



# SIN VIOLENCIA NI COVID-19

El aislamiento social por COVID-19 continúa, una consecuencia de ello es el aumento de noticias sobre violencia doméstica y de pareja: seis de cada diez mujeres la sufren y tanto niñas, como niños y adolescentes, corren riesgo de padecerla en sus hogares.

Es importante entender que NO todas las acciones y actitudes dentro de nuestro hogar, son normales. Revisa el violentómetro e identifica si te has enfrentado a algún tipo de violencia.

Cualquier persona que necesite apoyo psicológico, puede llamar a la línea de bienestar naval (**LIBENAV**) al número **(55) 56-24-60-03**, de lunes a domingo las 24 horas. Todas las llamadas son anónimas.

Nuestro hogar es un sitio para estar seguros, libres de violencia y a salvo del COVID-19.

## ¿QUÉ HACER SI HAS VISTO O SABES DE ALGUIEN QUE HA SUFRIDO ALGÚN TIPO DE VIOLENCIA?

Si conoces a alguien que ha sufrido algún tipo de violencia o está siendo violentada, es importante brindarle ayuda, apoyándose de las siguientes recomendaciones:

- Atención (escuchar al otro con empatía).
- No juzgar y validar (no dudar de su palabra y dejar en claro que no tiene la culpa de lo sucedido).
- Apoyar (hacer sentir a la persona que no está sola en esa circunstancia).
- Informarse (saber qué hacer y con quién acudir en caso de presentarse una situación de violencia).



RECUERDA, LA VIOLENCIA TERMINA CUANDO ALZAMOS LA VOZ.

**CERO VIOLENCIA EN CASA  
Y CERO CONTAGIOS DE COVID-19.**

