

LA VIOLENCIA TIENE MUCHAS FORMAS

Identificarlas es el primer paso
para detenerlas



La violencia es cualquier acción que cause daño físico, emocional, sexual, económico o social a una persona. Puede ocurrir en casa, en la universidad, en el trabajo, en una relación o incluso en internet.

Y LAS FORMAS SON...

Violencia física Son golpes, empujones, heridas o cualquier agresión al cuerpo.	Violencia sexual Son los actos sexuales, comentarios o contactos sin consentimiento.
Violencia psicológica Son los insultos, amenazas, manipulación, humillaciones o control	Violencia digital Es el acoso, amenazas, difusión de contenido privado o suplantación de identidad.
Violencia de género Son las agresiones o discriminación por género, orientación sexual o identidad de género.	

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA?

1. Sientes miedo constantemente.
2. Evitas expresar lo que piensas.
3. Dudas de ti mismo/a con frecuencia.
4. Te culpas por situaciones que no controlas.
5. Has perdido confianza en ti.

EL CICLO DE LA VIOLENCIA QUE DEBES EVITAR...

Tensión Aumentan los conflictos y el malestar	Explosión Ocurre la agresión o el abuso
Arrepentimiento Promesas de cambio y muestras de afecto.	Calma Parece que todo está bien.



Con el tiempo, el ciclo suele repetirse y aumentar en intensidad.

PERO... ¿DÓNDE DEBES BUSCAR AYUDA?



155: Es la línea de atención a mujeres víctimas de violencia.

123: Es la línea de emergencias.

141: Es la línea de protección de niños, niñas y adolescentes



Comisarías de Familia



Fiscalía General de la Nación



Centros de salud

Y RECUERDA QUE...

La violencia no siempre deja marcas visibles y, si algo te hace sentir miedo, control o daño, no es normal y no tienes que enfrentarlo solo/a.

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Acreditada Institucionalmente en Alta Calidad
por 6 años con lugar de desarrollo en Bogotá D.C