

COVID-19

ABORDAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL CONTEXTO DE COVID-19

A medida que se pide a las personas que se queden en casa, aumentan las noticias de la violencia doméstica y de pareja. Las mujeres, las niñas y los niños corren un riesgo particular de violencia en sus hogares. Prevenir y responder a la violencia es un componente importante en la respuesta a COVID-19.



¿Qué pueden hacer las comunidades?

Estar al tanto del mayor riesgo de la violencia doméstica durante el COVID19 y recordar: La violencia nunca está justificada.

Comunicarse, mantenerse en contacto y apoyar a las mujeres, niños y niñas.

Tener cuidado cuando contactes a sobrevivientes dado que el abusador puede estar presente en el hogar.

Obtener información sobre la ayuda disponible y **compártala** con sobrevivientes y comunidades

Prepararse para llamar al número de servicios de emergencia en caso de que alguien necesite ayuda urgente.



¿Qué pueden hacer las y los sobrevivientes?

Tener en cuenta que las medidas de aislamiento pueden afectar tu bienestar y el de tu familia.

Tratar de reducir y controlar el estrés lo más posible, por ejemplo, a través del ejercicio físico, técnicas de relajación, etc.

Ponerse en contacto con familiares y amigos de confianza para obtener ayuda y asistencia práctica.

Hacer un plan para protegerse y proteger a tus hijos e hijas de la manera que pueda.

Obtener información sobre los servicios de soporte disponibles, y busca apoyo en las líneas de ayuda, refugios u otros servicios de salud o protección.

**LA VIOLENCIA CONTRA TÍ NUNCA ES TU CULPA.
TU MERECES SENTIRTE A SALVO EN TU HOGAR.**

