | | |

| Herramientas de autocuidado de emergencia | de de | Que hacer | Que evitar |
|---|--------------|-----------|------------|
| Relajarme, calmado(a) Que actividades te ayudan a relajarte: caminar, respirar. Identifica que haces cuando estas agitado(a) o frustrado(a): gritar, maldecir, beber, fumar, etc. | estar | | |
| Hablar contigo mismo(a) Que cosas te dirías a ti mismo(a) en el momento de crisis para estar tranquilo(a): Puedo hacerlo, pudo manejarlo, sabía que esto pasaría, merezco esto. | | | |
| Apoyo social Que familiares o amigos podrían estar ahí cuando lo necesites y que personas sería mejor evitar en momentos de estrés. | | | |
| Humor Que actividades te hacen estar de buen humor: escuchar música, ver un arcoíris. Que actividades evitar en momentos de crisis: quedarme en la cama, no ir a fiestas o reuniones. | | | |

EVALUACIÓN DE AUTOCUIDADO

Actividades de autocuidado son las cosas que haces para mantener la salud y mejorar el bienestar. Ves que muchas de estas actividades son cosas que ya como parte de tu rutina diaria.

- En esta evaluación vas a pensar en cómo y cuánto haces varias actividades de autocuidado. La meta de esta evaluación es ayudarte a aprender de tus necesidades de autocuidado por darte cuenta de las áreas de tu vida que necesitan más atención.

Pon un el número que te corresponde en el espacio a cada frase:

| | |
|---|------------------------|
| 1 | NUNCA LO HAGO |
| 2 | RARAMENTE LO HAGO |
| 3 | A VECES LO HAGO |
| 4 | CON FRECUENCIA LO HAGO |

Autocuidado Físico

- _____ Comer saludable.
- _____ Hacer ejercicio.
- _____ Recibir tratamiento médico para una enfermedad u otra condición de salud cuando sea necesario.
- _____ Tomar tiempo de descanso cuando estar enfermo/a
- _____ Ir por un masaje.
- _____ Bailar, nadar, caminar, correr, jugar el deporte, etc..
- _____ Dormir por lo menos 6 horas cada noche.
- _____ Llevar ropa que me gusta.
- _____ Tomar las vacaciones.

Autocuidado Mental

- _____ Tomar viajes de un día
- _____ Pasar tiempo sin celulares/ electrónicos
- _____ Hacer tiempo para el autorreflexión
- _____ Participar en psicoterapia
- _____ Escribir un diario
- _____ Leer literatura que no tiene que ver con el trabajo
- _____ Intentar una actividad nueva
- _____ Ser curioso/a

Autocuidado Emocional

- _____ Participar en pasatiempos
- _____ Alejarme de distracciones
- _____ Hablar sobre mis problemas/sentimientos
- _____ Darme cuenta de mis fortalezas y logros
- _____ Expresar emociones de una manera saludable (hablar, pintar, escribir)
- _____ Permitirme a llorar
- _____ Encontrar razones para reír
- _____ Hacer algo que me da comodidad (ver una película, leer un libro)

Autocuidado Espiritual

- _____ Hacer tiempo para la reflexión
- _____ Pasar tiempo afuera
- _____ Encontrar una comunidad espiritual
- _____ Rezar
- _____ Meditar
- _____ Actuar de acuerdo con mis morales y valores
- _____ Participar en una causa que me importa
- _____ Estar abierto de no saber todo
- _____ Darme cuenta de las cosas que le den importancia a la vida
- _____ Apreciar arte que me importa (Música, películas, literatura)

Autocuidado Relacional

- _____ Pasar tiempo con la pareja
- _____ Pasar tiempo con mis hijos
- _____ Llamar o escribir a amigo o familia que viven lejos
- _____ Conocer a nueva gente
- _____ Pedir ayuda cuando sea necesario
- _____ Permitir que otros hagan cosas para mi
- _____ Pasar tiempo con gente que me gusta
- _____ Mantenerme en contacto con viejos amigos

