

# ¿Cómo ayudar a una persona que es víctima de violencia basada en género?



Toda persona sobreviviente tiene necesidades diferentes, por eso es clave escuchar y asegurarse de dar información precisa sobre los servicios disponibles para que pueda tomar decisiones.



## 1

### Muestra interés por su situación

Verifica que sea un espacio privado y seguro.

Escucha y brinda apoyo. Pregúntale si siente comodidad de hablar contigo en la ubicación actual. Si alguien acompaña a una sobreviviente, no asumas que es seguro hablar con la sobreviviente sobre su experiencia delante de dicha persona.

Asegúrate de ser un oído que escucha, libre de juicios.

Proporciona apoyo práctico, como dar agua, un lugar privado para sentarse y conversar, un pañuelo.

Comunícate de manera respetuosa, brindando atención, escuchando activamente y utiliza frases constructivas:

- Yo te creo.
- Gracias por haber acudido a nosotros/as.
- Siento mucho que te haya sucedido esto.
- No es tu culpa.
- Eres valiente en buscar ayuda.
- Estamos para ayudarte en lo que está a nuestro alcance.

No preguntes detalles de la situación de violencia sufrida. Pregunta cómo puedes apoyar primero en cualquier necesidad básica urgente. Algunas personas pueden necesitar cuidados médicos inmediatos o ropa.

## 2

### Demuestra credibilidad

No pongas en duda su caso y hazle saber que le crees, que la violencia es un delito y que no es su culpa.



# 3

## Bríndale soporte y ayuda

- Ayúdale a sentirse en calma.
- Facíltafe teléfonos de ayuda.
- Pide permiso a la sobreviviente antes de realizar cualquier acción.
- Ten en cuenta: en los casos de violencia sexual, la persona sobreviviente cuenta con un plazo de 72 horas para recibir tratamiento preventivo de urgencia que permite prevenir la infección por VIH u otras infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Termina la conversación de forma solidaria.



**Recuerda:** La persona sobreviviente de violencia decide qué pasos y acciones realizar, respeta su decisión, pero, sobre todo, hazle saber que no está sola, que vale mucho y que tiene derecho a una vida libre de violencia

## ¿Qué no hacer?

**NO** ignores a alguien que se acerque a ti y te comparta que está experimentando algo malo, incómodo, incorrecto o violencia.

**NO** reacciones de manera exagerada. Mantén la calma.

**NO** presiones a la persona sobreviviente a compartir más información de aquella con la que se sienta cómoda. Los detalles de lo que pasó y de la persona responsable no son importantes para tu papel en cuanto a escuchar y brindar información sobre los servicios disponibles.

**NO** hagas comparaciones entre la experiencia de la persona y lo que le haya ocurrido a alguien más. No digas que la situación “no es la gran cosa” o que no es importante. Lo que importa es cómo se siente la sobreviviente con respecto a su propia experiencia.

**NO** intentes hacer las paces, reconciliar o resolver la situación entre alguien que experimentó violencia y alguien más, como un perpetrador o un tercero.

**NO** compartas con nadie los detalles del incidente.