

¿Cómo ayudar a una persona que sufre violencia?

Empatiza, ponte en su lugar,
involúcrate sin decidir por ella.

Respetar su ritmo,
su tiempo para decidir,
aunque necesite varios intentos antes de dejar la relación definitivamente.



Comparte tu historia de superación,
para que puedas ser un ejemplo positivo.

Acompañala a buscar ayuda profesional
y acercarse a los recursos disponibles.

Recuérdale lo mucho que vale
lo valiente que ha sido por romper el silencio
y agrádecele que haya confiado en ti.

Pide ayuda, no estas sol@

IDENTIFICA LAS SEÑALES DE VIOLENCIA EN EL POLOLEO



SEÑALES DE ALARMA



Ignorarte los días que estas de mal humor.



Chantajearte si te niegas a hacer algo.



Humillarte y/o menospreciarte.



Manipularte, obligarte a hacer o decir algo.



Sentir celos por todo lo que haces.



Controlar dónde vas y que aspecto tienes.



Vulnera tu intimidad, revisa tu teléfono o rastrea tu ubicación.



Aislarte de tu familia y amistades.



Intimidarte diciendo que has perdido el juicio e infundiéndote miedo.

¿Cómo ayudar a una persona que sufre violencia?



Pregúntale como está,
escúchala sin juzgar.



Hazle sentir que no esta sola,
que tiene un amig@ con quien contar.



Créele,
aunque lo que te cuente suene a ciencia ficción.



No le digas que tiene que hacer,
pregúntale, ¿Cómo te puedo ayudar?.



Explícale con mucha paciencia,
por qué crees que esta viviendo en una relación tóxica.

