

¿QUÉ HACER SI SUFRES DE VIOLENCIA?

- No te responsabilices ni te culpes por sufrir violencia.

Debemos recordar que estas situaciones no son normales y que el responsable siempre será quien la ejerce.

- Ten a mano o memoriza números de emergencias en caso de que no puedas acceder fácilmente a ellos.

Número de una persona cercana que pueda auxiliarte, carabineros (133), PDI (134), Fono Familia (149), Orientación Sernameg (1455)

- Pide ayuda a una persona de confianza que pueda acompañarte en esta situación.

Es necesario activar redes de apoyo mutuo en este contexto, crear grupos de WhatsApp entre mujeres o algún tipo código que alerte de la situación. Por ejemplo, la Campaña Mascarilla 19.

- Denuncia a través los canales institucionales para activar los protocolos.

Recurre a los espacios institucionales para recibir el apoyo y protección que te pueden otorgar.

- Si sufres de violencia física o sexual, acude a un centro de salud para constatar lesiones, si bien no son necesarias para denunciar, son de ayuda para el proceso posterior.

Recuerda que si asistes a este lugar debes hacerlo con las precauciones sanitarias, utiliza mascarilla.

#NoEstásSola



NÚMEROS DE ORIENTACIÓN Y DE EMERGENCIA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Si eres testigo o víctima de violencia:

FONO AYUDA U ORIENTACIÓN	1455
FONO FAMILIA DE CARABINEROS	149
FONO PDI	134
FONO FISCALÍA	600 333 0000
WHATSAPP MUJER	+56 9 9700 7000

#NoEstásSola

