

# Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

Para adolescentes y mujeres  
en contexto de migración



Escuela de Gobierno  
Alberto Lleras Camargo



Facultad  
de Medicina



UNIVERSITY OF  
Southampton

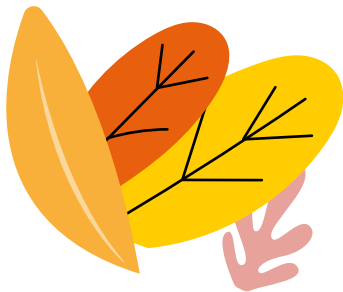


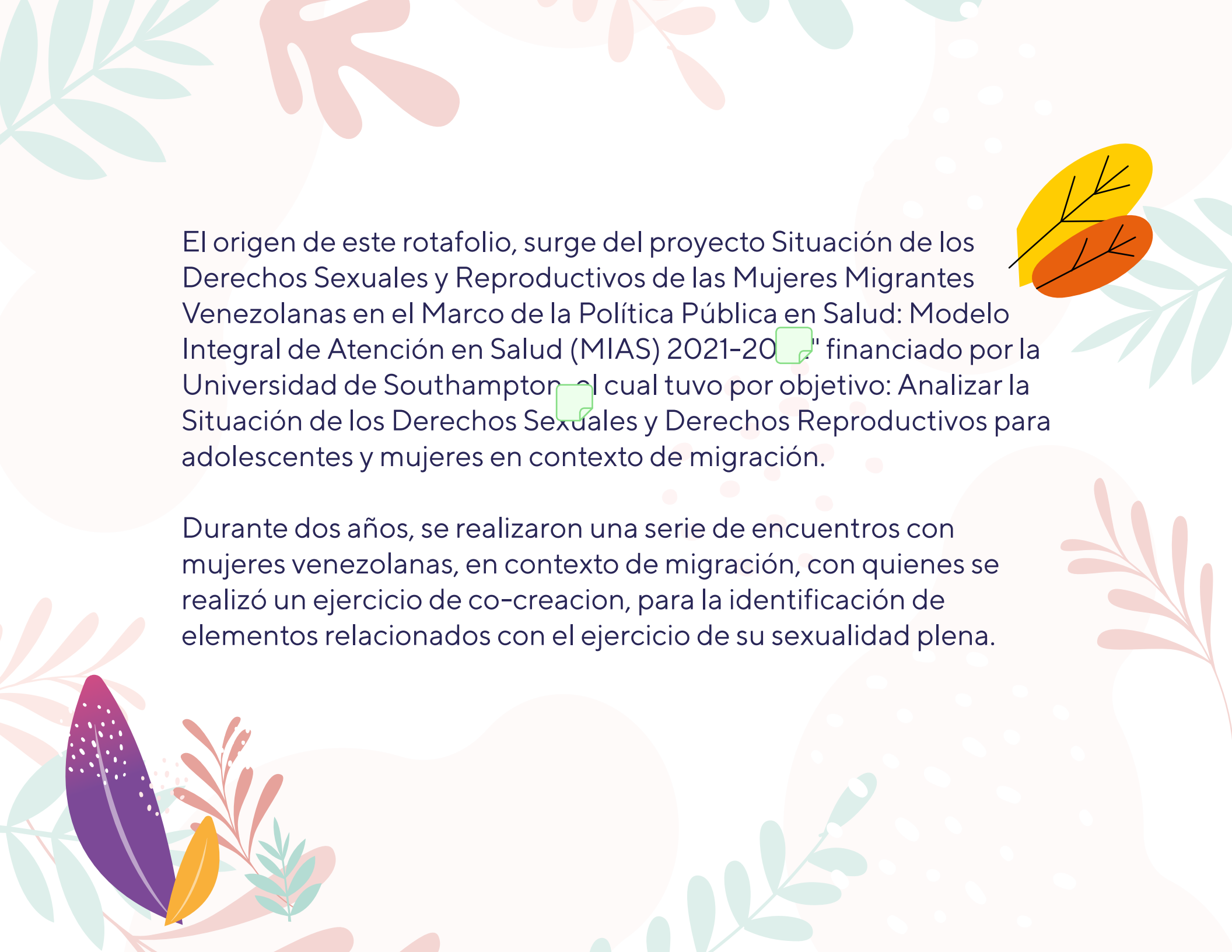
# Objetivo

Generar herramientas pedagógicas, para que las adolescentes y mujeres en contexto de migración, ejerzan sus derechos en salud sexual y reproductiva.



¡HOLA!  
SOY MARTINA, UNA CHAMA  
QUE TE ACPOMPAÑA.





El origen de este rotafolio, surge del proyecto Situación de los Derechos Sexuales y Reproductivos de las Mujeres Migrantes Venezolanas en el Marco de la Política Pública en Salud: Modelo Integral de Atención en Salud (MIAS) 2021-2023" financiado por la Universidad de Southampton, el cual tuvo por objetivo: Analizar la Situación de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos para adolescentes y mujeres en contexto de migración.

Durante dos años, se realizaron una serie de encuentros con mujeres venezolanas, en contexto de migración, con quienes se realizó un ejercicio de co-creación, para la identificación de elementos relacionados con el ejercicio de su sexualidad plena.

