

# 1 DE CADA 3 MUJERES VIVIRÁ UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GENERO EN SU VIDA. (\*)

(\*) Fuente: [www.unwomen.org](http://www.unwomen.org)

---

## GRACIAS POR DESCARGAR ESTE DOCUMENTO.

Estamos hartas de no llegar a tiempo.

Informate para saber cómo actuar frente a situaciones de violencia de género.

Armemos la red que nos sostenga. Es la única forma que podamos construir un mundo basado en la igualdad de derechos y trato para todas las personas.

Acá una guía útil realizada por **Fundación Avon** para tener siempre a mano y compartir.

✓ Leer más ✓

# ¿QUÉ HAGO SI ME DOY CUENTA QUE UNA AMIGA VIVE VIOLENCIA?

## Escuchala y creéle

Empezá por escuchar atentamente. La primera escucha tiene que ser activa y empática. SIEMPRE CREELE. Otrxs podrán juzgarla de exagerada o minimizar lo que le pasa. Pero vos, animala a hablar y guardá su secreto.

## Hacele saber que estás

Hacele saber que estás, aunque sea con un “buen día”, incluso si hay días que parece no querer hablar.

## Respetá sus tiempos y decisiones

Preguntale si podés ayudarla con algo o qué necesita. Dale tiempo y respetá su autonomía.

## ¿QUÉ NO HACER?

No preguntes ¿qué pasó? o ¿qué hiciste?. No te ofrezcas a arreglar las cosas por ella. No le digas qué hacer ni tomes decisiones por ella.

# RECOMENDACIONES PARA ACOMPañAR A UNA MUJER QUE QUIERE DENUNCIAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

## Acompañala

En el contexto actual, es clave que no vaya sola. ¿Por qué? Si bien puede tocar un servicio que se tome el trabajo de escucharla, tomar la denuncia y orientarla, lo que frecuentemente pasa es que intenten disuadirla de hacerla.

## Escuchá junto a ella lo que le digan

Son momentos en que el aturdimiento es grande. Alguien que escuche y pueda ayudarla a recapitular después es clave. Al mismo tiempo, la declaración es una instancia para estar atentxs a que no se ejerzan atropellos de violencia institucional.

## Buscá asesoramiento integral

En lo posible, intentá acercarte a alguna organización de la sociedad civil o del estado que pueda acompañarla. Para transitar la situación, es importante conocer la hoja de ruta una vez que se radicó la denuncia: advertir los posibles escenarios, contar con apoyo psicológico y social, apoyarse en una red cercana.

# Llamá al 144

Consultá cuál es la organización más cercana, averiguá días y teléfonos de atención y, ante todo, verificá el recurso para luego ofrecérselo.

## Son nuestras redes de apoyo las que pueden salvarnos

Realizando la primera escucha podemos acompañar su proceso autónomo pero no por eso en soledad.

### INFORMACIÓN PARA PEDIR AYUDA



Si estás en una emergencia  
llamá inmediatamente al:

**911** | N° de la policía de  
tu localidad

#### Canales del Ministerio de las Mujeres



**144** Para que te informen y  
asesoren las 24hs desde  
todo el país.



Si no podés hablar, hacé click y  
enviános un mensaje:

**+54 9 11 2771 6463**



**linea144@mingeneros.gov.ar**

# VOS PODÉS SER **LA PRIMERA ESCUCHA** PARA ACOMPAÑAR A QUIEN VIVE VIOLENCIA DE GÉNERO.

## ¿Qué es hacer la Primera Escucha?

Es **la escucha activa**, con empatía sobre la situación que está viviendo y **sin juzgarla**. Hoy más que nunca, aunque estemos aisladas, no estamos solas. Tu escucha es importante y también puede ser virtual.

## ¿Qué es la revictimización?

Cuando una mujer nos cuenta que vive violencia, tenemos que estar atentas a algo: **la revictimización**.

### ¿Qué es eso?

Contar lo que vivimos, equivale a volver a vivirlo. Nosotras no necesitamos saber en detalle qué pasó para ayudarla.

