

Cuando lleguen las Lluvias

Alerta y con las pilas Puestas



En emergencia Invernal todos y todas
Alerta y con las pilas Puestas

Guía PRÁCTICA PARA PREVENIR
LA VULNERABILIDAD DE LOS
DERECHOS SEXUALES Y
REPRODUCTIVOS, LA VIOLENCIA
BASADA EN GÉNERO Y PARA
PROMOVER ACCIONES DE HIGIENE
CORPORAL DESDE EL
AUTOCUIDADO DURANTE LA
EMERGENCIA INVERNAL.



INTRODUCCIÓN

ESTRATEGIA DE ATENCIÓN HUMANITARIA A LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA INVERNAL

Debido a nuestra cercanía a ríos y a zonas inundables durante la temporada de lluvias se podría presentar una emergencia invernal que nos forzaría a establecernos de manera temporal en un albergue o a desplazarnos a otros municipios. Este tipo de situaciones extraordinarias nos da la oportunidad de mostrar toda nuestra capacidad de trabajo y de liderazgo, ya que las acciones en equipo son fundamentales para sobrellevar la crisis. A todos y todas afecta, pero son las mujeres, junto con los niños y niñas quienes quedan con mayor exposición a eventos negativos, convirtiéndolos en la población más vulnerable. Los jóvenes tampoco escapan a esta situación, por ello esta Guía impresa va dirigida a los más afectados; mujeres y jóvenes que como líderes de sus comunidades tendrán a la mano una herramienta que les permitirá promover y exigir sus derechos en situación de emergencia invernal.



La Guía ofrece recomendaciones sencillas y prácticas que se sugiere se tengan presentes durante la permanencia en el albergue. Son 3 temas que le ayudarán a prevenir posibles casos de: 1. Vulneración de los Derechos Sexuales y Reproductivos, 2. Violencia basada en Género y 3. Enfermedades asociadas a la poca Higiene Corporal .

Se sugiere que este material sea utilizado en procesos comunitarios, charlas, conversatorios, foros, etc.

CONTENIDO

PAGINAS: 3,4,5

ALERTA Y CON LAS PILAS PUESTAS CONTRA LA VULNERACIÓN DE NUESTROS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DURANTE LA EMERGENCIA INVERNAL

PAGINAS: 6,7,8

ALERTA Y CON LAS PILAS PUESTAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO DURANTE LA EMERGENCIA INVERNAL

PAGINAS: 9,10,11,12

ALERTA Y CON LAS PILAS PUESTAS PARA MANTENER UNA HIGIENE CORPORAL DESDE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA EMERGENCIA INVERNAL

ALERTA Y CON LAS PILAS PUESTAS CONTRA LA VULNERACIÓN DE NUESTROS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DURANTE LA EMERGENCIA INVERNAL

1 Cuando por la emergencia invernal, envíes a tus hijos e hijas a otra ciudad, aumenta su protección personal, habla con ellos sobre cómo protegerse de un abuso sexual, mantén comunicación frecuente con ellos e invítalos a que te cuenten sinceramente como están y cómo puedes ayudarles.

Durante la asignación de los albergues temporales, mantengamos la unidad familiar. Reunámonos como familia, como comunidad y pongámonos de acuerdo en las reglas para vivir y estar bien; para ello tengamos en cuenta las siguientes recomendaciones:



La asignación de baños diferenciados para hombres y mujeres



Procurar el equilibrio entre roles de hombres y mujeres, por ejemplo: asignación de las labores de cocina, aseo y mantenimiento de los sitios del albergue, cuidado de niños y niñas, búsqueda de agua, alimentos y otros suministros.



DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Privilegiar el suministro de alimentos a la población vulnerable como niños, niñas y mujeres gestantes y lactantes.



2 Cuando utilizemos los baños del albergue, tengamos cuidado que nadie nos observe maliciosamente, ni que aproveche la situación para sobrepasarse: **¡Nuestro cuerpo es Sagrado!**



3

En el albergue los espacios suelen ser reducidos y compartido por otras familias, por lo tanto la pareja que quiera tener relaciones sexuales, debe procurar mantener discreción siendo precavidos y respetuosos.



4

Durante la emergencia invernall es importante no bajar la guardia en la protección personal en lo que respecta a la prevención de infecciones de transmisión sexual, VIH/SIDA y embarazos no deseados. Si tienes preguntas sobre el desarrollo y ejercicio de tu sexualidad, busca consejo con una persona de confianza.



Las instituciones de salud han de garantizar el suministro de preservativos y demás anticonceptivos, y la atención en salud sexual y reproductiva oportuna y de calidad en caso que alguien lo requiera.

