

# Tejiendo

## redes:

Ruta de Apoyo Integral  
contra violencias hacia  
las mujeres



**Vamos  
tejiendo**  
Comunidades y aliados  
construyendo puentes de EQUIDAD



Proyecto financiado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos

PERSONERÍA

MUNICIPAL

RAMA JUDICIAL

(Acción Constitucional)

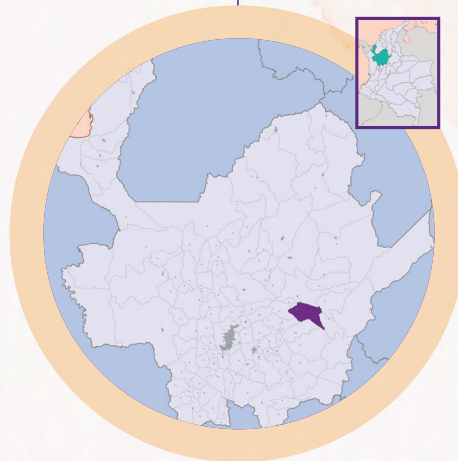
(Proceso Ordinario Laboral)

FISCALÍA

MINISTERIO DE  
TRABAJO

**San Roque**  
Antioquia





## San Roque - Antioquia

**Directora Pact Colombia y proyecto Vamos Tejiendo:**  
Patricia Henao

**Equipo componente Género e Inclusión Social Vamos Tejiendo:**  
Yuliana Vélez Guzmán  
Jessica Guevara

**Corrección de estilo:**  
María Camila Chaparro

**Diseño y Diagramación:**  
Yaneth Piedrahita

**Impresión:**  
Opciones gráficas



Proyecto financiado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos



Vamos Tejiendo es un proyecto financiado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, bajo el acuerdo cooperativo número IL-33989-19-75-K. El 100% del costo total del Proyecto es financiado con recursos federales por un total de \$5,000,000. El contenido de este material no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. La mención de nombres comerciales, de productos o de organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos.

# Contenido

Presentación *de la ruta* 5

¿Qué requiero para activar la ruta de atención? 6

1. Identificar los tipos de violencias
2. Identificar el estado de salud de la víctima o sobreviviente
3. Identificar en qué ámbito ocurrió para saber a dónde acudir

Rutas de atención

**1.** Derechos de las mujeres sobrevivientes 12

**2.** Herramientas para identificar violencias 13

Violentómetro

Acosómetro

Tejiendo redes:  
Ruta de Apoyo Integral contra violencias hacia las mujeres San Roque-Antioquia



### 3. Herramientas para prevenir las VBG 15

Amorómetro  
Paternómetro

### 4. Conoce la legislación aplicable en caso de violencias contra las mujeres en Colombia 17

### Ruta de apoyo en caso de vulneración a los derechos laborales 19

Ministerio de Trabajo  
Personería Municipal  
Rama Judicial (acción constitucional)  
Rama Judicial (proceso ordinario laboral)

# Presentación de la ruta:



**Esta ruta de apoyo** hace parte de las estrategias de acompañamiento a mujeres víctimas y sobrevivientes de violencias, para que conozcan los servicios e instituciones que el Estado, como garante de derechos, tiene a su disposición para iniciar el camino de la atención y la reparación.

5

Cualquier persona que tenga conocimiento de un caso de violencia puede activar esta ruta de apoyo. **El deber de prevenir o denunciar algún tipo de violencias no recae únicamente en las víctimas.**





## ¿Qué requiero para activar la ruta de atención?

### 1. Identificar los tipos de violencias:



#### Violencia física:

Golpes, empujones, cachetadas, patadas, mordiscos, quemaduras, ataques con objetos, armas, ácidos, químicos.



#### Violencia psicológica:

Insultos, humillaciones, chantajes, descalificaciones, celos, intentos de control.



#### Violencia sexual:

Todo tipo de acto sexual en contra de la voluntad de la mujer. Se obliga a las mujeres a tener contacto físico o verbal con contenido sexual sin su consentimiento.



