

# CUIDAR DE NUESTRA COMUNIDAD

Cómo podemos apoyar a las víctimas

Aunque las órdenes de estancia en casa han sido levantadas, los informes de violencia intrafamiliar continuarán. Las mujeres y los niños corren un riesgo particular, ya que sus abusadores luchan con las tensiones de la nueva normalidad.

Si conoces a alguien que experimenta o está en riesgo de violencia, comunícate con ellos para mantenerte en contacto y apoyarlos tanto como puedas.

## ¿Cómo puedes ayudar?



**Ten en cuenta** el mayor riesgo en este momento. La violencia nunca está justificada.



**Escucha y descubre** las necesidades e inquietudes de la mujer o del niño.



**Comunícate** y mantente en contacto con las mujeres y sus hijos. Hazles saber que estás allí para ayudar.



**Ten cuidado** al contactar a las víctimas, ya que el abusador puede estar presente en el hogar.



**Consigue y comparte** información sobre el apoyo disponible con las víctimas, sin alertar a sus abusadores.



**Esté preparado** para llamar a los servicios de emergencia en caso de que alguien necesite ayuda urgente.

# PROTEGERTE A TI MISMA

Tú y tus hijos merecen sentirse **SEGUROS**

Sé que no estás sola. Hay una gran fuerza en buscar apoyo y garantizar tu seguridad y la de sus hijos.

## ¿Te sientes amenazada o en riesgo?

Haz un plan para protegerte a ti misma y a tus hijos de cualquier manera que puedas.



**Identifica** a un amigo, vecino o pariente de apoyo que pueda ayudarte.



**Busca apoyo** de un refugio, un centro de salud, los servicios sociales o la policía.



**Planifica** cómo llegar allí.



**Ten** artículos y documentos personales listos para llevar contigo.

## ¿Cómo obtener ayuda?



**Comunícate** con un pariente, amigo o vecino de confianza.



**Llama** a una línea directa o consigue información en línea.



**Accede a los servicios** desde un refugio, centro de salud, los servicios sociales o la policía.



**Cuidate a ti misma** y a tu salud mental y reduce el estrés tanto como sea posible.