



La violencia contra las mujeres

Guía para mujeres jóvenes



Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

Instituto Navarro para la Igualdad
Nafarroako Berdintasunerako Institutua



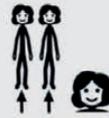
La



violencia



contra



las



mujeres

¿Cómo usar esta guía?

Esta guía trata sobre la violencia contra las mujeres jóvenes.

Hay veces que leerás en esta guía la expresión “violencia de género”. Aunque la mayor parte de las veces usamos la expresión “violencia contra las mujeres”, en alguna ocasión usaremos “violencia de género”.

Esta guía la puede utilizar cualquier mujer joven.

En esta guía hay diferentes apartados:

1. ¿Por qué hay violencia contra las mujeres?

2. ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

3. ¿Cómo queremos que nos traten?

4. Algunos consejos para utilizar las redes sociales de forma segura

5. ¿Qué puedes hacer si sufres violencia?

Cada apartado es de un color distinto.

De esta manera es más fácil diferenciar los temas que aparecen en la guía. Por ejemplo, si una persona quiere buscar información sobre qué es la violencia contra las mujeres, buscará el color rojo, como vemos en el esquema anterior.

Además, esta guía está adaptada a Lectura Fácil.

Esto quiere decir, que la información es fácil de entender y es más accesible para todas las personas.

Esta guía está pensada para mujeres jóvenes que:

- tienen pareja por 1ª vez.
- han terminado su 1ª relación de pareja.
- no tienen una relación de pareja.
- tienen miedo a tener una relación de pareja.
- quieren saber cómo se puede querer a la pareja sin hacerle daño.
- se preocupan por otra mujer, que pueda estar sufriendo violencia

1. ¿Por qué hay violencia contra las mujeres?

A todas las chicas cuando nacemos nos educan de manera diferente a los chicos. Por eso, nos comportamos de manera distinta.

En nuestra sociedad, existen unos roles que llamamos de género. El rol es la manera en la que una chica o un chico se comporta según lo que la sociedad espera de ella o de él.

Un ejemplo es que los hombres se comporten como personas fuertes, porque es lo que la sociedad espera de un hombre.

Otro ejemplo es que las mujeres suelen tener una idea romántica de lo que es el amor.

Esto significa que las mujeres piensan que existe un hombre en el mundo para ellas que un día encontrarán, como un “príncipe azul”.

Esta forma de pensar, se puede repetir cuando tú tengas una relación de pareja porque así lo hemos aprendido.

2. ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

La violencia contra las mujeres no es sólo la violencia física, como por ejemplo pegar.

Otros tipos de violencia contra las mujeres pueden ser:

- Gritar
- Despreciar
- **Humillar***
- Insultar
- Amenazar
- Empujar
- Obligar a mantener relaciones sexuales.
- Que te controlen el dinero
- Que te controlen el móvil

Humillar: cuando un hombre hace que una mujer se sienta avergonzada, hacerle sentir inferior.

Estas formas de violencia también existen y se llama violencia psicológica y emocional.

Psicológica quiere decir que hace daño al estado mental de las mujeres.

La violencia demuestra la desigualdad que hay entre las mujeres y los hombres.

Esta mano de color morado quiere decir:

**no más violencia
contra las mujeres**



3. ¿Cómo queremos que nos traten?

¿Cómo queremos que nos traten en nuestra vida personal?

- Queremos salir a la calle y pasarlo bien sin tener miedo.
- No nos gusta que opinen de nosotras sobre cómo vamos vestidas.
- Tampoco nos gusta que nos toquen sin nuestro permiso.
- No nos gustan las canciones que humillan a las mujeres, que nos ofenden y nos hacen daño.
- No nos gustan las bromas y los comentarios machistas. El machismo es una actitud que tienen algunos hombres, que piensan que el hombre es superior a la mujer.
- Nos gusta poder salir por la noche solas.
- Es muy importante que respeten que cuando decimos No es NO. Por ejemplo, si alguien nos pide un beso y nosotras no queremos darlo, nos tienen que respetar.

Es importante que pidamos tener nuestro espacio como mujeres.

¿Cómo queremos que sean nuestras relaciones de pareja?