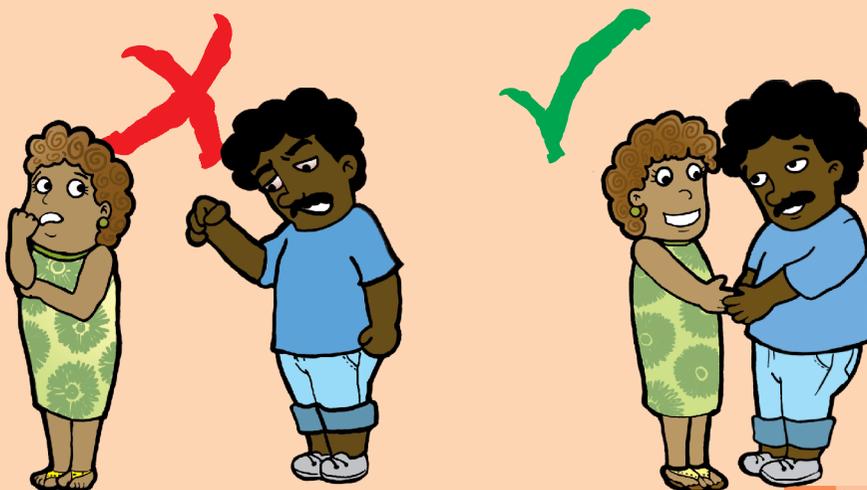


5

El estrés ocasionado por la emergencia invernall y los cambios en la vida cotidiana, puede generar complicaciones en el embarazo. Es importante continuar con los controles prenatales.

ALERTA Y CON LAS PILAS PUESTAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO DURANTE LA EMERGENCIA INVERNAL

Debido a la situación de hacinamiento y de incomodidad, se pueden generar conflictos entre parejas o, provocando posibles agresiones físicas o verbales. Por difícil que sea la situación, nada justifica la violencia contra la mujer.



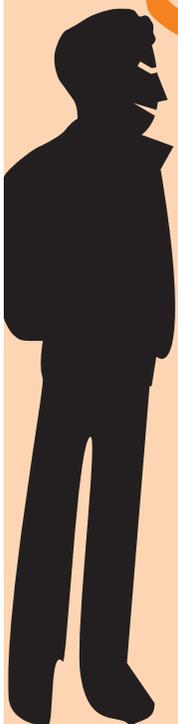
2 La emergencia invernal es una situación que nos ocupa mucho tiempo en las labores del albergue; sin embargo el cuidado de los niños y niñas es una prioridad, por eso debemos estar siempre alertas para saber dónde están y con quienes están. Recordemos que hay que prevenir el abuso sexual.



3

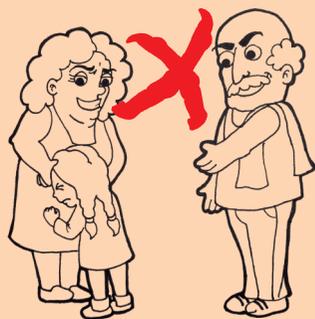
En situaciones de sospecha o de evidencia de casos de abuso sexual, se debe dar aviso a las autoridades.

Los niños y las niñas deben ser protegidos contra cualquier tipo de agresión sexual, sea física o psicológica. Sin importar si hay o no consentimiento, nadie puede realizar actos abusivos que atenten contra su dignidad. **Los niños y las niñas son seres sagrados.**



4

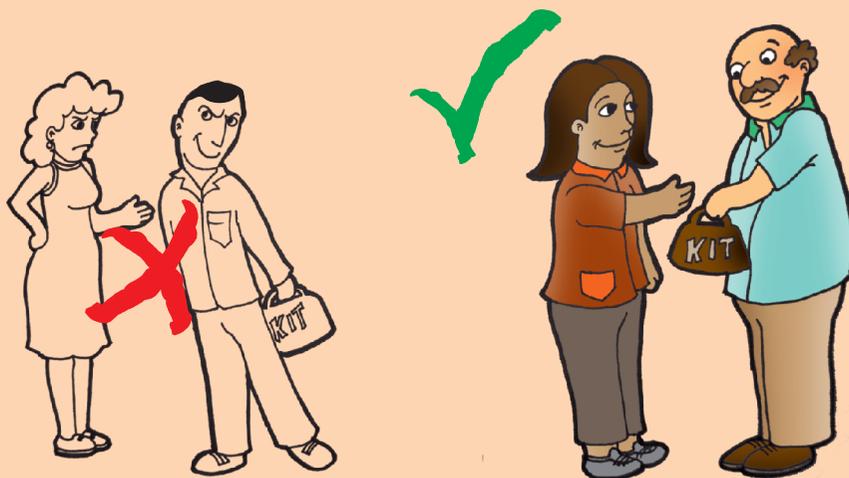
Las situaciones de emergencia inercial llevan a las familias a tener pérdidas materiales, esto nunca debe ser una excusa para que niños y niñas sean explotados sexualmente en procura de una compensación económica. La explotación sexual infantil es un delito.



