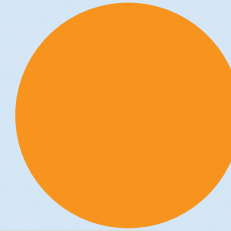





SI ESTÁS EXPERIMENTANDO ALGÚN TIPO DE VIOLENCIA





SI UNA MUJER QUE CONOCES ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA


 Mantente en contacto con tus amigas (os) y tus familiares por teléfono o redes sociales, si es seguro. (1)


 Crea un plan de seguridad que incluya formas de protección para ti y otras personas cercanas. (2)


 Practica el autocuidado. Toma tiempo para cuidar de tu bienestar físico y mental, incluyendo prácticas de higiene para protegerte contra la transmisión de COVID-19. (3)


 Si tienes alguna condición de salud (enfermedades cardíacas, pulmonares crónicas, hipertensión arterial, diabetes, VIH, cáncer, salud mental, etc.) mantén tus medicamentos en un lugar seguro.


 Busca orientación, consejería, atención de emergencia u otro tipo de ayuda en servicios tales como la línea telefónica para sobrevivientes de violencia, el 911 y organizaciones de mujeres.

 Llámala o envíale un mensaje: hazle saber que te preocupas por ella y estás disponible para apoyarla. (1)

 Ayúdala a crear un plan de seguridad. (2)

 Si crees que ella está en riesgo, llama a la línea de apoyo para sobrevivientes de violencia o al 911.

 Identifica potenciales servicios de apoyo digitales, gubernamentales y no gubernamentales, que garanticen seguridad, privacidad y calidad de atención tales como: chats, líneas telefónicas y videollamadas.

 Recuerda que no puedes tomar decisiones por otra persona, pero puedes alentarla a pensar en su bienestar, a crear un plan de seguridad, a usar servicios disponibles y a practicar el autocuidado. (3)