

¿Qué hacer si eres víctima de violencia?

Llama gratis a las líneas de ayuda: 911 o Línea Mujer *212 para emergencias, para denuncias la Línea Vida 809-200-1202, todas disponibles las 24 horas, todos los días.

- **Busca ayuda** de un familiar o persona de confianza y cuéntale lo que te está pasando.
- **Ve con alguien de confianza** a la fiscalía o Unidad Especializada en Atención a la Violencia más cercana y coloca la denuncia.
- **Aléjate del agresor** y ve a un espacio seguro. Puedes optar por solicitar ayuda en el Ministerio de la Mujer para acceder a Casas de Acogida, asistencia legal o terapia psicológica.
- Si es posible, **lleva contigo tus artículos personales y documentos.**
- En la medida de lo posible, **reúne los datos generales sobre la persona agresora.** Nombre completo, referencia de algún familiar o lugar de procedencia.
- **Evita compartir información íntima** o imágenes en conversaciones intercambiadas por redes digitales que puedan poner en riesgo tu seguridad e integridad personal.
- **Protege a tus hijos/hijas** dejándoles al cuidado de algún familiar o persona de confianza.



**Recuerda,
lo más importante es
proteger tu vida y la
de tus hijos e hijas**



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
República Dominicana

¿Cómo ayudar a una persona que es víctima de violencia?

• Toda persona sobreviviente tiene necesidades diferentes, por lo que la clave es escuchar y asegurarse de proporcionar información precisa sobre los servicios disponibles, para que puedan tomar decisiones.

1. Muestra interés por su situación e inicia una conversación

• **Escucha y brinda apoyo** en un espacio privado y seguro. PREGUNTA a la persona sobreviviente si siente comodidad al hablar contigo en la ubicación actual. Si alguien acompaña a un/una sobreviviente, no asumas que es seguro hablar con el/ la sobreviviente sobre su experiencia delante de dicha persona.

• **Asegúrate de ser un oído que escucha**, libre de juicio.

• **Proporciona apoyo práctico** como dar agua, un lugar privado para sentarse, un pañuelo, etc.

• **Comunicate de manera respetuosa**, brindando atención plena, escucha activa y utiliza frases constructivas como:

- *“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 sobre la situación** de violencia sufrida.

• **Pregunta cómo puedes apoyar primero** con cualquier necesidad básica urgente.

• Algunas personas sobrevivientes 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

• **Ayúdala a sentirse en calma.**

• **Facilítale los teléfonos de ayuda**, acompáñala a colocar la denuncia o cuida a sus hijos e hijas.

• Si te sientes seguro(a) de hacerlo, **ofrece tu teléfono o dispositivo de comunicación** para que el/la sobreviviente contacte a alguien en quien confíe.

• **Pide permiso** al/a la sobreviviente antes de realizar cualquier acción.

• Ante una emergencia, **ofrécele acompañarle** o referirle a servicios de atención médica inmediata.

• Ten en cuenta que en los casos de violación, **la persona sobreviviente cuenta con un plazo de 72 horas para recibir el tratamiento preventivo de urgencia** que permite prevenir el contagio de VIH y de infecciones de transmisión sexual (ITS).

• **Termina la conversación de manera solidaria.**

Busca ayuda o denuncia la violencia

Llama gratis a las líneas de ayuda:

911 o Línea Mujer *212 para emergencias, para denuncias la Línea Vida 809-200-1202, todas disponibles las 24 horas, todos los días.

¡La violencia es un delito y debe ser denunciada!

¿QUÉ NO HACER?

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

NO reacciones de manera exagerada. Mantén la calma.

NO presiones al/a la sobreviviente a compartir más información de aquella con la que se sienta cómodo(a). 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 gran cosa” o que no es importante. Lo que importa es cómo se siente el/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(a) o un tercero.

NO compartas con nadie los detalles del incidente.