- Queremos sentirnos libres, no nos gusta que nos controlen. No nos gusta que nuestra pareja controle dónde estamos, a dónde vamos, con quien. Tampoco queremos que nuestra pareja mire nuestro teléfono móvil, ni las redes sociales.
- Nos gusta disfrutar de nuestra pareja, y también de nuestra familia y de nuestras amigas y amigos. La pareja no es lo único importante.

- Es muy importante que nuestra pareja nos valore como persona.
No nos gusta que nos haga sentir ridículas, ni torpes.
No nos gusta que nos trate como a personas inferiores porque no lo somos.
- Hay hombres que hacen sentir culpables a las mujeres, cuando no consiguen lo que quieren.
Esto no nos gusta que pase con nosotras en nuestra relación de pareja.
- Nosotras nos gustamos tal y como somos.
No nos gusta que nuestra pareja se mete con nuestra forma de vestir y de arreglarnos.
Tenemos que ir vestidas como nosotras queremos, no como nuestra pareja quiere.
- Otro aspecto importante es el respeto en la sexualidad.
Es fundamental que si por ejemplo, no queremos mantener relaciones sexuales y decimos NO, nos respeten.
Hay mujeres que no dicen NO, por miedo a que su pareja les deje.

En resumen:

Las mujeres...

- Queremos que las relaciones de pareja nos hagan reír.
- Queremos divertirnos con nuestra pareja.
- Queremos que nos quieran como somos y que no intenten cambiarnos.
- Queremos que nos respeten y nosotras también queremos respetar.
- Queremos que nuestra relación de pareja sea en igualdad de condiciones.

No nos gustan las relaciones en las que el hombre es superior a la mujer.

En la pareja nadie manda.

4. Algunos consejos para utilizar las redes sociales de forma segura

Estos son algunos consejos para utilizar las redes sociales de forma segura:

- No le des a nadie tu teléfono móvil, tu tablet o tu smartphone porque podrían utilizarlas o leer tus datos personales.
- No le des tu número de teléfono a chicos que no conozcas. Tampoco les des datos personales.
- Utiliza un código o contraseña para proteger los datos personales en tu dispositivo móvil.
- Evita agregar contactos de chicos desconocidos.
- Tapa la cámara del ordenador y ábrela cuando quieras utilizarla.
- Bloquea y borra a aquellos chicos que te pongan en grupos de conversación sin tu permiso.
- Todas las fotos que colgamos en internet pueden copiarse y ser utilizadas sin que lo sepamos siquiera. Todo lo que colgamos en internet puede ser visto por gente que no conocemos.
- Cuando utilizamos otras aplicaciones como Google Maps, podemos compartir nuestra ubicación, pero tenemos que tener cuidado. ¡Es mejor pedir consejo antes de publicar nuestra ubicación!

5. ¿Qué puedes hacer si sufres violencia?

Si estas sufriendo algún tipo de violencia o crees que la puedes estar sufriendo, es muy importante que cuentes lo que te está pasando.

Lo puedes contar a personas con las que tengas confianza, para que te ayuden a salir de esa situación.

Por ejemplo se lo puedes contar a tu familia, a profesionales con los que tengas confianza etc.

¿Qué puedes hacer si ves una situación de violencia en otras mujeres?

Si ves una situación de violencia de género en alguna mujer cercana a ti, como por ejemplo una amiga, le puedes ayudar.

Puedes animarla a que te cuente lo que le pasa.

Si sufres violencia y necesitas ayuda:

Si crees que puedes estar sufriendo violencia pero no estás segura:

Si crees que una mujer cercana a ti está sufriendo violencia:

¿Qué puedes hacer?

Si estás en una situación de urgencia



Puedes llamar al número

de **atención de emergencias, SOS Navarra.**

Éste número de teléfono es el **112.**

Este número de teléfono es gratuito, no cuesta dinero.

Puedes llamar todos los días del año

y a cualquier hora del día, aunque sea de noche.

Si no estás en una situación de urgencia

pero necesitas ayuda puedes:



Puedes llamar
al número de teléfono **016**

Este es un número gratuito y confidencial.

