



# GUÍA ¿DÓNDE AGUDIR?: MUJER, AQUÍ ESTAMOS



FLORESER: CUIDADO VIDAS. TEJIENDO COMUNIDAD

**Floreser**  
Cuidando vidas, tejiendo comunidad



# MUJER, AQUÍ ENCUENTRAS TU RUTA

Mujer. Dónde Acudir es una guía pensada para ti, para que nunca te sientas sola y sepas que en Armenia existen rutas de apoyo, protección y oportunidades para garantizar tus derechos.

Esta cartilla surge como una herramienta práctica que reúne en un solo lugar la información clave sobre las instituciones, programas y servicios a los que puedes acudir en caso de necesitar orientación, acompañamiento o protección. Aquí encontrarás rutas frente a situaciones de violencia, pero también opciones en salud, cuidado, empleo, educación, participación social, cultura y deporte.

Sabemos que las mujeres somos diversas: jóvenes, adultas, rurales, urbanas, cuidadoras, madres, trabajadoras, migrantes, lideresas... y que cada una enfrenta realidades distintas. Por eso, esta guía recoge el espíritu de la Política Pública de Mujeres de Armenia 2023–2033, que reconoce nuestras diferencias y busca garantizar la equidad, la autonomía y la vida libre de violencias para todas.

Nuestro propósito es que esta guía sea clara, cercana y útil. Que la lleves contigo como una compañera de camino y que te recuerde de que no estás sola, que tienes derechos y que hay instituciones y comunidades dispuestas a acompañarte.

Hoy más que nunca, queremos decirte que tu vida, tu voz y tu bienestar son importantes. Esta guía es un paso más hacia un territorio donde todas podamos vivir seguras, libres y con dignidad.





# TUS DERECHOS COMO MUJER

Todas las mujeres tenemos derecho a vivir con dignidad, a ser respetadas y a ejercer plenamente nuestras libertades. Estos derechos están protegidos por la Constitución Política de Colombia, los tratados internacionales y leyes nacionales que garantizan igualdad y no discriminación.

## Derechos fundamentales

### Derecho a la vida y a vivir libre de violencias:

Nadie puede maltratarte física, psicológica, sexual, económica o simbólicamente.

### Derecho a la igualdad y no discriminación:

No importa tu edad, orientación sexual, identidad de género, condición social, origen étnico o discapacidad: tienes los mismos derechos que todas.

### Derecho a la dignidad y al libre desarrollo de tu personalidad:

Puedes decidir sobre tu vida, tus proyectos y tu cuerpo sin presiones.

## Derechos en la salud

### Derecho a la salud integral:

Tienes derecho a recibir atención médica oportuna, de calidad y sin discriminación.

### Salud sexual y reproductiva:

Tienes derecho a decidir sobre tu maternidad, a acceder a métodos de planificación, a servicios de aborto en los casos permitidos por la ley, y a recibir educación sexual clara y respetuosa.

### Salud mental:

Tienes derecho a recibir acompañamiento psicológico y emocional cuando lo necesites.

**CONOCER TUS DERECHOS ES EL PRIMER PASO PARA EXIGIRLOS.**



# TUS DERECHOS COMO MUJER

## Derechos en el trabajo y la economía

### Derecho a un empleo digno

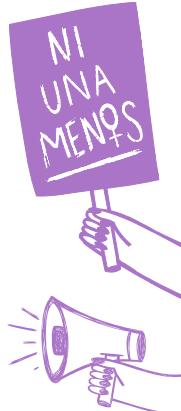
Con salario justo, prestaciones y protección a la maternidad.

### Derecho a oportunidades laborales

Derecho a no ser despedida ni discriminada por estar embarazada o ser madre.

### Derecho a formación laboral

Derecho a acceder a programas de formación, emprendimiento y apoyo económico para tu autonomía.



## Derechos en la educación

### Derecho a la educación

Derecho a acceder y permanecer en el sistema educativo sin discriminación, recibiendo una formación con enfoque de igualdad de género que promueva el desarrollo integral, la participación activa y la preparación para la vida y el empleo.

