

Guía de Autocuidado

Para Adolescentes y
Jóvenes Activistas

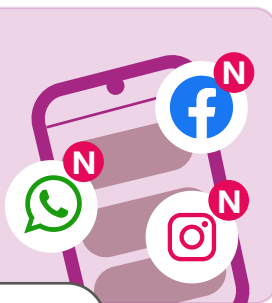


Activemos x la igualdad



¿QUÉ ES EL AUTO CUIDADO?

Autocuidado Físico



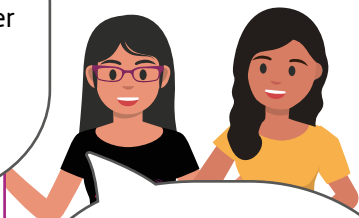
Paula, te noto muy estresada. ¿Qué pasa?



¡Siento que no puedo con todo!
Luchar por defender nuestros derechos es demasiado...



Pero, Paula, no puedes ayudar a los demás si te descuidas a ti misma. Poner límites a la cantidad de tiempo que le dedicas al activismo, es parte de nuestro cuidado



No lo había pensado así...
Reducir la cantidad de grupos y separar tiempo para mí podría ayudar a sentirme mejor



Exacto, así puedes retomar actividades que te gustan y luchar por tus derechos. Recuerda que el autocuidado es una prioridad dentro de nuestros activismos

Y tú...

¿Qué acciones podrías hacer para incorporar el autocuidado físico en tu activismo?

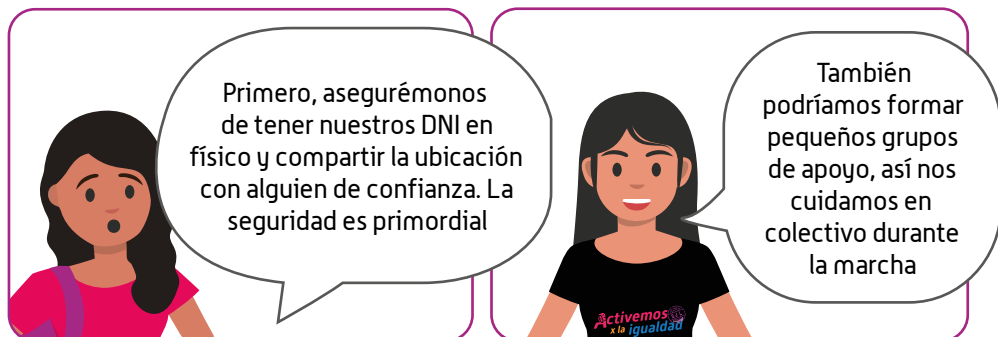
Autocuidado Mental/Emocional



Y tú...

¿Ya identificaste cómo puedes priorizar tu autocuidado emocional y mental?

Autocuidado Social



Y tú...

¿Cómo te preparas antes de salir a una movilización social? ¿Tomarías en cuenta el cuidado colectivo?

¿Cómo ejercemos nuestros activismos?

Existen diferentes formas de activar y defender nuestros derechos sexuales y reproductivos. Recuerda que **NO SOMOS LAS SALVADORES DEL MUNDO**. Nuestros activismos en los diferentes espacios como nuestros barrios, colegios, redes sociales, etc. siguen generando un gran impacto en la defensa de nuestros derechos.



¿CÓMO NOS AUTOCUIDAMOS?

1. Reconociendo cuáles son tus fortalezas y valorar tus habilidades y talentos.
2. Averiguando cuales son los canales y espacios de denuncia.
3. Estableciendo nuestros límites en los espacios de activismo.
4. Reconociendo los protocolos de denuncia dentro de nuestros colegios.
5. Identificando cuando necesitamos ayuda.

¿Cómo actuar frente a situaciones de violencia?

En el hogar

1. **Prioriza tu seguridad:** Busca un lugar seguro en caso de peligro inmediato y pide ayuda a amigos, familiares o vecinos de confianza.
2. **Habla con alguien de confianza:** Comparte tu situación con alguien en quien confíes, como amigos, familiares, maestros, maestras o consejeros escolares.
3. **Llama a LA LÍNEA 100 O ESCRIBE AL CHAT 100 DEL MIMP:** Allí recibirás orientación y apoyo.
4. **Contacta a la Policía Nacional del Perú (PNP):** En casos de emergencia, **LLAMA AL NÚMERO 105** para obtener asistencia inmediata.
5. **Informa a la DEMUNA:** Acércate a la Defensoría Municipal del Niño y del Adolescente (DEMUNA) para reportar la situación y buscar asesoramiento específico.