Confidencial quiere decir que lo que cuentes al llamar a este teléfono, nadie lo va a saber si tú no quieres.

Además, si necesitas llamar desde tu teléfono fijo y no quieres que nadie se entere, no te preocupes porque luego no se ve en la factura.

Puedes llamar todos los días del año y a cualquier hora del día y de la noche.

En este teléfono pueden hablar en 51 idiomas diferentes.

Este teléfono ofrece información y asesoramiento sobre temas de la mujer.



Puedes llamar a **ANAR**
El número de teléfono de ANAR es el **116 111**

ANAR es la Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo.

Este es un número de teléfono es gratuito y confidencial.

Este número está disponible todos los días del año.

Puedes llamar a este número a cualquier hora del día y de la noche.

En este teléfono puedes pedir diferentes tipos de ayuda:

- Psicológica
- Social
- Jurídica

Puedes acudir al **colegio o instituto** donde tú estudies y hablar con tu profesora, profesor, tutora, tutor etc.

Puedes llamar a los **Equipos de Atención Integral a Víctimas de Violencia de Género** del Gobierno de Navarra (EaIV). Son unos equipos de profesionales que te pueden orientar y ayudar si has sufrido este tipo de violencia. También dan asesoramiento jurídico.

Los números de teléfono de estos equipos son los siguientes:



Equipo de Pamplona

Número de teléfono

948 00 49 52



Equipo de Tafalla

Número de teléfono

948 70 34 28



Equipo de Estella

Número de teléfono

948 55 36 20



Equipo de Tudela

Número de teléfono

948 40 36 65

Puedes acudir al **Centro de salud** de tu localidad, pueblo o ciudad.

Puedes acudir al **Servicio Social de Base** de tu barrio.

El Servicio Social de Base es una oficina que está en tu barrio.

En esta oficina te atenderán profesionales

que te darán información sobre muchos temas de la vida, como por ejemplo las ayudas económicas.

Todas las ciudadanas y los ciudadanos

podemos acudir a nuestro Servicio Social de Base.

Si vives en Pamplona, puedes acudir

al **Servicio Municipal de Atención a las Mujeres**

Este servicio lo pueden utilizar todas las mujeres.

Este servicio ofrece diferentes tipos de ayuda,

por ejemplo protección, apoyo psicológico,

ayuda para comenzar a trabajar etc.



El número de teléfono de este servicio

es el **948 42 09 40**

Puedes llamar a la **Oficina de Atención a las Víctimas del Delito**

Esta oficina está en el Palacio de Justicia.



El número de teléfono de esta oficina es el **848 42 33 76**

Puedes llamar a los **Colegios de Abogacía* de Navarra.**

En el colegio de abogacía, dan información y asesoramiento jurídico, sobre leyes.

En Navarra hay 4 colegios.

Estos colegios están en Pamplona, Estella, Tafalla y Tudela.

Los números de teléfono de estos colegios son los siguientes:



Oficina en Pamplona

Número de teléfono

948 22 14 75



Oficina en Tafalla

Número de teléfono

948 70 47 19



Oficina en Estella

Número de teléfono

948 55 64 90



Oficina en Tudela

Número de teléfono

948 82 56 71

Puedes llamar al **Instituto Navarro para la igualdad.**



puedes llamar

al número de teléfono **848 421 576**

Si tienes que poner una denuncia, **acude a la policía** y pide que te ayude una **abogada*** o un **abogado***.

Abogada o abogado: persona que te ayuda ante la justicia.

Adaptación a lectura fácil: equipo del Servicio de Accesibilidad Cognitiva de ANFAS.

Validación del texto: equipo de validadoras y validadores de ANFAS.

Ilustraciones: ARASAAC.

Los símbolos pictográficos utilizados en este documento son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

Imagen de portada: logotipo europeo de lectura fácil

Para más información sobre el logo, puede consultar la página web <http://inclusion-europe.eu/?lang=es>

Información y asistencia



El número de teléfono de urgencias es el 112



El número de teléfono de información es el 016
(no se ve en tu factura)



El número de teléfono del **Instituto Navarro para la Igualdad es el 848 421 576**

