



# La violencia contra las mujeres

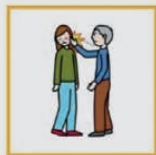
Guía para mujeres

Nafarroako  Gobierno  
Gobernua de Navarra

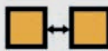
Instituto Navarro para la Igualdad  
Nafarroako Berdintasunerako Institutua



La



violencia



contra



las



mujeres

## ¿Cómo usar esta guía?

Esta guía trata sobre la violencia contra las mujeres.

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.

**En esta guía hay diferentes apartados:**

1. **¿Qué es la violencia contra las mujeres?**
2. **¿Qué hacer ante una situación de violencia contra las mujeres?**
3. **¿A dónde puede dirigirse para pedir ayuda una mujer que ha sufrido violencia o que piensa que puede sufrirla?**
4. **¿Qué es el Servicio de Atención Jurídica a las Mujeres (S.A.M)?**
5. **¿Cómo podemos pedir el Servicio de Atención Jurídica a las Mujeres (S.A.M)?**
6. **¿Cómo queremos que nos traten?**

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 cómo actuar ante una situación de 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.

A continuación vas a leer un texto que está sacado de la “**Ley Foral 14/2015 para actuar contra la violencia hacia las mujeres**”.

Una ley son unas normas que pone el Gobierno para permitir o prohibir algo.

En este texto se explica qué es la violencia contra las mujeres.

Este texto está adaptado a lectura fácil, no es el texto original que aparece en la ley.

La violencia contra las mujeres es la violencia que sufren las mujeres por ser mujeres.

La violencia contra las mujeres puede ocurrir cuando una mujer sufre **discriminación\*** por el hecho de ser mujer.

**Discriminación:** trato que un hombre da a una mujer como si fuera inferior. Este hombre le trata así porque es distinta o piensa cosas diferentes a él.

La violencia contra las mujeres puede hacer daño físico, psicológico, sexual, económico, etc.

- Un ejemplo de daño físico es pegar.
- Un ejemplo de violencia psicológica es insultar a una mujer.
- Un ejemplo de daño sexual es obligar a una mujer a mantener relaciones sexuales con un hombre.
- Un ejemplo de daño económico es cuando un hombre no deja a una mujer que disponga de su dinero.

La amenazas, los **chantajes\*** y las **intimidaciones\*** también son violencia contra las mujeres.

**Chantaje:** cuando un hombre amenaza a una mujer y le obliga a actuar de una manera determinada

También es violencia contra las mujeres cuando un hombre quita la libertad a una mujer sin motivo alguno.

**Intimidaciones:** cuando un hombre asusta o crea miedo a una mujer.

# 1. ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

## Existen diferentes tipos de violencia contra las mujeres

- Un tipo de violencia contra las mujeres es la **violencia psicológica**. Esta violencia no se ve, no deja marcas físicas, pero duele mucho en el interior de las mujeres.

Como antes hemos explicado, un ejemplo de violencia psicológica es cuando un hombre insulta o hace chantaje a una mujer.

También es violencia psicológica

que un hombre no deje que una mujer hable con otras personas.

- La **violencia física** es por ejemplo que un hombre pegue a una mujer, y le provoque daños físicos.
- La **violencia económica** es por ejemplo, no dejar que una mujer disponga del dinero que quiera para comprarse ropa.
- La **violencia sexual** puede ser obligar a una mujer a mantener relaciones sexuales aunque ella no quiera hacerlo. Si un hombre te obliga a que toques sus partes íntimas, esto también es violencia sexual.

Todos estos tipos de violencia influyen en la relación de pareja.

Si esta pareja tiene hijas o hijos, también influye en ellas y ellos.

Si las hijas e hijos sufren esta situación, podemos decir que es violencia.

- La **agresión sexual** es cualquier tipo de violencia sexual de un hombre contra una mujer, forzándola a realizar algo que no quiere.