# EJERCZAMOS NUESTROS DERECHOS SEXUALES...



- Derecho a fortalecer la autonomía y autoestima en el ejercicio de la sexualidad.
- Derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera.
- Derecho a elegir las parejas sexuales.
- Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
- Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
- Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.
- Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.
- Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.
- Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
- Derecho a recibir información sobre el acceso a servicios de salud de calidad, en todas las dimensiones de la sexualidad y sin ningún tipo de discriminación.

**PARA EL  
EJERCICIO DE  
UNA SEXUALIDAD  
LIBRE Y  
AUTÓNOMA**


## ...Y NUESTROS DERECHOS REPRODUCTIVOS

- Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.
- Derecho a decidir libremente si se desea, o no, tener hijas o hijos.
- Derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
- Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
- Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
- Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.
- Derecho a acceder a métodos, de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
- Derecho a acceder a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
- Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.

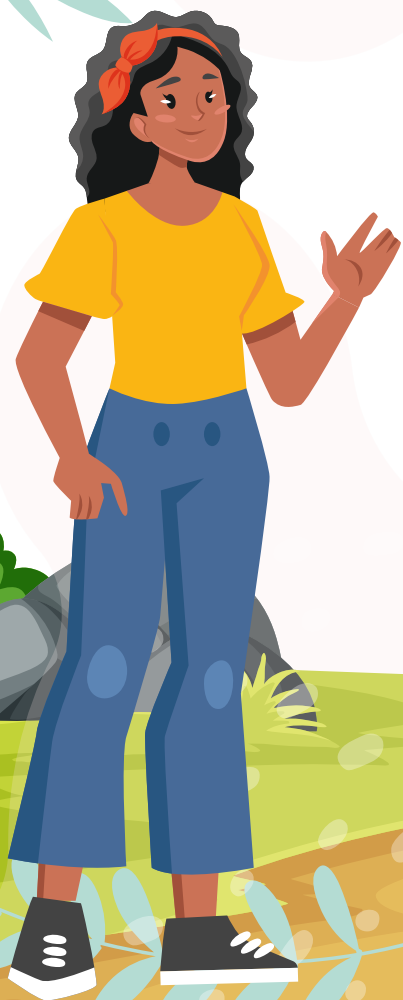
PARA LA TOMA DE  
DECISIONES EN  
RELACIÓN A LA  
REPRODUCCIÓN  
HUMANA LIBRE Y  
AUTÓNOMA



# Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos en contexto de migración.

La migración implica el tránsito de un país de origen a otro, en busca de mejores oportunidades económicas, políticas, sociales y culturales. Además, en algunos casos, se da por la necesidad de alejarse de dinámicas que implican vulneración de derechos humanos y violencia. Este es el caso de un número importante de mujeres y hombres venezolanos,  emprendieron un tránsito migratorio desde su país natal hacia Colombia en busca de una mejor calidad de vida.

Las cifras muestran que en el 2020 el número de migrantes venezolanos en Colombia superó los 1.7 millones de migrantes y ha continuado creciendo en los últimos años. Adicionalmente, de acuerdo con la Organización de Naciones Unidas (ONU) el 48% del total de migrantes está representado por niñas, adolescentes y mujeres.



Es importante reconocer el alto porcentaje de niñas, adolescentes y mujeres del total de migrantes, quienes se encuentran en mayor riesgo de ser víctimas de las diferentes formas de violencia asociadas al tránsito migratorio. Particularmente, se ha encontrado que las niñas, adolescentes y mujeres, tienen mayor riesgo de vulneración de sus derechos sexuales y derechos reproductivos.

Las mujeres en contexto de migración tienen mayor riesgo de ser víctimas de violencia sexual antes, durante y después del tránsito; de sufrir violencia obstétrica cuando están en estado de embarazo y de ser víctimas de prácticas de violencia basada en género.

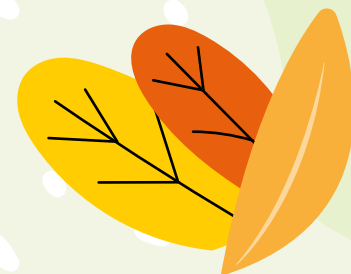
Dado este contexto, este rotafolio busca ser una herramienta pedagógica para que las mujeres migrantes venezolanas conozcan y reconozcan sus Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos durante su proceso de migración.

El rotafolio está organizado en tres momentos: Ejes transversales, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

***Te invitamos a conocer  
cada uno de estos momentos***

## *Ejes transversales*

- **Sexualidad plena**
- **Autocuidado**
- **Salud mental**
- **Duelo migratorio**
- **Igualdad de género**



# Sexualidad plena



La sexualidad es un aspecto fundamental en la vida del ser humano que puede disfrutar de manera responsable y plena.

La sexualidad implica relaciones, afecto, autocuidado, comunicación y placer.

# Sexualidad plena

## Preguntas:

¿Qué es la sexualidad plena?  
¿Cómo puedo tener una sexualidad plena?

## Definición:

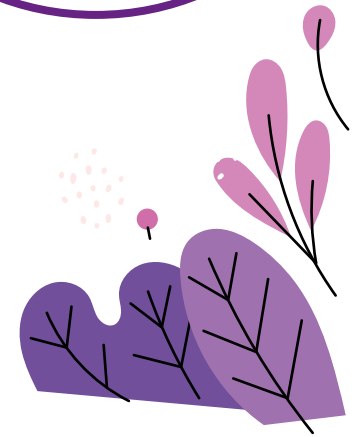
La sexualidad es un aspecto fundamental en la vida del ser humano que se caracteriza por el erotismo, la vinculación afectiva y reproducción.

