

Protocolo de  
**autoprotección**  
y autocuidado durante cuarentena



# >>> **PROTOCOLO DE PROTECCIÓN** Y AUTOCUIDADO DURANTE CUARENTENA

- En este momento que nos encontramos en cuarentena por motivo de la pandemia mundial de Covid-19, queremos enviarles un saludo a los hombres y las mujeres que ejercen liderazgos sociales y populares en todo el departamento de Antioquia.

Si bien es cierto debemos cuidarnos y aportar en el cuidado de todas y de todos, no podemos disminuir el estado de alerta y los mecanismos de protección, autoprotección y el autocuidado.



Corporación  
Jurídica  
Libertad







En la primera semana del aislamiento general en nuestro departamento, ocurrió un atentado contra un líder de población diversidad sexual, la amenaza y posterior desplazamiento de un líder del Bajo Cauca y otra amenaza ocurrió en el municipio de Barbosa.

Estas agresiones han tenido como modalidad principal que se presentan en las viviendas de las y los líderes, lo que nos pone en alerta pues en el marco de este aislamiento las estructuras paramilitares continúan su acceso a formas de agresión contra el movimiento social.



Corporación  
Jurídica  
Libertad







Por eso es buenos mantener tus estrategias de protección y autoprotección,

Si tu organización posee un plan de protección en autocuidado, es el momento de estarlo aplicando.

Así mismo recomendamos medidas de autocuidado que nos permitan y faciliten saber llevar los efectos psicológicos de este momento.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



# **RECOMENDACIONES**



*Corporación  
Jurídica  
Libertad*





1

Elaborar un directorio telefónico de número de celular en caso de requerir alguna emergencia.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



2

Donde sea posible y se cuente con señal de celular mantener buena carga de batería y de saldo.



Corporación  
Jurídica  
Libertad





**3** Tome las medidas de seguridad necesarias en su casa, finca, apartamento.



Corporación  
Jurídica  
Libertad





4

Fortalecer la seguridad en los cerrojos y los mecanismos como candados y rejas.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



5

Vigile que fuera del predio o la propiedad no haya personas extrañas que pudieran generar riesgos.







6

Establecer un punto de encuentro comunitario en caso de desplazamiento forzado, combates u otros riesgos colectivos que requieran de esta figura.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



7

Al momento de dormir revisar que todo esté bien cerrado: (ventanas, portones, puertas rejas, etc.).



Corporación  
Jurídica  
Libertad





8

Promueva espacios de dialogo con sus hijos e hijas, su familia y socialice con ellos información importante en materia de seguridad.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



**9** Ubique desde ya una ruta de atención en caso de alguna amenaza, las rutas a las que va a acudir o va a direccionar.







10

Es necesario que como te cuidas,  
estés pendiente de las y los  
compañeros de tu organización.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



11

Realice un plan de ruta de evacuación, estúdiela socialícela con las personas que esté pasando cuarentena.



Corporación  
Jurídica  
Libertad





# 12

Mantenga comunicación con sus compañeros y compañeras de la organización, con las juntas directivas y las comisiones de derechos humanos o con el o la Presidente de la Junta de Acción Comunal.



Corporación  
Justicia  
Libertad



# 13

En caso de salir a mercur o bajo las condiciones permitidas, nunca abandone las medidas de protección y autoprotección.