Recuerda que no estás solo/a y que hay recursos y personas dispuestas a ayudarte. **LA VIOLENCIA EN EL HOGAR ES INACEPTABLE** y es importante buscar apoyo para romper el ciclo y crear un entorno más seguro.



En el colegio

1. Prioriza tu seguridad: Busca un lugar seguro y no dudes en pedir ayuda a alguien de confianza si es necesario.

2. Denuncia en el SiseVe (www.siseve.pe): Accede a la plataforma SiseVe (www.siseve.pe) para registrar y denunciar la situación de violencia. También puedes escribir al grupo de WhatsApp [991410000](https://www.whatsapp.com/joinchat/991410000) o llamando a

la línea gratuita **0800 76 888**.

3. Acércate a tu tutora de confianza: Busca a tu tutora o maestra de confianza en el colegio. Explícale la situación y pídele ayuda para reportar el caso a la [Defensoría Municipal del Niño y del Adolescente \(DEMU-NA\)](#). Ellos están capacitados para abordar casos de violencia y proteger tus derechos.

Recuerda que no estás sola y que hay recursos disponibles para apoyarte. La denuncia es crucial para detener la violencia para seguir garantizando colegios libres de violencias.



En redes sociales

1. No respondas con violencia: Evita responder a mensajes violentos o provocadores. Responder con agresión puede empeorar la situación.

2. Bloquea o denuncia al agresor: Utiliza las herramientas de privacidad de la plataforma para bloquear o denunciar a la persona que está ejerciendo violencia.

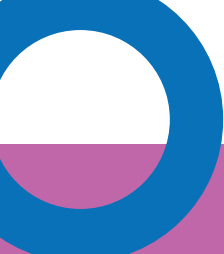
3. Guarda evidencia: Captura pantallas de los mensajes o imágenes

que recibas como evidencia. Esto puede ser útil en caso decidas tomar medidas legales.

4. Informa a tus padres/madres o tutores de confianza: Comunica la situación a tus padres, madres tutores legales o una persona adulta de confianza. Ellos pueden proporcionarte apoyo y ayudarte a tomar decisiones.

5. Habla con tus amigos cercanos: Comparte la situación con amistades cercanas para que estén al tanto y puedan apoyarte.





6. Acude a la Policía Nacional del Perú (PNP): Si la violencia virtual es grave, considera presentar una denuncia ante la División de Investigación de Delitos de Alta Tecnología (Divindat). Contacta con ellos llamando al 1818 o al número (01) 431-8898, enviando un correo a divindat.depcpi@policia.gob.pe.

7. Consulta con un profesional: Si la violencia en línea está afectando tu bienestar emocional, considera hablar con un profesional de psicología o consejería para recibir apoyo.

8. Revisa y ajusta la configuración de privacidad: Activa un método de autenticación de dos pasos para el

ingreso a tus cuentas. Esto permite que los atacantes, a pesar de tener tu contraseña, no sean capaces de ingresar.

9. Desconéctate temporalmente si es necesario: Si la situación es abrumadora, considera desconectarte temporalmente de las redes sociales.

10. Reporta el caso en Síseve: Aunque Síseve no es específicamente para violencia en redes sociales, puedes considerar reportar el caso como una medida adicional.



Recuerda que cada situación es única, y estos pasos son orientativos. La seguridad es primordial, así que toma decisiones que te mantengan a salvo. Siempre es recomendable buscar ayuda profesional y apoyo en tu red cercana.



Por último, recuerda que **NO SOMOS SALVADORAS DEL MUNDO**, establecer límites, abrazar nuestros talentos nos permitirán seguir priorizando nuestro autocuidado dentro del activismo.

Activemos x la igualdad



GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES ACTIVISTAS



DEMUNA

DEFENSORÍA MUNICIPAL DEL NIÑO,
NIÑA Y ADOLESCENTE