Tienes derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera y a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.



## Tips

- Recuerda que para una sexualidad plena debes empezar reconociendo tu cuerpo, sabiendo qué te gusta y que te disgusta, entender que siempre debes ser sujeto al decidir que hacer, experimentar o desear, y no un objeto sexual. Debes tener confianza para comunicar y expresar lo que sientes y quieres.
- Tu deseo sexual puede estar cambiando dependiendo de tu salud emocional y física. Es normal no desear tener relaciones sexuales. Es necesario identificar estos momentos, conversarlos con tu pareja y expresarle tus necesidades, para que ambos puedan tener una sexualidad de acuerdo a las necesidades de cada uno.
- Si estás en pareja, debes entender que es importante tener una vida sexual activa, es decir, que las relaciones sexuales deben ser recíprocas. Entender que le gusta a/la otro/a y buscar su goce puede aumentar tu placer sexual.
- Recuerda que no todo acto sexual debe llevar a la reproducción. Tu tienes derecho a usar métodos anticonceptivos, para evitar un embarazo, si así lo deseas. Recuerda que el único método anticonceptivo que protege contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) es el preservativo o condón.



## Conversemos:

¿Qué debo reconocer primero para disfrutar una sexualidad plena?  
¿Tu situación como migrante ha afectado tu sexualidad plena?  
¿Por qué?




# Autocuidado: cuidado de ti misma



## Preguntas:

¿Qué pasa si piensas primero en ti?  
¿Cómo puedes cuidar de ti misma?

## Definición:

Es la suma de acciones que realiza la persona para sí misma, con el  de tener bienestar.


## Tips

- Reconoce tu cuerpo y las necesidades que requiere. Pregúntate diariamente ¿cómo te sientes? y  podrías hacer para sentirte mejor?
- Trata de incluir frutas y verduras en tu alimentación diaria, incluye las que  te gusten y estén de cosecha, además, consume suficiente agua.
- Date tiempo para ti misma: come lo que te gusta, escucha esa canción que te encanta, duerme o descansa.
- Trata de mantener una rutina de higiene personal, dúchate y aséate cada vez que sea posible. Estos hábitos mejoran tu salud.
- Asiste a consultas médicas por lo menos una vez al año, realízate el autoexamen de seno.



## Conversemos:

¿Qué prácticas puedes incluir en tu rutina cotidiana que mejoren tu autocuidado?

¿Cómo fue tu experiencia de autocuidado durante las diferentes fases de  migración?

# Autocuidado para tu salud mental





# Autocuidado para tu salud mental:

## Pregunta:


¿Qué herramientas puedes usar para controlar tus emociones?

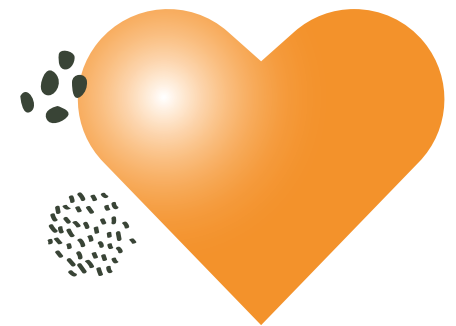
## Definición:

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo o manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Todos en algún momento podemos tener situaciones que nos generen estrés, angustia, incertidumbre y ansiedad. En el contexto migratorio se generan dudas en la toma de decisiones debido a las diferencias culturales y discriminación que ejercen los grupos sociales receptores.  anterior, puede desencadenar emociones como tristeza,  angustia, rabia o preocupación.

## Tips:

- Si alguna situación te genera rabia, respira profundo, cuenta hasta 4 lentamente y bota el aire fuerte por la boca.
- Si sientes tristeza o preocupación, exprésate: habla con alguien de confianza, dibuja, escribe, colorea, camina, medita, llora, grita. Eso te ayudará a liberar esa emoción y a identificar la situación que te genera esa emoción.
- Busca ayuda  en caso de que sientas que ya no puedes manejar esa situación que te genera malestar.
- Hay cosas que no podemos controlar, es válido sentirse preocupado o ansioso por el futuro o nostálgico por el pasado.



## Conversémos:

¿En que situaciones han sentido tristeza, alegría, rabia, preocupación y asco? ¿Cuál ha sido tu reacción? ¿Cómo la has enfrentado?

# Duelo migratorio



# Duelo migratorio

## Preguntas:

- ¿Qué es el duelo migratorio?
- ¿Cuáles son las fases del duelo?
- ¿Qué puedo hacer para llevar a cabo un duelo saludable?

## Definición:

El duelo migratorio es todo un proceso de elaboración que se da como consecuencia de las pérdidas asociadas al cambio de país o ciudad de origen, es decir la experiencia migratoria.

## Tips:

- Busca mantener algunas de las costumbres que tenías en el país de origen y practícalas en el país de acogida.
- Mantén el contacto con tu red de apoyo, amigos y familia del país de origen, asimismo, haz nuevas relaciones en el país de acogida.
- Expresa esos sentimientos de tristeza, añoranza e incertidumbre, también esta bien sentirlos, aprende a balancearlos.
- El proceso de duelo no es lineal, aprende a conocer tus emociones, tus pensamientos y exprésalos, vive cada etapa del duelo y aprende de cada experiencia de migración.