Un ejemplo de agresión sexual es la violación.

- El **abuso sexual** de un hombre hacia una mujer es realizar una actividad sexual sin el consentimiento de la mujer, sin querer hacerlo.

Un ejemplo de abuso sexual

es si de repente te tocan tus partes íntimas, sin tú quererlo.

- El **acoso sexual** es intimidar a una mujer en el ámbito sexual, sin su consentimiento.

La agresión sexual, el abuso sexual y el acoso sexual se pueden dar en la familia, en la sociedad, en el trabajo, en el colegio etc.

- El **feminicidio** es otro tipo de violencia contra las mujeres.

El feminicidio es el asesinato de una mujer, debido a la discriminación por ser mujeres.

## Otras formas de violencia contra la mujer son:

- La **trata de mujeres** y niñas para la explotación sexual o laboral.

La trata de mujeres es **captar\*** a mujeres engañándolas, para después utilizarlas para diferentes cosas.

**Captar:**  
coger

Por ejemplo, decir a una mujer que va a vivir en un lugar mejor, y después obligarla a prostituirse.

También se le puede captar a la mujer, para luego darle un trabajo en el que recibe menos dinero del que merece por la tarea que realiza. Esto se llama **explotación laboral**.

- **Explotación sexual**

La explotación sexual es obligar a una mujer a realizar actos sexuales sin pedirle permiso, para ganar dinero.

Ese dinero después se lo queda el hombre.

- **Matrimonios a edad temprana, concertados o forzados**

El matrimonio a edad temprana es cuando se obliga a una mujer a casarse siendo muy joven, por ejemplo menor de edad.

Los matrimonios concertados o forzados son cuando te obligan a casarte con un hombre que no quieres.

- **Mutilación genital femenina**

La mutilación genital femenina es eliminar una parte del **clítoris\*** o todo el clítoris.

**Clítoris:** órgano de la zona íntima de las mujeres y niñas, dedicado a dar placer.

- **Cualquier tipo de violencia que haga daño a la dignidad\*, la integridad\* y la libertad de las mujeres.**

**Dignidad:** significa que todas las mujeres valemos igual que los hombres, somos iguales a ellos en derechos y obligaciones. Por ser personas nos tienen que valorar, respetar y no marginar.

**Integridad:** cuando una persona, en este caso una mujer, es recta y hace lo que dice.

## 2. ¿Qué hacer ante una situación de violencia contra las mujeres?

En Navarra existe un Protocolo de Actuación Coordinada para situaciones de violencia contra las mujeres.

Un protocolo es un documento que explica cómo tienes que actuar en una situación concreta.

Este protocolo ayuda a que en el tema de violencia contra las mujeres, los servicios de salud, jurídicos, de la policía y los sociales, estén coordinados, unidos, y puedan atender a la mujer y a sus hijos e hijas de la manera más adecuada.



Esta mano de color morado quiere decir:

**no más violencia  
contra las mujeres**

# 3. ¿A dónde puede ir para pedir ayuda una mujer que ha sufrido violencia o que piensa que puede sufrirla?

## Si estás en una situación de urgencia

porque has sufrido violencia o piensas que puedes sufrirla.



Puedes llamar al número de teléfono 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 llamas al número 112 pueden ofrecerte diferentes tipos de ayuda.

Esta ayuda no sólo es para las mujeres, también puede ser para sus hijas e hijos.

Algunos ejemplos de diferentes ayudas que te pueden ofrecer son:

- **Atención sanitaria**, por ejemplo si necesitas ir a un centro médico porque te han hecho daño.
- **Atención jurídica**: te podrá atender una **abogada\*** o un **abogado\*** para ayudarte.
- **Atención policial**, si necesitas hablar con la policía, por ejemplo para poner una denuncia.
- **Atención psicológica**, es decir, ayuda emocional.

