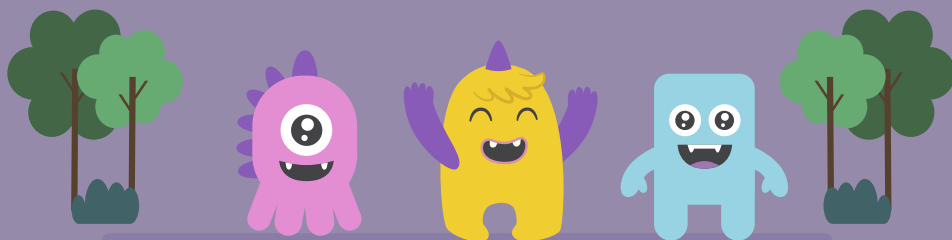
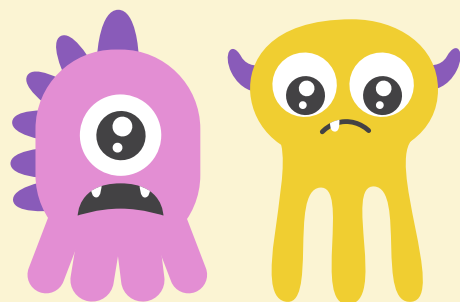


# #cuídame



## GUÍA PARA NIÑOS Y NIÑAS

La **pandemia** no siempre puede ser divertida, hay días que te puedes encontrar con situaciones de violencia, como por ejemplo maltrato físico, psicológico, abuso sexual y negligencia producidas o generadas por personas que no controlan su enojo y le hacen daño a los demás.



### ¿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.

#### 1 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.

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

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

#### 3 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**.

#### 4 ¿A quién puedo llamar?

##### Línea Libre Fundación para la Confianza: 1515

Llama de **lunes a sábado desde las 10:00 hasta las 22:00 hrs** o puedes bajar la **App Línea Libre** desde **Playstore** para teléfonos Android y en **Appstore** para teléfonos iPhone. Te contestarán profesionales que te pueden ayudar. Además, puedes ingresar a **www.linealibre.cl** y contactarte con ellos a través de correo electrónico.

##### Fono Niño/a: 147

**Número especializado para niños y niñas** que estén viviendo una **situación de violencia** para ser orientados o recibir ayuda si la necesitan.

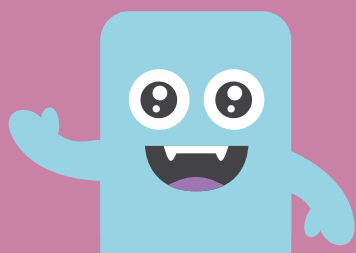
##### Defensoría de la Niñez:

La **Defensoría de la Niñez** protege los derechos de los niños, niñas y adolescentes de Chile. Si necesitas ayuda, puedes escribirle y te ayudarán.

<https://www.defensorianinez.cl/escribele-a-la-defensora-nna/>

### ¡No tengas miedo de pedir ayuda si la necesitas!

Hay muchas personas que quieren y pueden ayudarte a ti y a tu familia, para que estas situaciones de violencia dejen de ocurrir.



Financiado por:



Patrocinado por:



**Autores:** María Pía Santelices, Ximena Illanes, José Andrés Murillo, Carla Ljubetic, Catalina Vacarezza, Lucas Simonetti.

**Agencia Leche:** Sebastián Arteaga, Hugo León, José Miguel Martínez, Eduardo Godoy, Patricio Villegas y Angela Stuardo.

**Colaboradores:** Patricia Castillo, Josefina Martínez, Catterina Ferreccio, James Hamilton, Cristina Vidal.