



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

18. ¿COMO PUEDES AYUDAR A UNA MUJER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Escuchar activamente, sin dar sugerencias, solo escuchar.
 - No juzgar.
 - Reducir la culpa, transmitir que no es responsable de la violencia ajena. **Solo el agresor es el culpable.**
 - Transmitir tranquilidad, confianza y seguridad emocional y física.
 - Ofrecer protección, pero evitar la “sobrepotección” ya que limita los recursos de la víctima.
- Animarla a que tome decisiones propias, esto favorece la percepción de autocontrol sobre su vida.
 - Ayudar a planear estrategias de seguridad inmediatas.
 - Aceptar sus decisiones.
 - Estar disponible para ayudarle a resolver dificultades.
 - Animar en la búsqueda de ayuda profesional.
 - Buscar información y asesoramiento profesional sobre cómo hacer para ayudar. En esta guía encontrarás la información necesaria de dónde acudir o llamar. El resto lo harán los profesionales.

*“La felicidad está en ti misma. No busques que otro te la proporcione,
es inútil... no puede hacerlo.*

*Puedes compartir tu felicidad con la del otro, pero tampoco puedes
proporcionársela a él si no la tiene.*

*Ser feliz es estar a gusto con uno mismo y eso es personal,
intransferible.*

Si te amas, te amaran”.

Ana M^a Pérez del Campo.⁹

⁹ Ana María Pérez del Campo Noriega es una activista feminista española diplomada en derecho matrimonial. Fue pionera en la lucha por los derechos de las mujeres durante la dictadura franquista y la transición española. Es co-fundadora de la primera asociación de mujeres separadas creada en España en 1973.