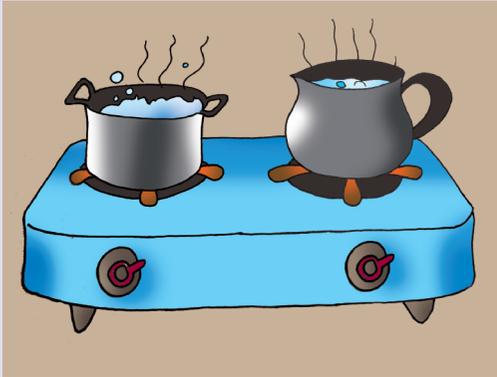
En caso de ser víctima de violencia sexual:

- ⊙ Tienes derecho a recibir buen trato. Exige tus derechos.
- ⊙ Las instituciones públicas y privadas tienen la obligación de garantizar los derechos de las víctimas de violencia sexual.
- ⊙ La atención es gratuita e inmediata a cualquier víctima de violencia sexual.
- ⊙ Si eres víctima de violencia sexual, tienes derecho a protección, tratamiento médico y atención psico social.
- ⊙ Tienes derecho a vivir la sexualidad sin sometimiento a violencia o coacción, abuso, explotación o acoso.
- ⊙ Las instituciones (salud, educación y judiciales) deben orientarte sobre las rutas y procedimientos para tu atención y protección

5 Los suministros de ayudas humanitarias para situaciones de emergencia invernal son entregados gratuitamente por las entidades u organizaciones responsables, nadie debe pagar, ni mucho menos ofrecer su cuerpo, para acceder a estas ayudas.

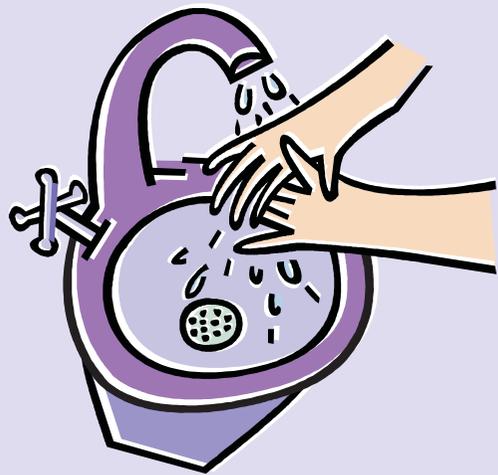


ALERTA Y CON LAS PILAS PUESTAS PARA MANTENER UNA HIGIENE CORPORAL DESDE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA EMERGENCIA INVERNAL



1 El agua que tomamos y utilizamos para la preparación de los alimentos debe ser lo más limpia posible. Debemos hervir el agua hasta ver burbujas por lo menos durante un minuto. No debemos utilizar el agua estancada para preparar alimentos, pues esta agua está contaminada y consumirla afecta nuestra salud.

2 Lavemos nuestras manos siempre antes de comer y luego de ir al baño con abundante agua y jabón .



En la búsqueda del agua limpia y otros insumos del hogar, es importante identificar rutas seguras y los posibles riesgos que puedas correr.

HIGIENE CORPORAL DESDE EL AUTOCUIDADO

3

Si por algún motivo nos metemos al agua estancada procuremos no quedarnos mucho tiempo en ella; una vez salgamos de esta agua debemos bañarnos inmediatamente y cambiarnos la ropa. La clave para prevenir flujos vaginales, infecciones y brotes en la piel es un buen aseo, especialmente de nuestros genitales.



4

Caminemos siempre con botas o zapatos, así prevenimos chuzarnos con piedras o puyas que no vemos al caminar dentro del agua. Si podemos, lavemos nuestras botas, pongámoslas a escurrir siempre. No dejemos que se sequen sin limpiarlas del barro y del agua sucia.



5

En lo posible, mantengamos la ropa de diario limpia y seca.



6

No dejemos que los niños y niñas jueguen en el agua estancada.



7

Mantengamos los albergues libres de basuras y mantener especialmente limpios la cocina y los baños; así protegemos la salud de todos y todas.



8

Si tenemos brotes en la piel, infecciones, heridas o flujos vaginales, acudamos cuanto antes al Centro de Salud, o consultemos a un/a enfermero/a o médico/a.

