

Guía alternativa de AUTOCUIDADO

En el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, reconocemos que la educación es la primera herramienta para prevenir las violencias y un motivo poderoso para generar mejores prácticas de autocuidado.

Descúbrela aquí



La gente no siempre es lo que parece



A veces para reconocer el peligro, debemos desarrollar nuestra intuición, esa habilidad para percibir algo de manera inmediata, sin que tengamos que esperar que lo peor suceda. La forma clave es aprendiendo a **CONFIAR EN NUESTRAS DECISIONES**.

[Conoce acciones alternativas para cuidar de ti](#)

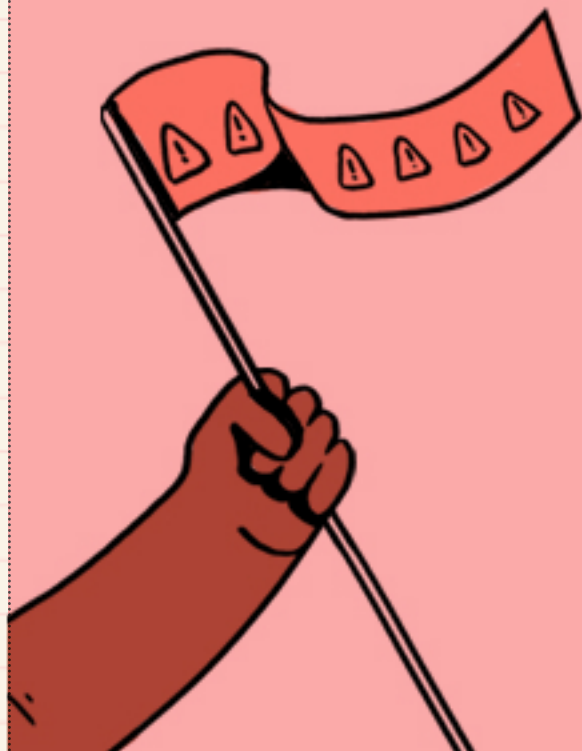
La educación cambia tu perspectiva

La educación es una de esas herramientas que te permitirá sentirte más segura, libre y autosuficiente. Además, ampliará tus conocimientos y despertará tu consciencia acerca de la prevención y superación de las violencias.

[Apúntate a este curso gratuito>>](#)



¡Mantente atenta a las banderas rojas!



En las relaciones de pareja; las agresiones pueden empezar de forma sutil (pequeñas indirectas u ofensas) hasta llegar a atentar contra tu vida. Para que no pasen desapercibidos los signos de alarma, conoce SORORA nuestra app de ayuda.

[Descárgala y realiza el test “¿Cómo va mi relación?”](#)

Que la culpa no silencie tu verdad

Si algo puede herir más que el propio acto de violencia, es el sentimiento de culpa y vulnerabilidad. Por eso, el camino a la justicia comienza cuando se rompe el silencio y se deja en evidencia al maltratador.

[¡No estás sola! conoce las rutas de atención en caso de violencia ->](#)



Hay marcas que son invisibles



Reconocer que la violencia va más allá de la física, nos ayuda a identificar cuándo podemos ser víctimas; el maltrato psicológico, la sexualidad forzada, el acoso u hostigamiento o la violación a nuestra privacidad atentan contra nuestras vidas.

[Descubre cuáles son los tipos de violencia](#)

Aquí estamos para escucharte

A veces lo único que necesitamos es a alguien que empatice con nuestros dolores. Por eso, no olvides que Areandina forma parte de tu red de apoyo, aquí cuentas con un equipo especializado en nuestra Oficina de Orientación y Permanencia, donde podrás solicitar acompañamiento psicológico.

[Solicita más información](#)