Autocuidado profesional

- _____ Tomar descansos durante el día
- _____ Tomar tiempo para conocer tus colegas
- _____ Trabajar en proyectos que son interesantes para ti.
- _____ Hacer límites con las colegas y los clientes
- _____ Arreglar tu espacio para que esté cómodo
- _____ Participar en supervisión regular
- _____ Hablar sobre mis necesidades
- _____ Tener un grupo de apoyo

DIRECTORIO SERVICIOS PRINCIPALES EN BOGOTÁ

| Organización | Tipo de servicio | Dirección | Contacto |
|---|---|---|---|
| Centro Integral de Atención al migrante | Asistencia legal - Psicológica - Albergue- | Calle 35 # 21 - 19 | 318 3495474 |
| Famig | Apoyo a población vulnerable, albergue, atención psicosocial, orientación Jurídica. | Cll 17 # 68-75 | 4202142 |
| Supercade Social | Apoyo a población vulnerable, albergue, | Dg. 23 #69a - 55, Terminal el Salitre, | OIM, Gobierno, Secretaria de integración social, alta |
| Oriéntame | Orientación en salud sexual y reproductiva. | Calle 33 A #16 - 55 | 018000 182182 |
| Profamilia | Orientación en Salud sexual y reproductiva. | Calle 34 #14-52, | 01 8000 110 900 - 443 4000 |
| Centro Comunitario Corpas Lisboa | Atención en salud a bajo costo para población migrante. | Carrera 150 D#132A-21 | 316 758 5263/ 314 218 4141 |
| Bethany Global | Orientación legal básica, Atención psicosocial, Remisión a servicios, llamada internacional gratuita, restablecimiento contactos de familiares. Espacio amigable para niños y niñas en Supercade Social | Secretaria de Gobierno: Cl. 11 #8-17 Supercade Social en terminal de transporte de salitre Dg. 23 #69a - 55 Bogotá Terminal el Salitre, modulo 5. | (1) 3387000 Astrid Camacho: acamacho@bethany.org Anderson Gonzalez: andersongonzalez@bethany.org |
| Hospital San Blass | Atención en Urgencias a población en condición migratoria irregular. | Transversal 5 Este #19-50 Sur | 2891100 |
| Hospital Santa Clara | Atención en Urgencias a población en condición migratoria irregular. | Cra. 14b #1-45 sur | 3283105 |
| Cancilleria | Pasaportes Visa Apostilla Legalización Nacionalidad | Dirección: Palacio de San Carlos, Cl. 10 #5-51, Bogotá | Teléfono: (1) 3814000 Líneas de atención al ciudadano: Bogotá: +57 (1) 3826999 - Número gratuito nacional: 01 8000 938 000 |
| Asovenezuela | Asesoría y orientación Legal gratuita. | Calle 63 # 11-40 oficina 302 | |
| Registraduria | Registro | Chapinero Carrera 11 No 65-64 | 2324025 |
| | | Teusaquillo Av.Cra.28 No.35-24 | 3380146 - 3232545 |
| | | Suba Cra.58 No.127D-30 | 6137087 - 643337 |
| | | Santa Fe Cll.23 No.6-07 L.10 | 2847095 - 2847108 |
| | | San Cristóbal Cra.10 No.22-40 Sur | 3610114 - 2725277 |

