

3. ¿Qué pasos debo seguir para denunciar y solicitar apoyo?

Si necesitas orientación o ayuda:

- 1.- **Puedes llamar al 1455 y pedir orientación para que sepas qué puedes hacer.** Este número funciona 7 días de la semana las 24 horas, son llamadas anónimas.
- 2.- **Puedes comunicarte con el Centro de la Mujer, que dependen de Sernam y contar tu caso.** Si es otra la persona que sufre violencia, puedes animarla a que se comunique con ellos. Entregan ayuda psicológica, social y legal.

Si quieres hacer una denuncia, puedes llamar:



Fono orientación en Violencia
1455



Fono Familia de Carabineros
149



PDI
134



Fiscalía
600 333 00 00



Recuerda que es fundamental contar con una red de apoyo.

Si conoces a alguna compañera de trabajo que esté viviendo violencia o eres tú quien se encuentra en esta situación, pide apoyo a tu familia, o amigos y amigos más cercanos y en quien tengas confianza.

Cuentas con nosotras y nosotros.

¡No estás sola!

Todas y todos podemos prevenir la Violencia, no te quedes fuera.