

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

GUÍA PARA JÓVENES

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra

Instituto Navarro para la Igualdad
Nafarroako Berdintasunerako Institutua

ESTA GUÍA VA DEDICADA A...

- » personas como tú, que has comenzado una primera relación o que la has terminado;
- » a quienes no la tienen y a quienes tienen miedo de tenerla;
- » a quienes quieren saber un poquito más sobre cómo se puede amar sin hacer daño;
- » a tus amigas y amigos que se preocupan por alguien que le pueda estar pasando lo que aquí se describe...



NO MÁS
VIOLENCIA CONTRA
LAS **MUJERES**

¿POR QUÉ EXISTE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Desde que nacemos, somos educadas y educados de forma diferente, y esto hace que seamos y tengamos comportamientos diferentes.

Por estos roles y estereotipos de género, el chico siempre se muestra como el más fuerte y decidido, mientras que la chica tiene una idea más romántica del amor. Ella piensa que existe una persona muy especial, a la que acabará encontrando; y será ella la que se ocupará de dar cariño y de apoyar.

Esto mismo se puede repetir en tu relación, porque es lo que aprendemos. Cómo es cada cual no depende de la biología ni de la genética, sino de la responsabilidad de cada persona sobre sus actos. Recuérdalo.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Es algo más que la agresión física. No hace falta llegar a ser golpeada para ser víctima de maltrato.

Los empujones, los gritos, las relaciones sexuales forzadas, los menosprecios, las humillaciones, los insultos y amenazas, el control de tu dinero... son también violencias. Dañan a nivel psicológico y emocional.

La violencia es, sin duda, la máxima expresión de la desigualdad existente entre las mujeres y los hombres.

EN EL DÍA A DÍA QUEREMOS...

- » Que todas podamos salir sin miedo, disfrutando de la calle, sin que nos metan mano y sin que nos juzguen por nuestras pintas.
- » Poder escuchar canciones contra el maltrato y no canciones que nos maltratan.
- » Dejar de escuchar bromas o comentarios machistas/sexistas.
- » Poder llegar a casa por la noche sin tener que ir acompañadas ni mirando a todos los lados.
- » Que respeten que cuando decimos NO es NO. Sin condiciones.

Para ello, **vamos a reivindicar nuestro espacio sin miedo.**

Vamos todas y todos a por unas formas de ligar y disfrutar sanas e igualitarias.

EN LA RELACIÓN DE PAREJA QUEREMOS...

- » Sentirnos libres, y no controladas. Que no nos revisen nuestros móviles, ni redes sociales.
- » Que se respeten nuestras amistades y familias, y podamos disfrutar de ellas, y no siempre «a solas».
- » Que nos valoren, sin ridiculizarnos, sin hacernos sentir inferiores, ni torpes, ni inútiles.
- » Que no nos hagan sentir culpables porque no consiguen lo que ellos quieren.
- » Que no se metan con nuestra forma de vestir ni con nuestros gustos. Queremos gustarnos como somos y no como nos quieran ver.
- » Que no nos presionen para mantener relaciones o prácticas sexuales que no deseamos, o que nos obliguen a hacerlas sin protección, bajo la amenaza de dejarnos si no lo hacemos.

¿QUÉ HACER SI SUFRES VIOLENCIA?

El primer paso que puedes dar es contar lo que te está pasando a personas de tu confianza y buscar apoyo.

¿Y SI LA VES EN OTRAS?

Si detectas estos comportamientos en la relación de cualquier mujer cercana a ti, anímala a que lo cuente.

016

Teléfono gratuito y confidencial de información y asesoramiento.
24 horas y en 51 idiomas.

116 111

ANAR. Teléfono de ayuda a adolescentes y jóvenes.
Gratuito y confidencial.
Ayuda psicológica, social, jurídica
24 horas del día durante
todos los días del año.

**EN CASO DE
URGENCIA**



SOS-NAVARRA

**TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
LAS 24 HORAS DEL DÍA**

LOS SIGUIENTES RECURSOS GRATUITOS ESTÁN PARA AYUDARTE

Centro de estudios

Centro de Salud

Servicio Social de Base

Equipos de Atención Integral a las Víctimas de Violencia de Género del Gobierno de Navarra:

Comarca de Pamplona, Noroeste y Noreste: (T 948 00 49 52); Área de Tudela (T 948 40 36 65); Área de Estella (T 948 55 36 20 / 948 55 54 04); Área de Tafalla (T 948 70 34 28)

Oficina de Atención a las Víctimas del Delito (T 848 423 376)

Municipio de Pamplona: Servicio Municipal de Atención a la Mujer (T 948 42 09 40)

Para asesoramiento jurídico solicita cita en los **Colegios de Abogacía**.



goo.gl/m1a00R

Para poner una denuncia, dirígete a cualquiera de los **cuerpos y fuerzas de seguridad** que operan en Navarra. Pide siempre que te asista una abogada o abogado.

**QUEREMOS
RELACIONES
QUE NOS HAGAN
REÍR. QUEREMOS
DIVERTIRNOS,
QUE NOS QUIERAN
COMO SOMOS,
QUE NOS RESPETEN
Y RESPETAR.
QUEREMOS
RELACIONES DE
IGUAL A IGUAL.
RECUERDA QUE
EN LA PAREJA NADIE
MANDA.
SOMOS IGUALES.**

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

Instituto Navarro para la Igualdad
Nafarroako Berdintasunerako Institutua