#### Violencia económica:

Limitaciones y control abusivo en el uso del dinero o las finanzas del hogar, incumplimiento de obligaciones económicas con hijas e hijos, acciones que producen daño patrimonial.

### 2. Identificar el estado de salud de la víctima o sobreviviente

Todas las violencias sexuales requieren atención por urgencias médicas, y en los otros tipos de violencias. Si hay afectaciones físicas o mentales que requieren atención médica inmediata la ruta debe empezar en el sector salud

### 3. Identificar en qué ámbito ocurrió para saber a dónde acudir:



#### **INTRAFAMILIAR:**

Si el acto de violencia fue cometido por cualquier integrante de la familia incluyendo exparejas con hijos e hijas en común, **se remite a Comisaría de Familia y Fiscalía.**



#### **COMUNITARIO:**

Si el acto de violencia fue cometido por personas del entorno comunitario (vecinal, laboral, escolar) o desconocidas, o por su pareja de noviazgo sin hijos e hijas, **se puede remitir a Inspecciones de Policía o a la Fiscalía.**



#### **LABORAL:**

Si en su entorno laboral se presentan situaciones de vulneración de derechos laborales, o si requiere hacer una conciliación extrajudicial en materia laboral o poner una querrela administrativa, se puede **remitir al Ministerio del Trabajo y sus direcciones territoriales.**

Si requiere una asesoría frente a los derechos laborales, elaboración de liquidaciones de prestaciones sociales y elaboración de acciones constitucionales, **se puede remitir a la Personería Municipal.**



#### **INSTITUCIONAL:**

Se origina por una acción u omisión de las personas que representan las instituciones encargadas de la ruta de atención, ocasionando barreras para la atención integral y garantía de sus derechos. En este caso **se remite a la Defensoría del Pueblo y la Procuraduría General de la Nación.**



#### **CONFLICTO ARMADO:**

Se refiere a todas las violaciones a los Derechos Humanos y al Derecho Internacional Humanitario contra las mujeres en ocasión del conflicto armado que puede ser detención ilegal, esclavitud sexual, abuso de poder de actores armados y utilización de entornos de coacción.

**En este caso, se remite a Personería Municipal que se encarga de vincular a la Unidad de Víctimas (JARIV).**





## Información general

### SECRETARÍA DE SALUD

865 6755  
Palacio Municipal  
Carrera 20 No. 20-59  
Piso 2



Línea única nacional  
155



Línea Salud para el Alma  
018000413838



## Ayuda inmediata

### COMANDO DE POLICÍA

865 6740  
Calle 22 No. 17-20



Línea única nacional  
155



## Sector protección

### COMISARÍA DE FAMILIA

320 369 9448  
Calle 19 No. 20-28

Es un proceso  
administrativo.

Se realiza una toma  
de declaración de hechos  
y se debe otorgar  
medida de protección  
provisional para garantizar la  
seguridad e integridad.

Se programa audiencia  
y se notifica al agresor(a).  
No es deber de la mujer  
sobreviviente entregar  
la notificación.

En la audiencia la mujer  
sobreviviente tiene derecho  
a no ser confrontada  
con el agresor.

En la audiencia se pueden  
proponer soluciones,  
practicar pruebas y se emite  
un fallo definitivo con las  
medidas de protección  
definitivas.

Se debe llevar una copia de  
las medidas de protección  
definitivas a la estación de  
policía, para que estén al  
tanto del riesgo de la mujer  
sobreviviente.





## Sector justicia

### FISCALÍA LOCAL FISCALÍA SECCIONAL

☎ 865 6016  
📍 Calle 21 con Cra. 19

### ES UN PROCESO PENAL

También puede ser de forma virtual a través de [www.fiscalia.gov.co/Botón122/Registresdenuncia/formularioa](http://www.fiscalia.gov.co/Botón122/Registresdenuncia/formularioa) utogestión.

