

# RUTA PARA ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA DIGITAL



¿Tu amiga, compañera de salón, vecina pasa por Violencia digital?

## ¿Cómo puedo apoyarla?

Te compartimos una lista de qué acciones no debes olvidar, recuerda: pero si abrazar su decisión, respetarla y acompañarla.

**Cada caso es diferente** y requerirá acomodar la lista de acuerdo a las necesidades de la persona que acompañas.

**No podemos obligarla a tomar una u otra opción.**

1

### INHALA, EXHALA.

2

### ES IMPORTANTE QUE TANTO TÚ COMO LA PERSONA QUE ACOMPAÑAS MANTENGAN LA CALMA.

Como acompañante debes estar en condiciones de poder apoyar, si ese día no te sientes bien, si tienes hambre, tarea, tienes poco tiempo, no pasa nada, dile que en este momento no puedes y recomiéndale a una persona que pueda ayudarla en ese momento.

3

### ESCUCHA ACTIVA

Deja que cuente lo que ha sucedido, no interrumpas o hagas sentir a la persona que es su culpa.



4

### AGRADECE

La confianza que depositó en ti.

5

### SI CONSIDERAS NECESARIO.

realiza preguntas claves que te ayuden a comprender totalmente lo que le ha pasado.

6

### HAZLE SABER

que la situación por la que pasa es violencia, la explicación debe ser clara y sobre todo tiene que saber que no es su culpa.

7

### SUGIERE ALTERNATIVAS

Ojo Recuerda que no puedes ni debes obligarla a acudir a uno u otro servicio, ella debe decidir qué es lo mejor.

### 7.1 APOYO SOCIAL

hablarlo con su red de apoyo, con mamá, papá o una persona de confianza, acompañarse de terapia psicológica, buscar ser escuchada.

### 7.2 DENUNCIAR

desde la plataforma, te recomendamos visitar <https://acoso.online/mx/>



### 7.3 DENUNCIA

- a. legal: revisa la legislación local y busca apoyo con una organización feminista que brinde asesoría legal.
- b. centro escolar: Los centros educativos cuentan con protocolos para el acoso y hostigamiento sexual.
- c. centro laboral: Revisa si en tu trabajo cuentan con un protocolo u oficina encargada de la atención y acompañamiento en caso de violencia, también puedes acudir a instancias públicas para mayor asesoramiento.

#FRENA

EL HATE

RECUERDA  
NO NAVEGAS SOLA

Cultivando  
Género A.C.