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



- Otro tipo de ayuda que puedes pedir a los servicios de emergencia, es un **alojamiento de urgencia**.

Un alojamiento de urgencia es un lugar en el que quedarte después de haber sufrido un acto de violencia.

## **Si no estás en una situación de urgencia**

pero necesitas ayuda porque:

Crees que puedes estar sufriendo violencia pero no estás segura.

Crees que una mujer cercana a ti está sufriendo violencia.



Puedes llamar  
al número de teléfono **016**

Llama a este número para informarte sobre la violencia contra las mujeres, para comunicar que has sufrido violencia o que estás en riesgo de sufrirla.

Este número de teléfono es gratuito, no cuesta dinero.

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 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.

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**

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**

# 4. ¿Qué es el Servicio de Atención Jurídica a las Mujeres (S.A.M)?

El Servicio de atención jurídica a las mujeres (S.A.M.)

es un servicio que da el Gobierno de Navarra.

Es un servicio gratuito.

Este servicio se presta en Navarra.

## ¿Quién puede pedir este servicio?

- Si eres mujer y has sufrido violencia.
- Si eres mujer y crees que vas a sufrir violencia, si estás en riesgo.

## ¿Cómo te ayuda este servicio?

- Te ofrece orientación y asesoramiento jurídico, es decir, ayuda en el tema de leyes.
- Te acompañan a los juzgados para realizar diferentes **trámites\***.
- Te acompañan a centro sanitarios si lo necesitas, como por ejemplo al hospital
- Te acompañan si lo necesitas, a la policía a poner una denuncia. Si tienes que poner una denuncia, pide siempre una abogada o un abogado para te ayude.
- Te pueden dar información sobre qué es la violencia contra las mujeres.
- Te pueden dar información sobre qué es la discriminación contra las mujeres.

**Trámites:** realizar diferentes papeleos

# 5. ¿Como puedes pedir el Servicio de Atención Jurídica a las Mujeres (S.A.M)?

## 1. Si estás en una situación de urgencia:



Puedes llamar al número de teléfono de **atención de emergencias, SOS Navarra**. Éste número de teléfono es el **112**.

En este teléfono se pondrán en contacto con un abogado a una abogada.

Este abogado o abogada está las 24 horas del día disponible.

Esta persona tiene la obligación de acudir, lo antes posible, al lugar donde esté la mujer que ha sufrido violencia o está en riesgo de sufrirla.

## 2. Si tu situación no es urgente,

pero quieres que te atiendan en este servicio,

Puedes ponerte en contacto con:

### Oficina de Atención a las Víctimas del Delito



puedes llamar al número de teléfono **848 42 33 76**. Esta oficina está en el Palacio de Justicia.

### Instituto Navarro para la igualdad



puedes llamar al número de teléfono **848 421 576**

## **Equipos de Atención Integral a Víctimas de Violencia de Género** del Gobierno de Navarra (EAIV).

Como hemos explicado antes, 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**

## **Colegios de abogacía\*** **de Navarra**

En el colegio de abogacía dan información

y asesoramiento jurídico, sobre leyes.

Estos colegios atienden a todas las mujeres de Navarra.

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**

**Colegios de abogacía:** Es un grupo formado por muchas abogadas y muchos abogados.

# 5. ¿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 nos traten en 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 meta 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. Las mujeres queremos divertirnos con nuestra pareja.
- Las mujeres queremos que nos quieran como somos y que no intenten cambiarnos.
- Las mujeres queremos que nos respeten y nosotras queremos respetar.
- Las mujeres 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.**

Es muy importante que sepas,  
que si has sufrido violencia de género **tú no tienes la culpa**.  
El hombre que te ha hecho daño es la persona culpable.

**No te calles** lo que ha pasado,  
aunque te digan que es un secreto y que no lo puedes contar.  
Cuéntaselo a las personas con las que tienes confianza:  
tu familia, profesionales, etc. te pueden ayudar.

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**