Se puede de manera telefónica al **122** con atención las **24 horas**

Es obligación de la Fiscalía recolectar las pruebas para el proceso.

Fiscalía debe solicitar medida de protección y darle copia de la denuncia

9



## Sector salud

### E.S.E HOSPITAL MUNICIPAL SAN ROQUE

☎ 604-865 67 35  
☎ 3117193587  
📍 Calle 25 No.18-30

No se requiere afiliación a EPS

Incluye valoración inicial por parte de trabajo social, psicología y psiquiatría

En caso de I.V.E se debe brindar Atención psicosocial y los procedimientos necesarios.

En caso de violencias sexuales se debe activar el protocolo de código fucsia.

Debe realizar el reporte en SIVIGILA y realizar la denuncia ante Fiscalía.

Se deben hacer mínimo 3 seguimientos en el primer año de ocurrencia.

Deben darle copia de la historia clínica para servir como prueba en el proceso de justicia.

Tejiendo redes:  
Ruta de Apoyo Integral contra violencias hacia las mujeres San Roque-Antioquia



Proyecto financiado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos





## Ministerio Público

### PERSONERÍA MUNICIPAL SAN ROQUE

📍 Calle 19 No.20-28  
**CASA DE LA JUSTICIA**  
☎ 311 746 4973

Puede efectuar seguimiento y control a las funciones adelantadas por las autoridades competentes.

Tramitar por oficio o por solicitud de cualquier persona las peticiones y quejas relacionadas con la vulneración de derechos de las mujeres.

### DEFENSORÍA DEL PUEBLO REGIONAL ANTIOQUIA

📍 Carrera 49 No. 49 - 24  
Edificio Bancomercio  
Pisos 3/4/5 y 6  
Medellín - Antioquia  
☎ 310 853 94 29

Se puede de manera telefónica a través de la **Línea Nacional 018000914814** marcación desde líneas locales fijas.  
**NO aplica telefonía móvil celular**

Puedes buscar ayuda de forma virtual a través de la página [www.defensoria.gov.co](http://www.defensoria.gov.co)

Cuenta con servicio de representación legal para mujeres víctimas de violencias.

**PROCURADURÍA GENERAL DE LA NACIÓN-PROVINCIAL EN PUERTO BERRÍO ANTIOQUIA**

📍 Calle 50 No. 3-40  
(604) 833 2199 Ext. 18440  
📞 [provincial.puertoberrio@procuraduria.gov.co](mailto:provincial.puertoberrio@procuraduria.gov.co)

Puede efectuar seguimiento y control a las funciones adelantadas por las autoridades competentes.

Si se tiene conocimiento de que el caso no ha sido activado, la procuraduría pone en conocimiento de las autoridades competentes y activa la ruta.

Realiza requerimientos, llamados de alerta, recomendaciones, observaciones y visitas en sitio.



**Ministerio de Trabajo**

**MINISTERIO DEL TRABAJO TERRITORIAL ANTIOQUIA**

📍 Carrera. 56A No. 51-81  
Barrio San Benito - Medellín  
📞 (601) 377 9999 Ext. 55900

📞 **Línea nacional gratuita:**  
018000 112518  
📧 [dtantioquia@mintrabajo.gov.co](mailto:dtantioquia@mintrabajo.gov.co)

**Inspección de Trabajo de Cisneros**

📍 Calle Berrio No. 20-35  
Piso 2

Conciliación extrajudicial en materia laboral.

Inspección, Vigilancia y Control con enfoque de género

Examina cumplimiento o incumplimiento de las normas laborales vigentes.

