

VIOLENCIA SEXUAL

En caso de violación es importante que puedas atenderte en los servicios de salud antes que pasen **72 horas**, lo ideal es en las primeras **6 horas**.

En los servicios de salud pueden escucharte y apoyarte frente a una situación de violencia.

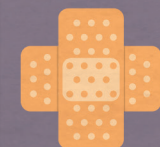
Líneas telefónicas gratuitas y confidenciales

0800 4141 Y *4141

[ANCEL O MOVISTAR]



PROGRAMA INTEGRAL DE LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



SALUD

VIOLENCIA DOMÉSTICA

1

Habla con alguien en quien confíes.

Puede ser algún familiar, amigos/as, vecinos/as, compañeros/as de trabajo o estudio, profesionales, etc.

2

No tengas vergüenza ni sientas culpa.

No sos responsable de lo que está pasando.

3

Habla con personas cercanas para que estén alerta.

En situaciones de riesgo pueden llamar al 911.

4

Es importante que sepas de memoria un número de teléfono

de alguien que pueda ayudarte en casos de emergencia.

5

Si no convivís con el agresor:

evita que entre a tu casa, no hay nada que te obligue a dejarlo pasar. En lo posible modifica tus rutinas (cambiar de parada de ómnibus, horarios en que haces las compras, ir por diferentes calles).

6

Evita las peleas en espacios cerrados.

7

Evita que haya armas u objetos peligrosos en tu casa.

Trata de alejarte de ellos en caso de discusiones.

8

Si tu pareja está alcoholizada o bajo el efecto de alguna droga evita cualquier tipo de discusión.

9

Guarda tus documentos y objetos personales en donde tu pareja no los encuentre.

10

Trata de tener algún lugar dónde ir por si necesitas salir de tu casa en caso de emergencia.

11

Si no podes hablar podes buscar alguna otra forma de comunicar tu problema.

Por ejemplo: podes dejar un mensaje escrito en algún lugar que sabes que alguien de tu confianza puede verlo.

12

Habla con tus hijos/as sobre la situación.

Si es posible tengan un plan acordado en caso de situación de riesgo.