

# “TU CAMINO, TUS TIEMPOS”

Guía práctica para orientarte y cuidarte  
si estás viviendo una situación de violencia



**Copyright© 2025.** Esta producción ha sido elaborada con el apoyo de Abogados Sin Fronteras Canadá, en el marco del proyecto "Unid@s". Las opiniones contenidas en la misma no necesariamente reflejan el punto de vista de Abogados Sin Fronteras Canadá. Los puntos de vista descritos en este documento pertenecen expresamente a ASPIDH responsable de la "Guía Autoadministrable".

El contenido de esta publicación puede ser reproducido para capacitaciones, clases u otros fines no comerciales, siempre y cuando ASPIDH sea debidamente citado. También está permitida su distribución o vinculación desde su página de internet, siempre y cuando sean citadas como fuente las instituciones arriba mencionadas. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida con fines comerciales sin autorización expresa de los detentores de los derechos de autor.

## **RESPONSABILIDADES**

Aunque se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud y fiabilidad de la información contenida en esta publicación, las organizaciones anteriormente mencionadas no garantizan ni asumen responsabilidad legal alguna derivada de los posibles errores en la información reportada o sobre cualquier uso de esta publicación.

## **Bienvenida/o/e**

Esta guía es para ti.

Para que sepas que no estás sola/o/e y que nadie tiene derecho a tratarte con violencia.

Aquí vas a encontrar pasos posibles, preguntas que te pueden ayudar a aclarar tus ideas y recursos cercanos si necesitas apoyo.

## **No es una receta, ni un mandato.**

Es una herramienta para que tú decidas, a tu manera y a tu tiempo, qué hacer.

## **Introducción a la guía.**

Muchas veces, cuando vivimos violencia, sentimos que no tenemos salida o que las decisiones ya están tomadas por otros.

## **Esta guía quiere recordarte que siempre hay opciones.**

Denunciar es importante, pero no es la única manera de buscar justicia. También hay justicia en cuidarte, en apoyarte en otras personas, en conocer tus derechos y en hacer pequeños pasos hacia una vida más segura.



## 1. Reconocer es un primer paso

El primer paso para cambiar una situación de violencia es **darnos cuenta y ponerle nombre.**

Muchas veces la violencia se esconde detrás de frases como “es por tu bien”, “es que yo soy así” o “no fue tan grave”. Pero **si te lastima, te controla o te hace sentir menos, es violencia.**

**Acá te mostramos algunos tipos de violencia con ejemplos de la vida diaria:**

<b>Física</b>	empujones, golpes, quemaduras, tirar objetos, impedir que salgas de un lugar.
<b>Psicológica o emocional</b>	gritos, insultos, burlas, amenazas, humillaciones frente a otras personas, hacerte sentir que “estás loca” o exageras.
<b>Sexual</b>	tocamientos sin tu permiso, presiones para tener relaciones, usar tu cuerpo sin tu consentimiento, hacer comentarios sexuales incómodos.
<b>Económica</b>	controlarte el dinero, impedirte trabajar o estudiar, obligarte a entregar tu salario, decidir todos los gastos sin consultarte.
<b>De género</b>	revisar tu celular, prohibirte amistades, decidir cómo vestís, a dónde puedes ir y con quién.

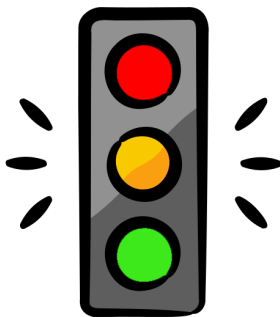
**Señales de alerta:**

- Sientes miedo de la reacción de alguien.
- Cambias tu manera de vestir, hablar o comportarte solo para evitar un conflicto.
- Te sientes vigilada o controlada.
- Te culpan a ti por la violencia.
- Sientes que ya no eres la misma persona que antes, como si hubieras perdido tu alegría o confianza.

## Ejercicio práctico:

### “El semáforo de la violencia”

Este ejercicio te ayuda a diferenciar lo que está bien, lo que es una señal de alerta y lo que es peligroso.



Escribe ejemplos de tu vida en cada color:

- **Verde (lo sano):** lo que te hace sentir bien, respetada, en confianza.

Ejemplo: “Mi amiga me escucha sin juzgarme”.

- **Amarillo (alerta):** cosas que te incomodan, que te hacen sentir insegura o confundida.

Ejemplo: “Mi pareja revisa mi celular diciendo que es por cuidado”.

- **Rojo (violencia):** situaciones que te lastiman, te hacen sentir miedo o dañan tu dignidad.

Ejemplo: “Me gritó y me empujó cuando discutimos”.