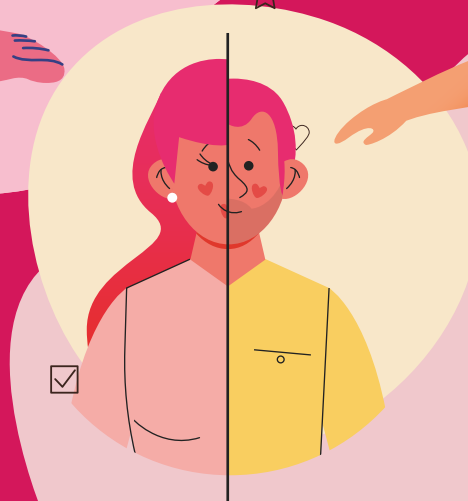
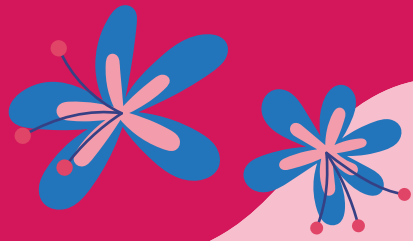


## Conversemos:

¿Cuáles son esas costumbres de tu país de origen que podrías incorporar en el país de acogida?

# Placer sexual

El placer sexual es un componente integral de tu sexualidad el cual te permite tener una vida sexual placentera, segura, responsable y libre.



# Placer sexual

## Preguntas:

- ¿Cómo se puede definir el placer sexual?
- ¿Cómo se puede obtener placer sexual?

## Definición:

El placer sexual es la satisfacción y sensación de bienestar físico y mental, en las experiencias eróticas y penetrativas. Es posible sentir placer con prácticas como la masturbación, las caricias mutuas en pareja, la penetración, entre otras.

Es importante reconocer que para sentir placer sexual, es indispensable decidir cuándo, dónde, cómo y con quién, explorar y vivir tu sexualidad.



## Tips

- Recuerda que  decides el cómo, cuándo, con quién y dónde  tienes encuentros sexuales.
- Conoce las partes de tu cuerpo que te provocan placer sexual, por ejemplo: las orejas, la ent  ierna, el cuello, la espalda.
- No solo con las relaciones penetrativas se siente placer, por ejemplo: con caricias o a través de la masturbación personal o en pareja  también se puede experimentar placer.
- Puedes exigirle a tu pareja o a tus parejas usar el condón para protegerte de enfermedades de transmisión sexual y encontrar formas de experimentar con el condón, el placer sexual.

## Conversemos:

¿Consideras que durante la migración es posible encontrar momentos para experimentar placer sexual? ¿Cuál ha sido tu experiencia?

¿Cuáles son los retos/obstáculos que has tenido para explorar tu sexualidad durante tu tránsito migratorio?

## DERECHOS SEXUALES

Están encaminados a garantizar el ejercicio y desarrollo libre, informado, saludable y satisfactorio de la sexualidad. Implican el disfrute de la sexualidad y el erotismo, sin coacción y libre de toda forma de violencia. Por lo tanto, se fundamentan en explorar y disfrutar la vida sexual placentera, sin vergüenza, temor, inhibición, culpa o creencias infundadas. Estos incluyen el derecho al goce, la satisfacción y la gratificación sexual y parten de la posibilidad de toda persona a sentir placer, disfrutar de su sexualidad, autosatisfacerse y experimentar con los sentidos. Finalmente, los derechos sexuales reconocen la libertad de las personas a vivir su sexualidad sin vincularla a la reproducción.

PARA EL  
EJERCICIO DE  
UNA SEXUALIDAD  
LIBRE Y  
AUTÓNOMA



# Igualdad de género



La igualdad de género significa que adolescentes, mujeres y hombres, tienen los mismos derechos, recursos, oportunidades y protecciones.

# Igualdad de género



## Preguntas:

- ¿Qué es el género?
- ¿Qué es la igualdad de género?

## Definición:

En términos de derechos sexuales y reproductivos implican que independientemente del sexo, orientación o identidad sexual, se cuenta con el derecho a tener un ejercicio de la sexualidad libre, de mutuo acuerdo y respetuoso.

La igualdad de género promueve y fortalece la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad. Fomenta el derecho a tener relaciones sexuales de mutuo acuerdo, a decidir libre y autónomamente cuando con quien se inicia la vida sexual y se tiene una relación de pareja.

## Tips:

- Es importante que aprendamos a reconocer que tenemos los mismos derechos que los hombres.
- En el contexto migratorio tienes derecho a que se respete tu dignidad, incluyendo los aspectos físicos, psíquicos, morales y sexuales.
- Si en algún momento identificas que se están vulnerando tus derechos y tu dignidad, busca ayuda con actores que garanticen tu protección.

## Conversémos:

¿Quiénes consideras que son las y los actores claves para garantizar tus derechos como mujer?

A lo largo del proceso migratorio, ¿cuándo has sentido que han sido vulnerados tus derechos como mujer?



# Violencia



La violencia se puede presentar en diferentes formas: física, sexual, económica y doméstica. Las y los migrantes se pueden enfrentar a violencia en cualquier fase de su trayectoria migratoria.