# CUIDÉMONOS ENTRE NOSOTRAS.

“Ella habrá hecho algo  
para provocarlo”

“¿Viste cómo  
estaba vestida?”

# NO ES LO QUE ELLA HACE, ES LO QUE ELLA ES.

¿Escuchaste alguna vez frases como “algo habrá hecho” o “cómo se va a vestir así”? Todas estas frases nos hacen pensar que la violencia que reciben las mujeres o niñas tiene que ver con lo que ellas HACEN. **Las colocamos en el rol de responsables de la violencia que se ejerce con ellas y las culpabilizamos.**

Al hacerlo, al echarle la culpa a ellas, estamos justificando y naturalizando la violencia que reciben, como si la merecieran o como indicando que para que la violencia pare, ELLAS deben cambiar su comportamiento. La violencia no tiene que ver con lo que ella hace, sino con lo que ella es: **mujer.** La violencia de género es dirigida a las mujeres por considerar que el sexo femenino es inferior y debe continuar en una posición de subordinación con respecto al masculino.

Hay grandes **desigualdades de género en la sociedad** que generan relaciones de poder asimétricas entre hombres y mujeres en todos lados. En el seno de una pareja, este poder puede implicar una relación violenta desde lo físico, lo psicológico u otros tipos de violencia.

## TE MANDO UN AUDIO

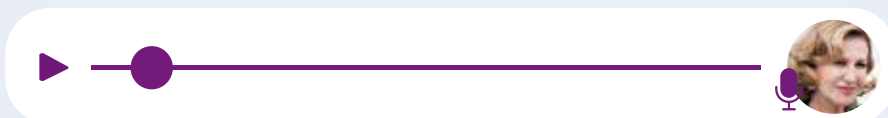
La campaña que busca romper con el **no te metas**.

Poné play para escuchar el audio en Youtube



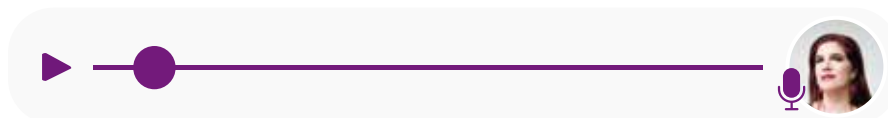
### Mercedes **Morán**

El silencio duele, por eso, te mando un audio



### Lu **Peker**

¿Qué es la VG? ¿Por qué sucede? ¿A quién le sucede?



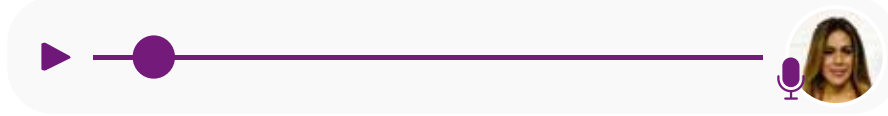
### Verónica **Llinás**

¿Qué tipos de violencia viven las mujeres?



### Diana **Zurco**

¿Qué puedo hacer para ayudar a una mujer que vive violencia de género? (Primera Escucha / Los sí y no)



### Maite **Lanata**

¿Cómo iniciar una conversación con una mujer que vive violencia?  
La herramienta del semáforo



## **RECETAS SALVADORAS PARA USAR EN CASO DE EMERGENCIA**

Compartí estas recetas **para usar en caso de emergencia** y cuidar a una amiga o conocida que vive violencia de género.

Una campaña que **encubre información de ayuda** dentro de contenidos que **simulan ser de recetas de cocina**. Un juego con el concepto de las recetas, la cocina, ideas para hacer con hijxs, en casa, como algo tradicionalmente machista pero que, en su interior, es un **caballo de troya**. Estas recetas que te vamos a dar contienen información importante a la hora de tomar decisiones en caso de estar atravesando una situación de violencia

**¡Hacé click en el video que quieras ver!**

**RECETA por Ximena Saenz**

**RECETA por Feli Pizarro**

**RECETA por Mamá Sana**