Querrela administrativa

Tejiendo redes:  
Ruta de Apoyo Integral contra violencias hacia las mujeres San Roque-Antioquia



Mapa con ubicación de las entidades de las rutas con puntos de referencia para las mujeres





### HOSPITAL SAN ROQUE

📍 Calle 25 No. 18-30  
☎ 604 865 6735 - 311 719 3587

### CASA DE LA MUJER

📍 Cra. 20 No. 22-22

### COMANDO DE POLICÍA

📍 Calle 22 No. 17-20  
☎ 865 6740

### JUZGADO DE CONTROL DE GARANTÍAS

📍 Calle 21 No. 18-49





# 1. Derechos de las mujeres sobrevivientes

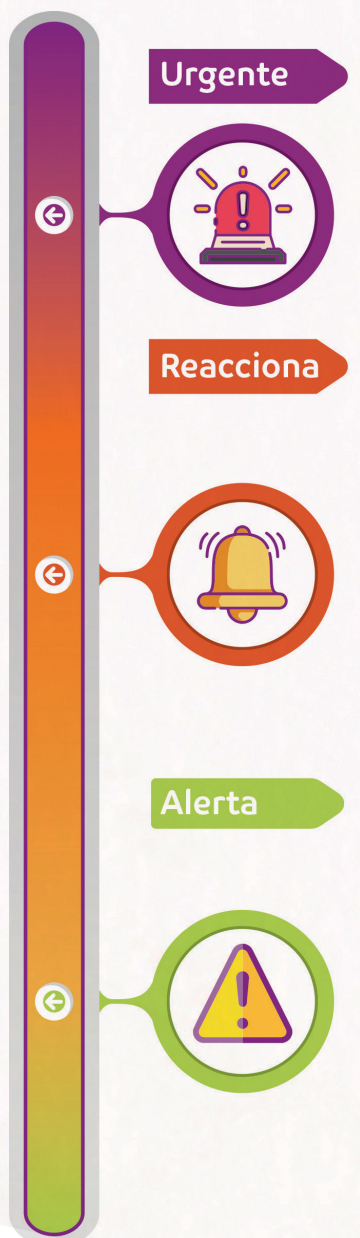
- a) Recibir atención integral a través de servicios con cobertura suficiente, accesible y de calidad.
- b) Recibir orientación, asesoramiento jurídico y asistencia técnica legal con carácter gratuito, inmediato y especializado.
- c) Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con sus derechos y con los mecanismos y procedimientos contemplados en la presente ley y demás normas concordantes.
- d) Dar su consentimiento informado para los exámenes médico-legales en los casos de violencia sexual.
- e) Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con la salud sexual y reproductiva;
- f) Ser tratada con reserva de identidad al recibir la asistencia médica, legal, o asistencia social respecto de sus datos personales.
- g) Recibir asistencia médica, psicológica, psiquiátrica y forense especializada e integral.
- h) Acceder a los mecanismos de protección y atención para ellas, sus hijos e hijas.
- i) A decidir voluntariamente si puede ser confrontada con el agresor en cualquiera de los espacios de atención y en los procedimientos administrativos, judiciales o de otro tipo.

## 2. Herramientas para identificar violencias: Violentómetro y acosómetro

### Violentómetro

Todos los actos son graves. El nivel de riesgo aumentará dependiendo de la condición, posición y situación de la mujer.

Identifica si estás en situación de riesgo y activa la ruta de atención



#### Urgente



#### Busca ayuda: tu vida e integridad están en riesgo

- Te encierra o te aísla de tus seres queridos.
- Te amenaza con objetos o armas.
- Te amenaza de muerte.
- Te obliga a tener relaciones sexuales.
- Dice que si le dejas se suicida.
- Te golpea o agrede físicamente.

#### Reacciona



#### Es momento de actuar

- Te prohíbe usar métodos anticonceptivos.
- Maneja y dispone de tu dinero, tus bienes o tus documentos.
- Revisa tu celular y tus redes sociales.
- Te acaricia agresivamente.
- Te golpea "jugando".
- Te pellizca, te araña.
- Te empuja, te jalonea.
- Te ofende y/o te insulta verbalmente.
- Te trata con desprecio.

#### Alerta



#### La violencia aumentará

- Te culpabiliza.
- Te indica como vestir y/o maquillarte
- Intenta anular tus decisiones.
- Controla tus amistades o relaciones familiares.
- Destruye tus objetos.
- Te cela.
- Descalifica tus opiniones.
- Te humilla o te ridiculiza.
- Te intimida o amenaza.
- Te hace bromas hirientes o piropos ofensivos.

