



**BRIGADIER GENERAL
CARLOS IVÁN
MORENO OJEDA**
Comandante Comando
de Personal

**BRIGADIER GENERAL
GERMÁN LÓPEZ
GUERRERO**
Director Sanidad Ejército

**CR. GELVER
AUGUSTO DUARTE
SANDOVAL**
Gestión Administrativa y
Financiera DISAN EJC.

**TC. NIDYA PATRICIA
PINEDA**
Gestión de Servicios de
Salud DISAN EJC.

**TC. HUGO ENRIQUE
MONROY BERNAL**
Oficial Salud Mental
DISAN EJC.

**SMSM. LISED MILENA
RODRÍGUEZ
GUTIÉRREZ**
Coordinadora Vigilancia
Epidemiológica
Salud Mental

*La alternativa
a la violencia
es el diálogo.*

*Marshall
McLuhan*



SALUD MENTAL

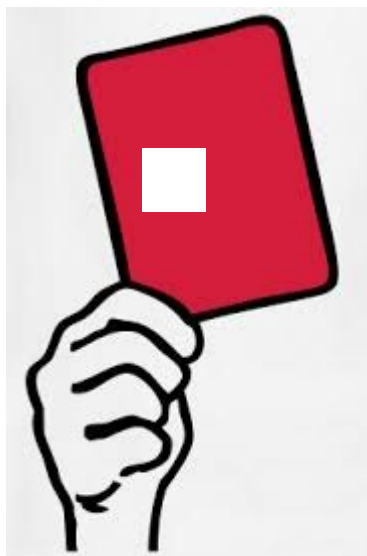
**BOLETÍN No. 34
NOVIEMBRE 2016**

CAMPAÑA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER



25
De NOVIEMBRE

*Día Internacional de la lucha
contra la Violencia hacia la
Mujer*



¡Dile NO a la violencia contra
las Mujeres!
Saca la Tarjeta **Roja**.

NO TE QUEDES CALLADA

DENUNCIA

TÚ NO ESTAS SOLA



DECÁLOGO

1. **RESPETAR y GARANTIZAR** la vida e integridad física y mental de todas las Mujeres.
2. **RESPETAR y DAR BUEN TRATO** a la Mujer.
3. **RESPETAR y DAR BUEN TRATO** a los niños, niñas y adolescentes.
4. **PROTEGER** a las mujeres, niños, niñas y adolescentes de todo maltrato o abuso.
5. **INFORMAR** al superior inmediato todo acto de violencia o maltrato cometido por cualquier miembro de las Fuerzas Militares o de la Policía Nacional.
6. **ACATAR** las normas sobre protección especial de las Mujeres, Niños, Niñas y Adolescentes.
7. **UTILIZAR** siempre palabras y expresiones respetuosas para dirigirse a las Mujeres, Niños, Niñas y Adolescentes.
8. **CUMPLIR** con los valores que orientan la institución militar y policial como: compromiso, responsabilidad, honestidad, justicia, respeto, servicio, disciplina, lealtad, solidaridad y valor.
9. **PRESTAR APOYO** a las autoridades judiciales y organismos de control del Estado.
10. **GARANTIZAR** que en las operaciones militares y dispositivos policiales se proceda conforme la ley y los tratados internacionales de protección de DDHH y DIH.

...Tomado de MinDefensa

#234 Línea en Defensa de la Vida

155 Línea Orientación a Mujeres

018000112137 Línea Púrpura

*Patria, Honor, Lealtad
"Dios en todas nuestras actuaciones"
Fe en la Causa*

ESTRATEGIAS DE EMPODERAMIENTO PARA LA MUJER

Cuando tomas la decisión de abandonar la relación con aquella persona que te maltrata, debes realizar acciones encaminadas a decidir y tomar el control de ti misma, lo cual aumentan tu autoestima y favorece tu bienestar psicológico. Por ello,

- Escúchate y quíérete.
- Reconoce y expresa tus emociones, sentimientos y pensamientos.
- Activa tus redes de apoyo.
- Fortalece tus vínculos afectivos.
- Organiza tu proyecto de vida.
- Mantente activa.
- Busca orientación...



SEMÁFORO DE LA VIOLENCIA



DEBES SABER:

- ⇒ El alcohol, las drogas o un mal día, no son causa del problema.
- ⇒ No pienses que no volverá a pasar, está en riesgo tu vida y la de tu familia.
- ⇒ El maltrato es un delito, debes denunciarlo.

ALERTA



TE CONTROLA, O TE INTIMIDA

- ⇒ Si te llama constantemente o te envía mensajes para saber qué haces o dónde estás.
- ⇒ Si te pides cuenta del dinero que ganas y tus gastos.
- ⇒ Si te amenaza diciéndote que te enviará de vuelta donde tus padres.
- ⇒ Si te aparta de tus amistades, familiares, estudios o diversiones.
- ⇒ Si te ridiculiza delante de tus hijos / as.

REACCIONA



TE AGREDE:

- ⇒ Si te obliga a tener relaciones sexuales y no te apetece.
- ⇒ Si te tira o rompe cosas que son especiales para ti.
- ⇒ Si te pega o empuja y luego se disculpa.
- ⇒ Si te grita, te insulta y te manipula.

URGENTE



DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Cra. 7 No. 52 - 48

Bogotá - Colombia

Teléfono 4261434 Ext. 37263 - 37217

www.disanejercito.mil.co

disanejc@ejercito.mil.co