Cuando tengas tus respuestas, pregúntate:

- ¿Qué cosas en amarillo ya se están volviendo rojas?
- ¿Qué necesito para tener más cosas en verde?



## 2. Elegir redes de apoyo

Nadie debería enfrentar la violencia sola.

Tener una red de apoyo significa contar con personas o espacios donde puedes sentirte segura, escuchada y acompañada.

Tu red puede ser pequeña o grande, lo importante es que esté formada por personas e instituciones en las que confíes y que no te presionan.

### ¿Qué hace a una buena red de apoyo?

- Te escucha sin juzgar.
- Cree en lo que cuentas.
- Respeta tus decisiones y tus tiempos.
- No comparte tu información sin permiso.
- Está disponible para ayudarte en lo que pueda (acompañarte, dar información, apoyar con transporte, etc.).

**Ojo:** A veces alguien cercano puede querer ayudar, pero lo hace presionando (“tenés que denunciar ya”, “si no lo dejas, no me busqués”).

Eso no siempre ayuda. Tu camino es tuyo y no debería ser forzado.

### Ejercicio práctico:

#### “Puentes de apoyo”

En lugar de empezar con quiénes están, vamos a pensar en qué tipo de apoyos necesitarías en diferentes situaciones. Eso abre la posibilidad de descubrir apoyos invisibles o indirectos.






### **Paso 1. Identificar necesidades**

Piensa en momentos donde podrías necesitar ayuda y completa estas frases:

- Cuando necesito hablar y que alguien me escuche, pienso en...
- Si me siento en peligro y debo salir de casa, ¿a quién podría llamar?
- Si necesito orientación sobre mis derechos, ¿a dónde puedo acudir?
- Si me enfermo o me siento mal, ¿quién me puede acompañar al médico?
- Cuando necesito distraerme o reír un rato, ¿con quién lo logro?

\*Aunque no tengas respuesta clara en todas, seguro aparece algún nombre, lugar o espacio.



## Paso 2. Diferentes tipos de apoyo

Recuerda que la red de apoyo no son solo personas cercanas. Puede incluir:

- Personas de confianza: familia, amistades, vecinas, colegas, maestras.
- Espacios comunitarios: grupos, iglesias, colectivos.
- Instituciones y organizaciones: ONG, asociaciones, servicios públicos.

## Paso 3. Reflexión

- Pregúntate:
  - ¿Quién de esta lista me da calma al pensar en pedir ayuda?
  - ¿Hay alguien con quien podría dar el primer paso para acercarme más?
  - ¿Qué recurso institucional sé que está ahí, aunque no lo haya usado aún?

**IMPORTANTE:** Aunque al inicio parezca que “no tengo a nadie”, al explorar necesidades concretas y apoyos no tan obvios, siempre aparece al menos un punto de conexión. Tu red puede empezar con una sola persona o institución: eso ya cuenta y puede crecer.



### 3. Informarte es poder

Muchas veces sentimos que no tenemos control sobre lo que pasa. Pero hay algo que siempre podemos hacer: informarnos.

Conocer nuestros derechos, los lugares donde pedir apoyo y las opciones que existen nos da fuerza para tomar decisiones.

Saber es como encender una luz en un cuarto oscuro: no cambia el cuarto, pero sí nos permite ver mejor por dónde caminar.

#### ¿Por qué es importante informarte?

- Porque nadie puede quitarte el derecho a vivir sin violencia.
- Porque te permite decidir si quieres actuar ahora, después o de otra manera.
- Porque aunque no quieras denunciar, tener información te prepara si un día lo necesitas.
- Porque te ayuda a reconocer cuando alguien quiere aprovecharse de tu desconocimiento.

#### Ejercicio práctico:

##### **“Tres preguntas para guardar en el bolsillo”**

Responde estas tres preguntas que siempre quieras tener a mano:

1. ¿Dónde puedo pedir ayuda gratuita cerca de mí?
2. ¿Qué derechos tengo, aunque no denuncie?
3. ¿Con quién puedo hablar si me siento en peligro o con miedo?



La idea es que guardes estas preguntas como un recordatorio.

Cada vez que hables con alguien de confianza, una organización, un centro de salud o incluso al escuchar una charla, trata de responderlas.

- Si consigues una respuesta, anótala ahí mismo.
- Si no la sabes aún, no pasa nada: al menos ya tienes claras las dudas que quieres resolver.

A large rectangular area with horizontal blue lines for writing, and a vertical red line on the left side.

## 4. El cuidado como justicia

Muchas veces nos hacen creer que la justicia solo existe en los tribunales o cuando alguien recibe un castigo.