15

Tejiendo redes:  
Ruta de Apoyo Integral contra violencias hacia las mujeres San Roque-Antioquia



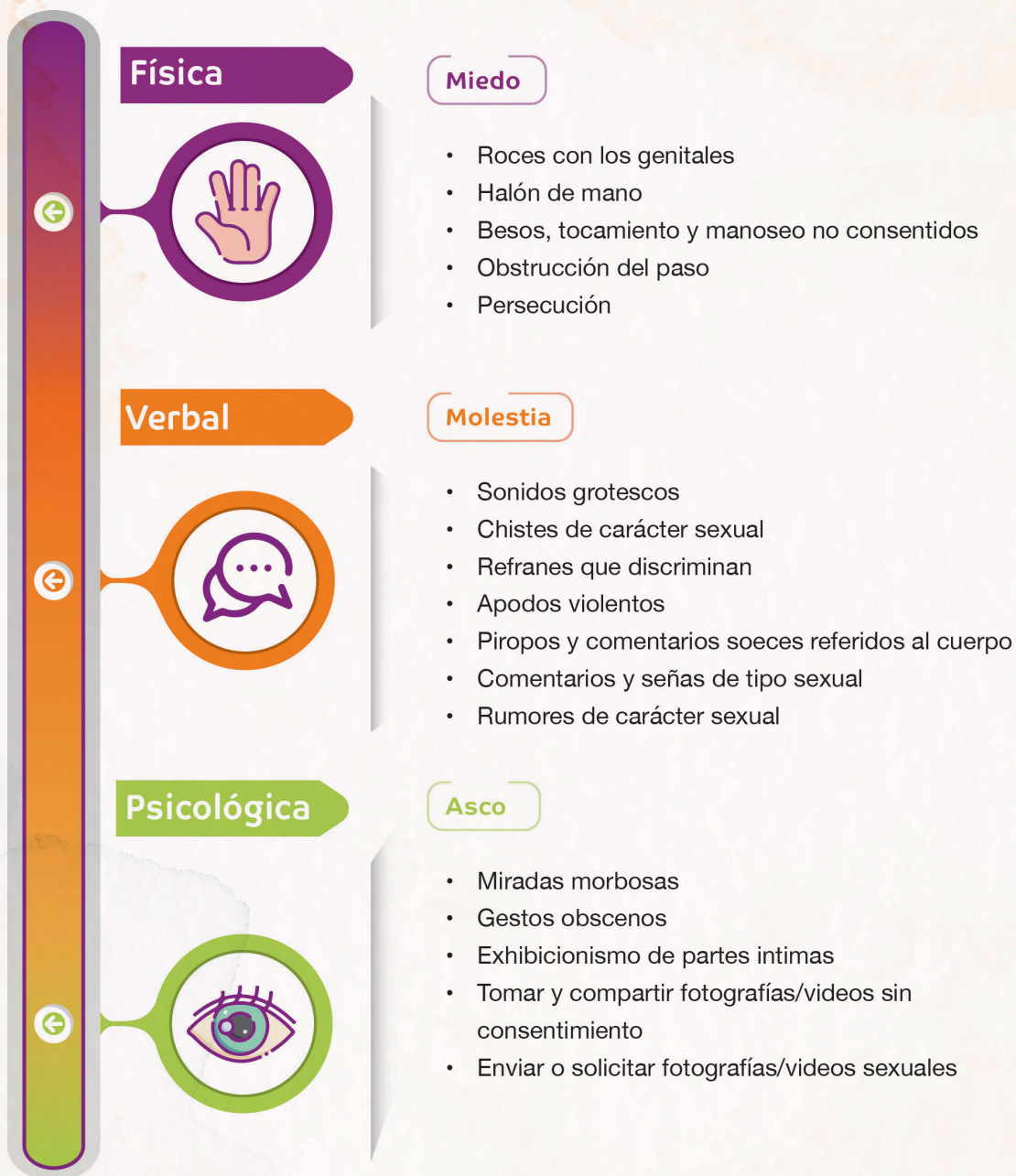
Proyecto financiado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos



Identifica si estás en situación de riesgo y activa la ruta de atención

## Acosómetro

El acosómetro señala conductas y prácticas que pueden ocurrir tanto en el espacio privado como público. El acoso sexual es una **violencia de género** que no puede ser tolerada, **se debe prevenir, atender y sancionar.**

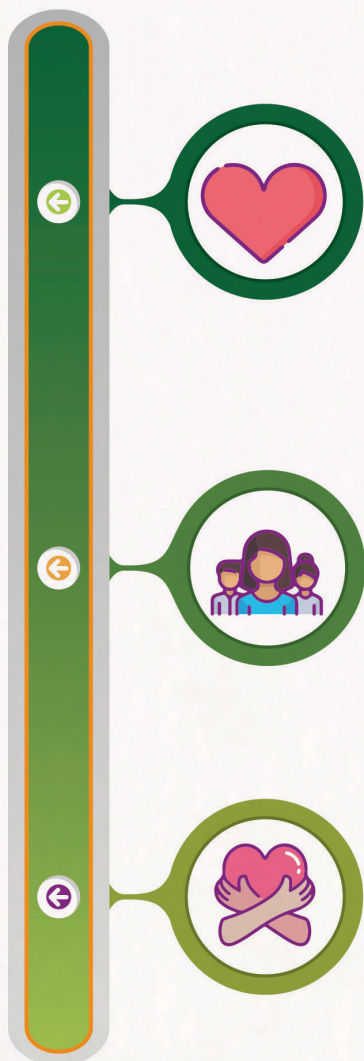




### 3. Herramientas para prevenir las VBG: Amorómetro y paternómetro

#### Amorómetro

¿Te relacionas sanamente con las y los demás? El amorómetro te permitirá comprender la forma en la que llevas tus relaciones interpersonales, así podrás hacer ajustes y construir lazos basados en el respeto, en condiciones de equidad y dignidad.



#### ¡Soy amoros@!

- Disfruto y comparto mi ternura.
- Cuido el planeta y los seres vivos.
- Apoyo las decisiones de mi pareja.
- Resuelvo los conflictos desde el diálogo.
- Soy corresponsable de las labores del cuidado y del hogar.

#### ¡Soy coherente!

- Expreso mis emociones.
- Me cuido para cuidar.
- Respeto las decisiones de mi pareja.
- Respeto las decisiones de los demás.
- Respeto los sentimientos de otras personas.

#### ¡Soy sensible!

- Acepto que necesito afecto.
- Me cuido porque me quiero.
- Reconozco la opinión de mi pareja.
- Identifico y controlo las emociones.

17

Tejiendo redes:  
Ruta de Apoyo Integral contra violencias hacia las mujeres San Roque-Antioquia



Proyecto financiado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos



## Paternómetro

La participación activa y consciente de los padres en la crianza y el cuidado, favorece una crianza respetuosa, puede reducir las violencias contra las mujeres y las niñas y, promueve las masculinidades no violentas y corresponsables desde temprana edad, aportando a la transformación cultural en clave de equidad.



### Soy amoroso con mis hijos e hijas

- En mi rol de papá enseño a mis hijos e hijas a cuidar de sí y a reconocer señales de alerta frente al abuso.
- Hablo con mis hijos e hijas sobre responsabilidad afectiva y sexual.
- Respeto las decisiones de mis hijos e hijas sobre su cuerpo y su sexualidad.

### Soy cuidadoso con mis hijos e hijas

- Conozco los gustos alimenticios de mis hijos e hijas.
- Comparto tiempo de calidad con mis hijos e hijas.
- Conozco los sueños de mis hijos e hijas
- Cuando mis hijos e hijas deben realizar tareas me acerco para brindarles apoyo desde mis conocimientos.