# Violencia

## Preguntas:

¿Qué es la violencia? ¿Qué tipos de violencia existen?  
¿Qué puedo hacer si estoy sufriendo algún tipo de violencia?

## Definición:

Se entiende por violencia como la acción que pretenda agresión contra una persona o grupo de personas. Las adolescentes y mujeres en contexto de migración se pueden enfrentar a cualquier tipo de violencia en su trayectoria migratoria.



## Tips:

- Los tipos de violencia más comunes son: física, que es toda producción de dolor, daño, riesgo o agresión que afecte la integridad física del cuerpo de la mujer; psicológica, la cual son acciones que causan daño emocional o que vayan encaminadas a disminuir la autoestima o el pleno desarrollo personal de las mujeres mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descredito, manipulación o aislamiento; Sexual, acción que implique la vulneración en todas sus formas (con o sin acceso genital) del derecho de la mujer a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva mediante de amenazas, uso de la fuerza o intimidación; económica, va dirigida a afectar el ingreso económico por un servicio prestado.
- No normalices comportamientos violentos de la comunidad o entorno cercano, incluida tu pareja. Identifica comportamientos violentos en tu pareja o entorno social. Por ejemplo: cuando discuten, utiliza palabras hirientes.
- Si encuentras a alguien en situación de violencia, en peligro, eres o fuiste víctima de cualquier tipo de violencia, busca ayuda con actores que garanticen tu protección. Asesoría jurídica, consulta médica o psicológica. (Ver: Ruta de Salud y Ruta de Protección Social).



## Conversemos:

¿Conoces o has escuchado sobre los tipos de violencia?

# Falta de intimidad en el Hogar



# Falta de intimidad en el hogar



## Preguntas:

¿Cómo podemos tener un espacio de intimidad en el hogar?

¿Cómo comunicar de manera asertiva tus necesidades personales?

## Definición:

Durante el proceso de migración se dan condiciones que hacen que existan espacios compartidos, que reducen la privacidad por factores como el hacinamiento, el tránsito por albergues, el aumento de la familia nuclear, entre otros.

Independiente al contexto se debe garantizar tener un espacio de intimidad tanto personal, como para las relaciones sexuales.



## Tips:

- Negocia con las personas con quien vives los espacios en los que necesites independencia.
- Negocia espacios donde puedas dejar tus elementos de higiene personal.
- Expresa tus necesidades con las personas más cercanas y la importancia que tienen para tu vida y crea en conjunto un horario para el uso de los mismos.
- Habla con tu pareja sobre como encontrar momentos de intimidad.

## Conversémos:

¿Cómo ha afectado el hacinamiento la satisfacción de tus necesidades en salud sexual y salud reproductiva?

# DERECHOS REPRODUCTIVOS

Se fundamentan en la opción que tienen todas las personas de tomar decisiones libres y sin discriminación sobre su salud reproductiva, entre estas, la decisión de procrear o no, de regular su fecundidad y de conformar una familia. Es decir, que cada individuo está en capacidad y libertad de decidir, cuándo y con qué frecuencia reproducirse, sin coerción de otros u otras. Por lo tanto, los derechos reproductivos incluyen también el derecho al acceso a métodos anticonceptivos y a la educación sexual.

PARA LA TOMA DE  
DECISIONES EN  
RELACIÓN A LA  
REPRODUCCIÓN  
HUMANA LIBRE Y  
AUTÓNOMA



# Cuidado de la salud reproductiva



El cuidado de la salud reproductiva incluye acciones para promover la toma de decisiones libre, de si se desea o no tener hijos e hijas, el espacio de tiempo entre un embarazo y otro, y una maternidad que garantice todos los cuidados para la madre y el bebé

# Anticoncepción



# Anticoncepción

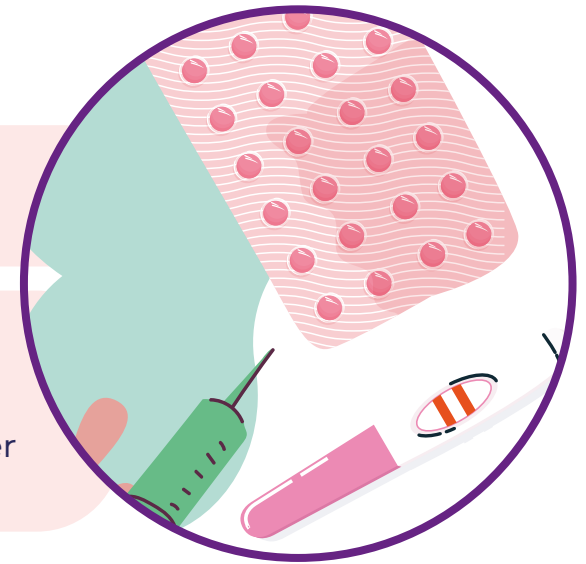
## Pregunta:



¿Qué métodos anticonceptivos conoces o usas?

## Definición:

La anticoncepción es la prevención del embarazo, le permite a las parejas planificar el momento en el que se quiere tener un hijo o hija. La elección del método depende de la salud de la mujer, la edad, el deseo de tener hijos en el futuro y los antecedentes médicos familiares.



## Tips:

- Hay diferentes métodos anticonceptivos, unos que actúan sobre la producción hormonal y otros que evitan el embarazo, generando una barrera que impide el contacto entre el ovulo y el espermatozoide. Cada mujer debe consultar al profesional de la salud que método es mejor para ella.
- Los métodos hormonales más comunes son las pastillas diarias, inyecciones mensuales o trimestrales, dispositivos implantados en el brazo o alojados en tu útero/matriz.
- El método de barrera más efectivo es el condón, si tú o tu pareja no tienen como costear un preservativo, recuerda que existen organizaciones, en tu tránsito migratorio, pueden brindártelos de forma gratuita (Ver: Ruta de Salud). Es importante seguir los pasos esenciales para garantizar el buen uso de éste.
- Ningún método anticonceptivo es 100% eficaz y no todas las mujeres reaccionan igual a los métodos anticonceptivos. Sin embargo, usarlos reduce drásticamente el riesgo de un embarazo no deseado. Diversas organizaciones en Colombia pueden darte la asesoría sobre cuál es el mejor método para ti y tu pareja (Ver: Ruta de Salud)



## Conversemos:

¿Qué tan frecuente hablas con tu pareja sobre el uso del condón o sobre usar otro método para no embarazarte?

# Cuidados durante el embarazo



# Cuidados durante el embarazo

## Preguntas:

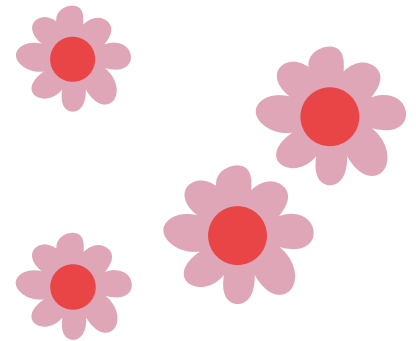
¿Cuántos controles debo tener cómo mínimo durante mi embarazo?

¿Cuáles son los signos de peligro por los que debo asistir de inmediato al centro de salud?



## Tips:

- Si estás en embarazo, busca asesoría en una institución de salud para activar la ruta integral de atención materno perinatal que es segura y gratuita.
- Durante tu embarazo asiste cada mes a controles prenatales a una institución de salud.
- El primer control prenatal, debe ser en los primeros dos meses del embarazo.
- Si estás embarazada y tienes cualquiera de estos signos de peligro: la expulsión de cualquier líquido por la vagina (sangre u otros), vómitos excesivos, hinchazón de piernas, manos o cara, visión borrosa, dolor de cabeza intenso o frecuente, ausencia de movimientos de tu bebé, inicio de los dolores antes de la fecha de parto, busca atención médica de inmediato. (Ver: Ruta de Salud)
- Es más seguro dar a luz en una institución de salud que en la casa.
- Después del parto también se pueden presentar complicaciones. Por eso, la red familiar y comunitaria debe apoyar a la madre para que acuda de inmediato a un servicio de salud. Si presenta alguna o varias de estas señales: mucho sangrado, flujo vaginal con mal olor, fiebre o marcado decaimiento, vómitos excesivos, hinchazón de piernas, manos o cara, visión borrosa o dolor de cabeza intenso o frecuente.



## Conversémos:

Compártenos una experiencia de gestación ¿Qué barreras logra identificar?



*¿Qué pasa durante el  
proceso migratorio?*



## La partida

Prepararse para migrar es un proceso planeado en el que generalmente participan la persona, la familia, los amigos y los conocidos. La mayoría de las personas decide migrar para conseguir empleo y mejorar sus condiciones económicas, aunque existen otras razones. El tiempo exacto para irse está determinado por diferentes factores, como disponer de una cantidad mínima de dinero, asistencia e información sobre lo que está por venir. Sin embargo, hay ocasiones en que las personas tienen que salir rápidamente, sobre todo cuando se ven forzadas a huir de la violencia o de situaciones políticas. La familia tiene que reorganizarse para asumir nuevas responsabilidades o tareas que generalmente hacía la persona que migra. Se establecen nuevas reglas y roles, sobre todo para las mujeres y niños, quienes frecuentemente se quedan y tienen que hacer que la vida siga su curso normal, aun sin sus seres queridos.






## El trayecto

El cruce o paso fronterizo es una separación física y simbólica, es decir, una fase que hace sentir temor e incertidumbre, sin importar que el migrante lo haga con documentos legales o sin ellos. Los migrantes indocumentados pueden cruzar muchas fronteras y ambientes nuevos en el viaje a su destino final y con frecuencia experimentan violencia de todo tipo, entre otros riesgos durante el trayecto y asimismo durante todo el proceso migratorio.



## La llegada

Sobrevivir y satisfacer las necesidades básicas es lo más importante en la primera etapa de la migración. Cuando los migrantes apenas se establecen en una zona, suelen sentirse desconcertados porque tienen que enfrentarse a cosas nuevas. El nuevo país presenta muchos obstáculos, como la amenaza de ser deportados por no contar con documentos y tener que hacer frente a nuevos lugares, personas y costumbres.



Una vez que un migrante decide quedarse, comienza el proceso de incorporación a la nueva sociedad. Por ejemplo, encontrar trabajo, conocer la cultura local y establecer lazos con familiares, amigos y otros paisanos. Algunos consiguen la residencia por la vía legal, pero, aún así, muchos migrantes siguen aislados de la sociedad, sin importar cuánto tiempo hayan permanecido allí. Éste es un periodo continuo de adaptación y reajuste en la identidad, y puede ser particularmente difícil en la medida en que los migrantes deben de enfrentar situaciones que no esperaban encontrar en el país de residencia.

## La residencia

## El regreso

Muchos migrantes deciden regresar a sus hogares después de varios meses o años, motivados por la familia, el trabajo o otras oportunidades, o debido a que sus planes no salieron como pensaban. El proceso de adaptación no termina con el regreso, ya que, al llegar a sus hogares de origen, los migrantes se dan cuenta de que la situación y las personas, incluidos ellos mismos, son diferentes a como eran antes de cruzar la frontera. El regreso a casa puede ser temporal y el proceso de migración puede repetirse varias veces.





# Riesgos de la migración



**XENOFOBIA**

**ATRACOS**

**PERDERSE**

**MAL CLIMA**

**DESCONFIANZA**

**FACTOR ECONÓMICO**

**HOMICIDIO**

**INCERTIDUMBRE**

**VIOLACIÓN**



**ABUSO SEXUAL**

**MUERTE**

**ROBOS**



Las mujeres son particularmente vulnerables a los riesgos asociados a la trayectoria migratoria en todas sus fases. Entre mujeres nos podemos cuidar y acompañar para mitigar estos riesgos.



# Riesgos durante la migración

## Preguntas:

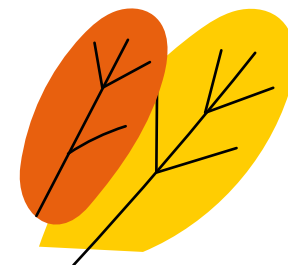
- ¿Qué riesgos existen durante el proceso de migración?
- ¿Qué acciones se pueden realizar para disminuir los riesgos durante la migración?

## Definición:

El tránsito migratorio es un proceso que se asocia con múltiples y distintos riesgos para todo aquel que lo emprenda. Esto es especialmente cierto para las mujeres quienes son más vulnerables a ser víctimas de violencia sexual, basada en género y económica, entre otras. Se han identificado riesgos en el lugar de origen, durante el tránsito y en el país de destino.

## Tips:

- Pregúntale sobre tu experiencia a compañeras, amigas y conocidas que hayan migrado antes, conversa con ellas, e indaga sobre las mejores rutas de migración.
- Es clave buscar organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que puedan informarte sobre tus derechos como migrante antes y durante el tránsito.
- Si debes cruzar “trochas” evita hacerlo sin compañía, siempre busca grupos con los cuales cruzar.
- Procura migrar en compañía de familiares, amigos o conocidos en quienes confíes y cuéntele a alguien dónde y con quién estás en cada momento del trayecto.
- Recuerda que en Colombia existen organizaciones y mecanismos de protección para migrantes a los que puedes acceder. Pregúntale a tus amigos o conocidos cuáles son las instituciones de salud o protección social que te pueden ayudar (Ver: Ruta de Salud y Ruta de Protección Social)



## Conversemos:

¿Qué consejos le darías a una mujer que está a punto de iniciar su tránsito migratorio en condiciones similares a las tuyas?

¿Durante el proceso de migración identificaste alguna situación de riesgo que quisieras compartir?

**¿Cuáles son las rutas de apoyo a las que puedo acceder como mujer migrante en Colombia?**

---

# Ruta de apoyo y orientación en salud para mujeres y adolescentes migrantes



# Ruta de apoyo y orientación en salud para mujeres y adolescentes migrantes

## Preguntas:

¿A dónde podemos acudir las mujeres migrantes cuando necesitamos atención en salud?

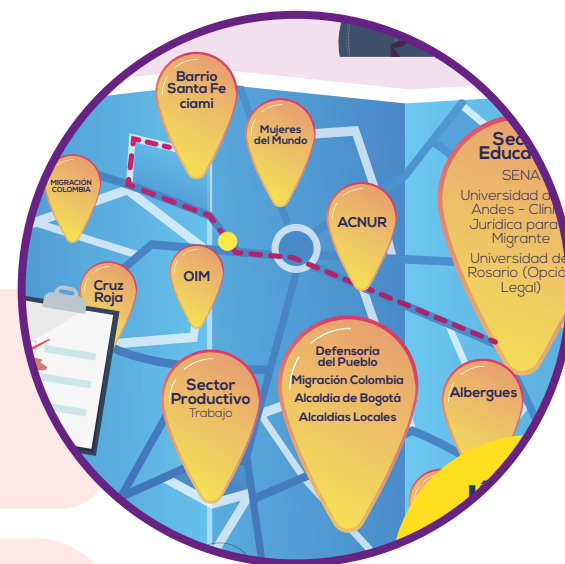
¿A dónde puedo acudir en caso de una urgencia en salud?

## Definición:

La ruta de apoyo y orientación en salud es un conjunto de acciones que garantizan la atención en salud de las mujeres migrantes venezolanas. Esta atención debe ser garantizada por el Estado o por organizaciones sociales.

## Tips:

- Hay diversos centros de salud públicos en donde puedes solicitar tu cita por consulta externa. Te daremos un directorio con las direcciones y los números telefónicos para que puedas recibir la atención.
- Si crees que necesitas una consulta médica general, una asesoría sobre métodos anticonceptivos, solicitar una citología vaginal o atención para Infecciones de Transmisión Sexual, hay varias Organizaciones No Gubernamentales que te pueden brindar esta atención, éstas pueden ser gratuitas o a bajo costo.
- Para una urgencia en salud, ubica la red de atención pública más cercana, allá deberán garantizarte la atención sin importar tu estatus migratorio.



## Conversemos:

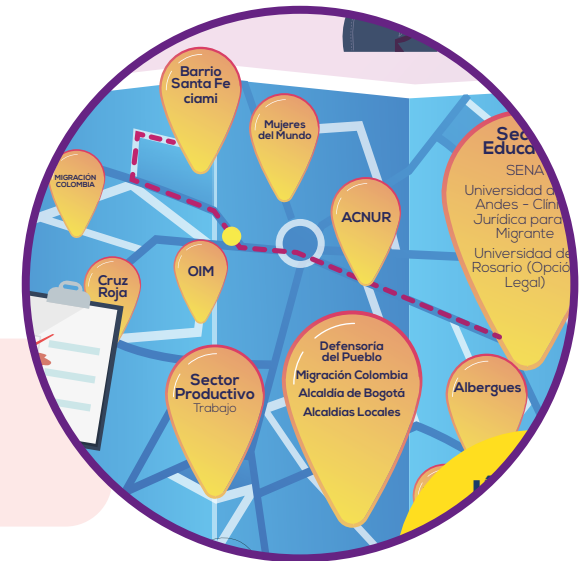
¿Cuándo tú o un familiar tuyo se enferma a qué centro de salud acuden?

¿Cómo es tu experiencia en el acceso a los servicios de salud?

¿Qué recomendaciones darías a una mujer migrante para garantizar la atención en salud?



# Ruta de apoyo y orientación en protección social para mujeres y adolescentes migrantes



## Preguntas:

¿A qué tenemos derecho las mujeres migrantes en protección social?

¿Cómo inicio el proceso de regularización?

## Definición:

La ruta de apoyo y orientación en protección social es un conjunto de acciones que garantizan la atención en protección social de las mujeres migrantes venezolanas. Esta atención debe ser garantizada por el estado o por organizaciones sociales.

## Tips:

- Inicia el proceso de regularización, dirígete a Migración Colombia, ubica la sede más cercana a tu localidad, asiste con tus documentos de ciudadanía venezolana y asesórate
- Conoce la ubicación de los albergues de la Cruz Roja, preséntate, expon tu caso y espera la remisión.
- Inscribe a sus hijos e hijas en los Colegios Públicos o en jardines infantiles de bienestar familiar o públicos más cercanos a la zona donde vives.
- Si requieres atención jurídica, existen Organizaciones No Gubernamentales e Instituciones de educación superior que te pueden brindar asesoría legal, infórmate cuáles son las que están en tu territorio.



## Conversemos:

Según tu experiencia, ¿cuáles serían las organizaciones que garantizan la protección de mujeres migrantes?



## CREDITOS

**Raquel Bernal Salazar**  
Rectora

**Silvia Restrepo Restrepo**  
Vicerrectora de  
Investigación y Creación

**Eduardo Berhentz  
Valencia**  
Vicerrector Administrativo  
y Financiero

**Natalia Mejía Gaviria**  
Decana - Facultad de  
Medicina

**María Margarita Zuleta  
González**  
Directora - Escuela de  
Gobierno "Alberto Lleras  
Camargo"



## AUTORES

**Línea de Investigación sobre  
Sistemas de Salud, Infancia, Género,  
Interculturalidad y Trópico (SIGIT),  
Grupo SEP.**

### Facultad de Medicina

Jovana Alexandra Ocampo Cañas

Sebastián Patiño Rueda

Mariana Sarmiento Gallego

Dauris Mejía

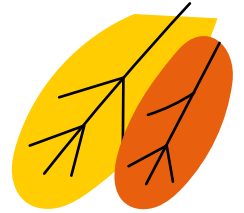
Sandra Patricia Escandón

Luna Hurtado Apolinar

Daniela Alejandra Roncancio García

### Escuela de Gobierno

Oscar Bernal



## Universidad de Southampton

Pia Riggiozzi

## AGRADECIMIENTOS

### Función Procrear

#### Mujeres Migrantes Venezolanas

Dailyn Jasney Arroyo Rosales  
Jegmy Maria Rosales Hernandez  
Iraima Josefina Gil  
Eliangel Del Valle Marin Gil  
Yelimax Raquel Cotta Perez  
Emelis Marin.

#### Grupo Validador

Nancy del Valle Querecuto Topumo, Alicia Carolina Heredia Angarita, Nayelib Aliyoner Martínez Rodríguez, Maylin Andreina Díaz Mota, Jennifer Barrios, Diana Alexandra Tirado y Sandra Constanza Olaya Peña.

#### Grupo de Apoyo

Ivonnet Escalante, Juan Camilo Cuya, Salma Sofia Baizer y Clemencia Navarro



Redressing Gendered Health  
Inequalities of Displaced  
Women and Girls



Universidad de  
**los Andes**  
Colombia

Escuela de Gobierno  
Alberto Lleras Camargo



Universidad de  
**los Andes**

Facultad  
de Medicina



**SIGIT**

Sistemas de Salud, Infancia, Género,  
Interculturalidad y Trópico



**FUNDACIÓN  
PROCREAR**

UNIVERSITY OF  
**Southampton**