## Derechos en la participación y la política

### Derecho a la participación

Derecho a participar activamente en las decisiones que afectan tu comunidad, barrio o ciudad, a integrar organizaciones sociales, consejos de mujeres o colectivos ciudadanos, y a ejercer cargos de elección popular o liderazgo político sin discriminación ni violencia.

## Derechos en el territorio, la cultura y el ambiente

### Derecho al ambiente sano, la cultura y la recreación

Derecho a disfrutar de espacios culturales, artísticos, deportivos y recreativos seguros, así como a vivir en un ambiente sano, con acceso al agua, al aire limpio y a un territorio libre de violencias ambientales.



# TUS DERECHOS COMO MUJER

## Principales normas que protegen tus derechos

💡 **Constitución Política de Colombia (1991):** arts. 13, 40, 43 y 53.

💡 **Ley 1257 de 2008:** Medidas para prevenir, sancionar y erradicar las violencias contra la mujer.

💡 **Ley 1719 de 2014:** Garantiza acceso a la justicia para víctimas de violencia sexual.

💡 **Ley 731 de 2002:** Apoyo a las mujeres rurales.

💡 **Ley 2281 de 2023:** Crea el Sistema Nacional de Cuidado.

💡 **Resolución 971 de 2021:** Reglamenta la eutanasia y el derecho a morir dignamente con enfoque diferencial.

Las normas existen para proteger tus derechos y asegurar que se cumplan. Son las leyes y reglas que obligan al Estado y a la sociedad a garantizarte una vida digna, libre de discriminación y violencia. Para hacerlos valer, es importante conocerlos, participar en los espacios donde se toman decisiones y denunciar cuando sean vulnerados. Puedes acudir a la Personería, la Defensoría del Pueblo o las comisarías de familia. Recordar tus derechos y exigir su cumplimiento es una forma de cuidarte y fortalecer a otras mujeres.



ERES DUEÑA DE TU VIDA,  
DE TU VOZ Y DE TU  
HISTORIA:

nadie puede arrebatarte tus derechos,  
Porque son tu fuerza y tu poder.

NI  
UNA  
MENOS



# SI PUEDES NOMBRARLA, PUEDES DENUNCIARLA



La violencia contra las mujeres no siempre se ve a simple vista. Puede manifestarse de muchas formas, y todas ellas son inaceptables. Reconocerlas es el primer paso para protegerte y pedir ayuda.

## Violencia física

Es cualquier acción que cause daño o sufrimiento en tu cuerpo.

- GOLPES, EMPUJONES, PATADAS, QUEMADURAS O HERIDAS.
- FORZARTE A CONSUMIR ALCOHOL O DROGAS.
- IMPEDIRTE RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN.

Recuerda: No importa la intensidad del golpe, toda agresión física es violencia.

## Violencia psicológica o emocional

Busca controlar, humillar o hacerte sentir menos.

- CONTROLAR CON QUIÉN HABLAS, A DÓNDE VAS O CÓMO TE VISTES.
- INSULTOS, GRITOS, BURLAS O AMENAZAS.
- AISLARTE DE TU FAMILIA Y AMISTADES.
- MANIPULARTE CON CHANTAJES EMOCIONALES.

## Violencia económica y patrimonial

Ocurre cuando alguien controla o limita tus recursos económicos o bienes.

- IMPEDIRTE TRABAJAR O ESTUDIAR PARA DEPENDER DE ÉL/ELLA.
- QUITAR O ESCONDER TU DINERO, SALARIO O BIENES.
- USAR TUS PROPIEDADES SIN TU PERMISO.

## Violencia sexual

Es cualquier acto sexual impuesto sin tu consentimiento.

- VIOLACIÓN O INTENTO DE VIOLACIÓN.
- OBLIGAR A TENER RELACIONES SEXUALES CUANDO NO QUIERES, DENTRO DE LA RELACIÓN.
- OBLIGAR A REALIZAR PRÁCTICAS SEXUALES QUE NO DESEAS.
- TOQUES INDEBIDOS, ACOSO U HOSTIGAMIENTO SEXUAL.
- IMPEDIR EL ACCESO A MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS O SERVICIOS DE SALUD SEXUAL.

RECUERDA: TU CUERPO ES TUYO. NADIE PUEDE OBLIGARTE NI PRESIONARTE.



# SI PUEDES NOMBRARLA, PUEDES DENUNCIARLA



## Violencia simbólica y social

Se da a través de mensajes, actos o representaciones que refuerzan la desigualdad.

- CHISTES, MEMES O COMENTARIOS QUE RIDICULIZAN A LAS MUJERES.
- ESTEREOTIPOS QUE LIMITAN TUS OPORTUNIDADES (EJEMPLO: "LAS MUJERES NO PUEDEN SER LÍDERES").
- EXCLUSIÓN EN ESPACIOS COMUNITARIOS O POLÍTICOS POR SER MUJER.

**RECUERDA: LA CULTURA MACHISTA TAMBIÉN ES  
UNA FORMA DE VIOLENCIA, AUNQUE ESTÉ  
DISFRAZADA DE "COSTUMBRE".**



El feminicidio en Colombia es la forma más extrema de violencia contra las mujeres. Se refiere al asesinato de una mujer por el hecho de ser mujer, motivado por el machismo, el control, el odio o la dominación. Este delito fue reconocido legalmente en la Ley 1761 de 2015, conocida como la Ley Rosa Elvira Cely, en memoria de una mujer víctima de un crimen brutal que marcó al país y evidenció la necesidad de una respuesta más fuerte del Estado.

En Colombia, cada año se registran centenares de feminicidios, muchos de ellos cometidos por parejas, exparejas o personas cercanas. Detrás de cada caso hay una historia de violencias previas —física, psicológica, sexual o económica— que no siempre fue atendida a tiempo. Por eso, la prevención y la denuncia temprana son fundamentales.

2023: Se registraron 630 feminicidios en Colombia, lo que equivale a casi dos casos diarios.

Enero a abril de 2025: Se reportaron 123 feminicidios, 79 tentativas de homicidio y 19 asesinatos contra personas OSIEGD y LGBTI.





**PODEROSAS**  
LIBRES  
y SIN MIEDO

# NO ESTAS SOLA: SIEMPRE HAY DÓNDE ACUDIR

Todas las mujeres tienen derecho a recibir apoyo, atención y acompañamiento en situaciones de violencia, en el cuidado de su salud y en la búsqueda de bienestar integral. En Armenia existen rutas claras y lugares específicos a los que puedes acudir para protegerte y cuidar de ti.

## EN CASO DE VIOLENCIA O EMERGENCIA



**123** Policía Nacional: atención en emergencias.



**122** Fiscalía General de la Nación: denunciar delitos.

**155** Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia

**141** ICBF: protección de niñas, niños y adolescentes.

### Comisarías de Familia

- MEDIDAS DE PROTECCIÓN INMEDIATAS CONTRA EL AGRESOR.
- CONCILIACIÓN (ALIMENTOS, VISITAS, CUSTODIAS)
- PROCESO DE RESTABLECIMIENTO DE DERECHOS – VIOLENCIA EN EL CONTEXTO FAMILIAR
- PROTECCIÓN Y CUIDADO DE ADULTO MAYOR
- ASESORÍA LEGAL – PSICOLÓGICA, GERONTOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



#### Comisaría primera de familia

Dirección calle 22 No. 27 - 37 plaza minorista Armenia, Quindío



#### Comisaría segunda de familia

Ubicada en la carrera 13 calle 16 - 26 edificio fiscalía 1 piso



#### Comisaría tercera de familia

Barrio cañas gordas, Manzana 11 #09 Casa de justicia



# NO ESTAS SOLA: SIEMPRE HAY DÓNDE ACUDIR



## Fiscalía – Unidad de Violencia de Género

- INVESTIGACIÓN Y SANCIÓN DE DELITOS.



**Centro de atención e investigación integral contra la violencia intrafamiliar, Armenia (cavif)**

Teléfono: 3114149967 \ Correo: ana.galvis@fiscalia.gov.co



**Centro de atención e investigación integral a las víctimas de delitos sexuales (Caivas)**

Teléfono: 3206745411 / Correo: francy.garcia@fiscalia.gov.co



**Unidad de reacción inmediata (URI)**

Carrera 11 calle 20 - 02 esquina palacio de justicia. Armenia, Quindío

Teléfono: (036) 7443672



## Defensoría del Pueblo y Personería Municipal

- ASESORÍA JURÍDICA Y ACOMPAÑAMIENTO EN DENUNCIAS.



**Personería municipal**

Carrera 16 # 15 - 28 CAM / Teléfono: (574) 8559064 - (574) 8559063



**Defensoría del pueblo**

Carrera 13 No. 16 Norte 46

Si alguna vez sientes miedo, estás en peligro o vives cualquier forma de violencia, no te quedes en silencio. Buscar ayuda no es una muestra de debilidad, sino de valentía y amor propio. Acudir a las Comisarías de Familia, la Línea 155 o la Defensoría del Pueblo puede salvarte la vida y abrirte un camino de protección y acompañamiento. Tú mereces vivir sin miedo, con respeto y dignidad. No estás sola: hay personas y entidades dispuestas a escucharte, apoyarte y ayudarte a salir adelante.



# NO ESTAS SOLA: SIEMPRE HAY DÓNDE ACUDIR



## Inspecciones de policía

- FORTALECIMIENTO DE LA CONVIVENCIA Y LA SEGURIDAD CIUDADANA
- PROTECCIÓN EN CASOS DE CONVIVENCIA.



### Inspección segunda

Casa de justicia cañas gordas, manzana 11 casa 9



### Inspección tercera

Barrio cañas gordas, manzana 9 casa 11



### Inspección cuarta

Edificio CASE carrera 17 Norte 20 piso 2



### Inspección sexta

Plaza central minirista - calle 22 número 27 - 37 Armenia, Quindío



### Inspección séptima

Edificio CASE carrera 17 n 14 - 20



### Inspección novena

Edificio CASE carrera 17 n 14 - 20



### Inspección décima

Calle 15 número 17 - 20 segundo piso edificio parse

Recuerda que la Inspección de Policía está para servirte y protegerte, no necesitas tener miedo ni vergüenza de acudir; hacerlo es un paso importante para defender tus derechos y recuperar tu tranquilidad.



\*ELLA NO QUIERE FLORES\*



QUIERE QUE  
LE DEN

**RESPETO**

Y NUNCA SE LO QUITEN.

# MUJER, AQUÍ ENCUENTRAS TU RUTA

Cada mujer guarda en su interior una historia, una fuerza y una esperanza que muchas veces han sido puestas a prueba por la vida. Sabemos que no siempre es fácil hablar, pedir ayuda o reconocer la violencia, pero también sabemos que cada paso que das hacia tu libertad es una victoria enorme. Esta guía fue creada para acompañarte, para recordarte que existen caminos, manos amigas e instituciones dispuestas a escucharte, protegerte y caminar contigo.

En nuestra sociedad, todavía persisten desigualdades y formas de violencia que intentan limitar los sueños y las voces de las mujeres. Sin embargo, cuando una mujer se levanta, resiste y busca ayuda, está rompiendo un ciclo de dolor y abriendo la puerta a una nueva historia de vida. Por eso, queremos decirte que nunca estás sola: hay redes de apoyo, profesionales y espacios seguros listos para reciberte con respeto y sin juicios.

Las Comisarías de Familia, las Inspecciones de Policía, la Defensoría del Pueblo, los hospitales, los centros comunitarios y las líneas de atención son más que instituciones; son refugios donde tu palabra vale y donde tu bienestar es prioridad. Acudir a ellos no es un signo de debilidad, sino una muestra de valentía y amor propio.

Recuerda: tu vida tiene valor, tus emociones importan y tus derechos te pertenecen. Que esta cartilla sea un recordatorio de que pedir ayuda es comenzar a sanar, que hablar salva vidas, y que siempre habrá alguien dispuesto a tenderte la mano.

"Mujer, aquí estamos" no es solo un mensaje, es un compromiso: contigo, con tu seguridad, con tu dignidad y con tu derecho a vivir una vida libre de miedo y llena de oportunidades. Porque cuando una mujer florece, florece también su entorno, su comunidad y su futuro.







NI  
UNA  
MENOS



\_FLORESER.CO



FLORESER19



3107398129



FLORESER.COL



FLORESER558@GMAIL.COM