### Soy respetuoso de los derechos de mis hijos e hijas

- Organizo mi economía para cuidar las necesidades de mi familia.
- Cuando discuto con mi pareja, no pongo a nuestros hijos e hijas de por medio.

### Estoy comprometido con construir vínculos familiares

- Cuando me dieron la noticia de que iba a ser padre, se modificó positivamente el sentido de la vida.
- Escucho a mis hijos e hijas para conocer sus necesidades afectivas y preocupaciones frente a la familia.
- Cuando pongo límites a las conductas de mis hijas e hijos, lo hago para que comprendan los riesgos y consecuencias de sus acciones.

## 4. Conoce la legislación aplicable en caso de violencias contra las mujeres en Colombia:

- **Ley 51 de 1981:** aprueba la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. (Convención de Copenhague).
- **Ley 248 de 1995:** por medio de la cual se aprueba la Convención Internacional para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, suscrita en la ciudad de Belem Do Para, Brasil, el 9 de junio de 1994.
- **Ley 294 de 1996, 575 de 2.000 y Ley 984 de 2005.** Por las cuales se desarrolla el artículo 42 de la Constitución Política y se dictan normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar.
- **Ley 948 de 2005:** Por medio de la cual se aprueba el “Protocolo facultativo de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer”, adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el seis (6) de octubre de mil novecientos noventa y nueve (1999).
- **Ley 1257 de 2008:** por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones.
- **Decretos 4796, 4798, 4799, 4463 de 2011, 2734 de 2012** reglamentarios de la ley 1257 unificados en el Decreto único de justicia 1069 de 2.015.
- **Ley 1542 de 2012:** por la cual se reforma el artículo 74 de la ley 906 de 2004, código de procedimiento penal y convierte en no querellable ni desistible los delitos de violencia intrafamiliar e inasistencia alimentaria.
- **Ley 1719 de 2014:** por la cual se modifican algunos artículos de las leyes 599 de 2000, 906 de 2004 y se adoptan medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado, y se dictan otras disposiciones.



- **Ley 1761 de 2015:** por la cual se crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo y se dictan otras disposiciones (Ley conocida como Ley Rosa Elvira Cely).
- **Ley 1959 de 2019:** por la cual se modifica el tipo de violencia intrafamiliar incluyendo a las parejas que no viven bajo el mismo techo.
- **Ley 2126 de 2021:** por la cual se regula la creación, conformación y funcionamiento de las Comisarías de Familia, se establece el órgano rector y se dictan otras disposiciones.
- **Ley 2215 de 2022:** por medio de la cual se establecen las casas de refugio en el marco de la ley 1257 de 2008 y se fortalece la política pública en contra de la violencia hacia las mujeres.

# Tejiendo redes:

Ruta de apoyo en caso  
de vulneración a los  
derechos laborales



**San Roque**  
Antioquia



# Entidades competentes





## Ministerio de Trabajo

### CONCILIACIÓN EXTRAJUDICIAL EN MATERIA LABORAL:

Regulada por la Ley 640 del 2001.

La conciliación laboral es un acuerdo llevado a cabo entre el trabajador y el empleador para finalizar un conflicto o evitar uno futuro respecto a derechos laborales discutibles e inciertos.

Se puede acudir de forma gratuita al Ministerio de Trabajo y se debe radicar la solicitud de audiencia de conciliación, seguida de los datos personales del convocante y convocado, así como el asunto susceptible a conciliar y los documentos que soporten dicha solicitud (Contrato de trabajo, desprendibles de pago o cualquier otro documento relacionado con el caso).

### QUERRELLA ADMINISTRATIVA

Art 485 y 486 Código Sustantivo del Trabajo.

Es un acto de denuncia que puede realizar una persona jurídica o natural a través de un documento formal presentado ante el Ministerio de Trabajo con la finalidad de que esta autoridad ejerza las funciones que le fueron reconocidas según lo dispuesto en el artículo 485 y 486 del Código Sustantivo del Trabajo.

