

Durante desplazamiento *ten en cuenta*

CRISIS HUMANITARIA

Es el resultado de series de eventos que amenazan el bienestar, la seguridad o la salud de un grupo numeroso de personas, y que dan origen a la migración masiva.

MOVILIDAD HUMANA

Comprende diversas formas de movimiento y categorías de personas en situación de movilidad, ya sea traspasando fronteras de países o internas.

AUTONOMÍA CORPORAL

Implica tener la capacidad de tomar decisiones sin temor a situaciones de violencia, tener relaciones sexuales cuando y con quien nosotras lo decidamos.

DERECHOS

Las mujeres y adolescentes tenemos derecho a vivir con dignidad, tener un trato digno y comprensivo; y recibir asistencia humanitaria, protección y seguridad personal.

ESCANEA EL QR



Conoce los centros de atención que puedes contactar durante el desplazamiento en caso de necesitarlo.

Recuerda tu **AUTONOMÍA SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

Las mujeres tenemos derecho a la salud sexual y a vivir en un entorno sin violencia.

ESCRÍBENOS PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS CENTROS

@OIMHonduras



Guía de Autocuidado

para mujeres y adolescentes en la ruta migratoria

Promoviendo los derechos de Salud Sexual y Reproductivos durante el desplazamiento



¿Qué hacer en caso de violencia sexual?

1

Acude a un centro de salud en las primeras 72 horas. No te duches, laves o cambies tu ropa antes de acudir a la revisión médica.

2

Explica con detalle lo ocurrido. Solicita apoyo psicológico y asistencia legal.

3

Debes recibir tratamiento contra el VIH/SIDA y anticoncepción de emergencia en las primeras 72 horas.

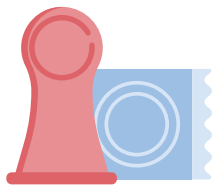
Los embarazos no intencionales derivados por violencia sexual tienen efectos sociales y psico-emocionales en las mujeres y adolescentes. Si lo necesitas, busca ayuda psico-emocional en los centros referenciados en esta guía.



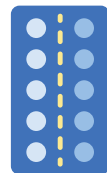
¿Qué hago para evitar un embarazo no deseado?

Utilizar métodos anticonceptivos es importante y no necesitas el permiso de tu pareja. ¡Es tu decisión!

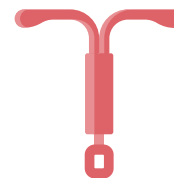
Algunos centros de salud proporcionan los anticonceptivos más usados como:



Condomes masculinos y femeninos



Píldoras o pastillas anticonceptivas



DIU o T Cobre



Inyecciones anticonceptivas



Implante subdérmico