DIRECTORIO SERVICIOS PRINCIPALES EN BOGOTÁ

| Organización | Tipo de servicio | Dirección | Contacto |
|---------------------------------|--|--|--|
| OIM | Prevención de trata , servicios de transportes | Dirección: Carrera 14 N° 93B-46 Supercade social - terminal de transporte salitre | Teléfono: +57 1 6397777 Email: iombogota@iom.int |
| Acnur | Apoyo en alojamiento de Emergencia, Asesoría Legal, acompañamiento integral | Calle 71 # 12 - 55 | Tels: (1) 5463666 colbo@unhcr.org |
| Cruz Roja y CICR | Atención en salud Contactos de familiares Entre otros servicios | Dirección: Av. Cra 68 # 68b - 31 | 132 línea emergencia 437 63 00 Línea de atención |
| Secretaria de la Mujer | Apoyo en emprendimiento a las mujeres. Atención en casos de Violencia Basada en | Av. El Dorado #69-79, Bogotá | 3169000 18000112137 Línea 155 Línea 195 |
| Consejo Noruego para Refugiados | Orientación Legal, apoyo a población en condición de vulnerabilidad. | Carrera 9 # 81A - 26 Piso 8 Bogotá - Colombia | Teléfono: +57 1 3171481 Correo electrónico: co.nrc@nrc.no |
| PLAN internacional | | Carrera 15 # 87-12 Bogotá CIAM | Llámanos al PBX 236 21 86 Escribenos a info@plan.org.co |
| Acción contra el hambre | | | |
| Alcaldia de Bogotá | Aseoría, orientación legal y apoyo psicosocial, gestión alojamiento para víctimas de trata (atención inmediata y mediata) entre otros servicios a población en condición de | Cra. 8 #10-65, Bogotá | Tel: +57 (1) 381-3000 |
| Migracion Colombia | Tramites de documentación | Ac. 100 #11b-27, Bogotá | Centro de Contacto Ciudadano: (57-1) 6055-454 Línea Nacional Gratuita: 018000-510454 Correos de contacto: servicio.ciudadano@migracioncolombia.gov.co Notificaciones de juzgados y avisos judiciales: noti.judiciales@migracioncolombia.gov.co |

DIRECTORIO SERVICIOS PRINCIPALES EN BOGOTÁ

| Organización | Tipo de servicio | Dirección | Contacto |
|-----------------------------------|--|---|---|
| Defensoría del Pueblo | Atención al ciudadano Peticiónes, quejas, reclamos, sugerencias, denuncias Solicitudes de información pública bajo el procedimiento especial de Identificación Reservada | Cra. 9 No 16- 21- Bogotá | Teléfono PBX: (57) (1) 314 73 00 016000 914 814 Línea gratuita nacional |
| Procuraduría General de la Nación | Certificado de Antecedentes Quejas y denuncias Notificaciones por aviso Carrera y concursos Transparencia y acceso a la información Política de Protección de Datos Solicitud de información reservada | Carrera 5 # 15-80, Bogotá D.C., | PBX: (+57-1) 587 8750 Línea gratuita nacional: 01 8000 940 808 Correo: quejas@procuraduria.gov.co |
| ICBF | Rutas de protección a niños niñas y adolescentes cuando hay amenaza y vulneración de sus derechos fundamentales | Carrera 50 # 26 - 51 Bogotá COBERTURA: Centro Zonal Barrios Unidos, Centro Zonal Bosa, Centro Zonal Ciudad Bolívar, Centro Zonal Engativá, Centro Zonal Fontibón, Centro Zonal Kennedy, Centro Zonal Mártires, Centro Especializado (CESPA) Puente Aranda (Esp. En Protección), Centro Zonal Rafael Uribe, Centro Zonal San Cristóbal, Centro Especializado Revivir (Especializado En Protección), Centro Zonal Santa Fe, Centro Zonal Suba, Centro Zonal Tunjuelito, Centro Zonal Usaquén, Centro Zonal Usme, Centro Zonal Creer (Especializado En Protección). | TELEFONO REGIONAL BOGOTA: 57(1) 324 19 00 Ext: 106007 - 106008 Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 80 80 Disponible de lunes a domingo las 24 horas Línea 141  LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. Línea gratuita nacional para denuncia, emergencia y orientación. Disponible las 24 horas |

LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTA CARTILLA HA SIDO COMPILADA DE LAS SIGUIENTES FUENTES

ICBF
UNI ROSARIO
ACNUR
ALDEAS INFANTILES
BETHANY
MINISTERIO DE SALUD
CICR
GIFFM

“Hay que subir siempre. Eso es el destierro: una cuesta que sube siempre y, por ancho que sea el espacio a la vista, es siempre estrecha. Y hay que mirar, claro, a todas partes, atender a todo como un centinela en el último confín de la tierra conocida. Pero hay que tener el corazón en lo alto, hay que izarlo para que no se hunda, para que no se nos vaya. Y para no ir uno, uno mismo, haciéndose pedazos”.

María Zambrano.



Con el apoyo de:

