

¿QUÉ HACER SI ERES UNA PERSONA CERCANA A ALGUIEN QUE SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Conversar con la mujer en un lugar tranquilo, cómodo y libre de interrupciones.
- Animarla a hablar, pero sin presionarla, dándole contención.
- Generar un ambiente de confianza, mostrándose cálido/a y amable.
- Empatizar con la mujer (“me imagino lo difícil que ha sido para usted”).
- Escuchar a la mujer con atención, aceptando lo que quiera sentir:
 - ✎ Nos podemos encontrar con grandes contradicciones de sentimientos en las mujeres que sufren maltrato.
 - ✎ Aman a sus parejas, pero sienten temor a su agresor.
 - ✎ Gran desafío para las personas que las apoyan ya que en muchas ocasiones no se está de acuerdo con los que ella dice y hay que tolerarlo y aceptar que existen estos desacuerdos.
 - ✎ Importante el elaborarse una propia idea y vivencia hacia el abuso, pero no influenciar negativamente a la mujer que necesita y solicita el apoyo.
- Si la mujer llora, guarde silencio, apoyándola con acciones concretas como darle un pañuelo u ofrecer un vaso de agua.
- Hacerle saber que su situación no es un caso aislado y que no está sola.
- Ayudarla en tomar decisiones, evitando entregarle soluciones establecidas que quizás no sean pertinentes en su situación particular, esto solo puede reforzar su dependencia. La sugerencia abre alternativas y opciones, para que la mujer pueda tomar la decisión que más entienda, la convenga y sea capaz de mantener en su actual momento.
- Entregar información clara, en lenguaje sencillo y ojalá por escrito.
- El cuidado y la discreción son cualidades muy importantes en el momento de intervenir en el problema.
- No intervenir delante de terceros que pueden incluir al agresor o que puedan entregar información a este último.

#NoEstásSola



- Importante establecer límites claros entre uno/a y la mujer consultante, esto protegerá la integridad de ambas personas.

👉 El poner límites no significa que se pueda ser empático/a.

Fuente: SENDA, 2018 Lorena Contreras E. Consultora MANISS. Manual de capacitación – Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género Área de Violencia Contra las Mujeres.

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
SUBSECRETARÍA DE LAS CULTURAS Y LAS ARTES	UNIDADGENERO@CULTURA.GOB.CL
SUBSECRETARÍA DEL PATRIMONIO CULTURAL	GDP.AMBIENTESLABORALES@CULTURA.GOB.CL
SERVICIO NACIONAL DEL PATRIMONIO CULTURAL	+56 9 3946 7723

#NoEstásSola

