

¿Qué puedo hacer
si estoy viviendo
una situación de
violencia en mi
hogar?



Si en tu hogar
está pasando
alguna situación de
violencia, como por
ejemplo, golpes, gritos,
insultos constantes o
algún tipo de abuso
sexual, queremos
ayudarte



✓ No es tu culpa

Los malos tratos nunca van a ser tu culpa. Los adultos/as nunca deben agredirte ni tratarte mal, ni a ti ni a nadie de la familia.



✓ A veces los papás, las mamás o los cuidadores también necesitan ayuda

✓ Pide ayuda

Es importante que puedas contarle a alguien lo que está pasando, puede ser un familiar, tu profesor/a del colegio o algún adulto/a que le tengas confianza para que te pueda ayudar

Es normal que sientas miedo de contar lo que está pasando, pero las y los adultos también necesitan ayuda para saber como hacerlo mejor