El objeto que persigue es establecer, bien sea, el cumplimiento o incumplimiento de las normas laborales vigentes de carácter particular, como son, seguridad social integral, derecho laboral individual y derecho laboral colectivo tanto en el sector público como en el sector privado.



## Ministerio de Trabajo

➔ Si te encuentras en **San Roque** puedes acudir a:

### Territorial Antioquia

📍 Cra. 56A No. 51 - 81, barrio San Benito, Medellín

☎ (601) 3779999 Extensión: 55900

☎ Línea nacional gratuita:  
018000 112518

✉ [dtantioquia@mintrabajo.gov.co](mailto:dtantioquia@mintrabajo.gov.co)

No requiere agendar cita



## Personería Municipal

Las personerías municipales cumplen un rol fundamental en la protección de los derechos humanos y la guarda de los principios del estado social de derecho, así como para la vigencia de la moralidad administrativa y la defensa de los intereses de las comunidades locales.

A la personería como ente de control y vigilancia del gobierno local le competen importantes atribuciones de defensa, protección y promoción de los derechos humanos, de salvaguarda del interés general y de la prevalencia del bien común.

Ante esta entidad se puede acudir en caso de solicitar una asesoría frente a los derechos laborales, elaboración de liquidaciones de prestaciones sociales y elaboración de Acciones constitucionales.





## Personería Municipal

→ Si te encuentras en **San Roque** puedes acudir a:

📍 Casa de la Justicia, calle 19 número 20-28

☎ 3117464973.

**No requiere agendar cita**

🕒 Los días de atención:  
Lunes a viernes

Horario de atención:  
8:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 a 5:00 p.m.

25



## Rama Judicial

### ACCIÓN CONSTITUCIONAL

DECRETO 2591 DE 1991. ACCION DE TUTELA  
ARTICULO 86. Constitución Política de Colombia.

La acción de tutela garantiza los derechos constitucionales fundamentales.

En la solicitud de tutela se expresará, con la mayor claridad posible, la acción o la omisión que la motiva, el derecho que se considera violado o amenazado, el nombre de la autoridad pública, si fuere posible, o del órgano autor de la amenaza o del agravio, y la descripción de las demás circunstancias relevantes para decidir la solicitud. También contendrá el nombre y el lugar de residencia del solicitante.

No será indispensable citar la norma constitucional infringida, siempre que se determine claramente el derecho violado o amenazado. No será necesario actuar por medio de apoderado.

Actualmente la Acción de Tutela se radica de forma virtual por medio de la pagina web de la rama judicial, en el siguiente enlace; <https://procesojudicial.ramajudicial.gov.co/tutelaenlinea>



## Rama Judicial

### PROCESO ORDINARIO LABORAL

Es aquella herramienta jurídica empleada para dirimir un conflicto laboral suscitado entre trabajador y empleador, que no puede ser dirimido por un juez constitucional ni por la autoridad administrativa, dado que generalmente son de interés económico.

#### Código Procesal del Trabajo y de la Seguridad Social

Los asuntos de que conoce la Jurisdicción Ordinaria en sus especialidades laboral y de seguridad social se tramitarán de conformidad con el presente Código.

Con el fin de redactar e interponer una Demanda Laboral, se puede acudir ante la Defensoría del Pueblo, consultorio jurídico o abogado de confianza.

Las partes podrán actuar por sí mismas, sin intervención de abogados, en procesos de única instancia y en las audiencias de conciliación.

Los procesos laborales o demandas de única instancia son aquellos cuya cuantía es inferior a 20 salarios mínimo mensuales.

¡Si requieres de una Acción Constitucional o de una Demanda Laboral, puedes acudir de forma gratuita a la Personería Municipal, al Consultorio Jurídico de tu preferencia o a la Defensoría del Pueblo!





# Tejiendo redes:

Ruta de Apoyo Integral  
contra violencias hacia las mujeres