Corporación  
Jurídica  
Libertad





14

En caso de presencia de grupos armados en su territorio darle aviso al PSG



Corporación  
Jurídica  
Libertad



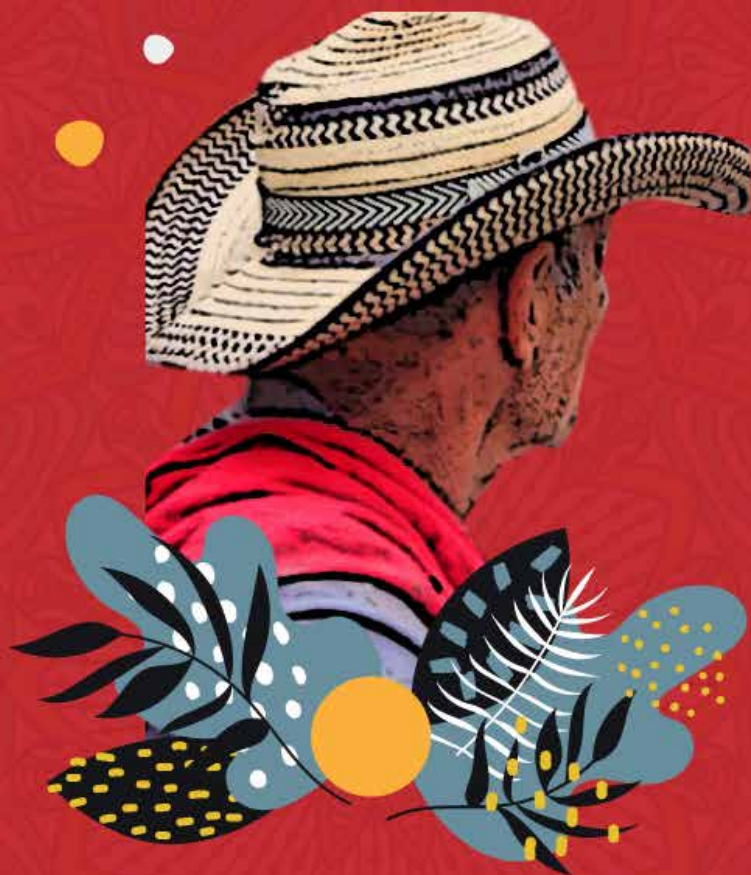
# 15

Esté atento a las señales que alguno los animales puedan dar sobre la presencia de personas extrañas.



Corporación  
Jurídica  
Libertad





16

En zonas urbanas y rurales,  
mantener la comunicación entre  
vecinos y vecinas.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



# 17

Establecer canales de confianzas con autoridades que puedan ayudar en posteriores reacciones ante urgencias.



Corporación  
Jurídica  
Libertad





# 18

En caso de emergencias establezcan formas de comunicación como la utilización de pitos u otro mecanismo que produzca sonidos fuertes.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



# 19

Conocer las organizaciones sociales que estén a su alrededor: JAC, Guardias indígenas, Asociaciones Campesinas, etc. y establecer algunas estrategias de comunicación.



Corporación  
Jurídica  
Libertad





# 20

En caso donde sea posible tome registro de las agresiones utilizar medios que estén al alcance, cámaras fotográficas, grabadoras, grabadoras de videos o celulares que cumplan esa misma función.



Corporación  
Jurídica  
Libertad



# AUTOCUIDADO



Corporación  
Jurídica  
Libertad





**1.** *Genere ritmos en casa,  
levantarse, bañarse,  
alimentarse.*



*Corporación  
Jurídica  
Libertad*



**2.** *Realice actividades que le generen bienestar, ejercicios en sitio, lectura, ejercicios de respiración.*



*Corporación  
Jurídica  
Libertad*



“



**3.** *Mantenga su espacio  
ordenado y limpio.*



Corporación  
Jurídica  
Libertad

”



**4.** *Siga las recomendaciones de las autoridades de salud, higiene y prevención.*



Corporación  
Jurídica  
Libertad





“



**5.** *Para sentirse activo/a realice actividades de contacto y movilización social, de denuncia, visibilización sobre la situación del territorio, de las/os líderes/as Sociales y Defensores/as de DD.HH. es un mecanismo que le permitirá sentirse activo/a en medio del aislamiento.*



Corporación  
Jurídica  
Libertad



**6.** *Intente conservar espacios de convivencia armónicos con las personas que convive. Evite a toda costa la violencia intrafamiliar, recuerde aplicar en casa la mediación de conflictos.*



Corporación  
Jurídica  
Libertad





# Protocolo de **autoprotección** y autocuidado durante cuarentena



Realiza:



Apoya:

