

# ¿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.*