Pero también hay otra forma de justicia: la que construimos cada día cuando nos cuidamos y reclamamos nuestro derecho a vivir con dignidad.

¿Por qué el autocuidado es justicia?

- Porque nadie debería vivir con miedo ni dolor constante.
- Porque si la violencia te quita energía, el cuidado te la devuelve.
- Porque cuidar tu cuerpo, tu mente y tus emociones es defender tu derecho a estar bien.
- Porque al cuidarte, también muestras a otras personas que hay maneras de vivir más libres.

### Ejercicio práctico:

#### “Mi caja de cuidado”



Imagina que tienes una caja invisible donde puedes guardar cosas que te ayudan a sentirte mejor o segura. Escribe dentro de esta caja lo que meterías.

Ejemplos:

- Una canción que te da fuerza.
- El número de alguien con quien puedes hablar.
- Respirar profundo tres veces cuando sientes miedo.
- Recordar una frase que te anima: “Tengo derecho a estar tranquila”.
- Un lugar donde sabes que puedes descansar.

Cada vez que lo necesites, puedes “abrir” tu caja y usar algo de lo que anotaste.

### **Ideas sencillas de autocuidado:**

- Físico: dormir lo mejor que puedas, caminar un poco, tomar agua.
- Emocional: hablar con alguien de confianza, escribir lo que sientes, llorar sin culpa.
- Social: acercarte a personas que te tratan con respeto, aunque sea para una pequeña charla.
- Espiritual: meditar, encender una vela, agradecer algo pequeño del día.

**Recuerda:** No se trata de grandes cambios ni de gastar dinero. El autocuidado son esos gestos pequeños que, repetidos, se convierten en fuerza para seguir adelante.


## 5. ¿Dónde puedo buscar ayuda?

No estás sola.

Aunque a veces parezca que no hay salida, sí existen lugares y personas que pueden acompañarte sin juzgarte.

Buscar ayuda no siempre significa denunciar. También puede ser:

- Recibir orientación.
- Hablar con alguien que te escuche.
- Conocer tus derechos.
- Saber a dónde ir en caso de emergencia.

### Recursos en San Salvador

**\* ISDEMU – Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer**

Línea 126 (atención gratuita las 24 horas)

Finca Gran Bretaña, kilómetro 16 ½ Carretera de Oro, municipio de San

Apoyo legal, psicológico y acompañamiento.

**\* Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos (PDDH)**

Consultas: 2520-4300

Denuncias: 2520-4331

5ta. Ave. Nte., y 19 Calle Pte. No. 12, Centro de Gobierno, San Salvador.

Reciben denuncias de vulneraciones a derechos humanos y orientan sobre procesos.

**\* ORMUSA (Organización de Mujeres Salvadoreñas por la Paz)**

info@ormusa.org

Apoyo legal y psicológico para mujeres víctimas de violencia.

**\* ASPIDH Arcoiris Trans**

71188764

Apoyo legal y psicológico para personas LGBTIQ+ en situaciones de violencia.



## Recursos en San Salvador

\* **Unidad de Atención Especializada a la Mujer (ISDE-MU – Santa Tecla)**

kilómetro 29 ½ Carretera a Sonsonate, desvío a las 600,  
Cantón Entre Ríos, Colón, La Libertad

2565-0800

Atención legal, psicológica y orientación en casos de violencia.

\* **Casa Municipal de la Mujer Tecleña**

2ª Avenida Norte y 3ª Calle Poniente, N° 2-2 (esquina opuesta a la Alcaldía Municipal de Santa Tecla)

\* **Procuraduría Auxiliar de La Libertad – PGR**

Final 11 Av. Sur y 6ª calle oriente # 65, Colonia Utila, Santa Tecla.

2288-3963

Atención legal, unidad especializada para mujeres, atención psicosocial, procura de niñez y familia

\* **UNIMUJER-ODAC Santa Tecla**

4ª Calle Oriente y Av. Melvin Jones, N° 2-7, Santa Tecla, La Libertad

2228-7998

Atención especializada a mujeres en situaciones de violencia.

**Recuerda:** Buscar ayuda no te obliga a denunciar de inmediato. Es un paso para sentirte acompañada, informada y con más opciones para decidir tu camino.

siguenos



[www.aspidhsv.org](http://www.aspidhsv.org)

visita nuestro website

Urbanización Santa Adela, 19a Calle  
Poniente y 7a Avenida Norte, Pasaje 3, N° 26  
San Salvador, El Salvador, Centro América



En colaboración con  
**Canada**



Abogados  
sin fronteras  
Canada



**ASPIDH**  
ASOCIACIÓN SOLIDARIA PARA PROMOVER EL DESARROLLO HUMANO