

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...



¿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 etereotipos 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. Recuérдалo.

¿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.

**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.**

¿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, animála 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

tu tutora o tutor, orientación...

Centro de Salud

goo.gl/yByyXX

**Servicio Social de Base,
Equipos de Atención Integral a las
Víctimas de Violencia EAIV
y Oficina de atención a las
víctimas del delito.**

goo.gl/vQPqll



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.

DOAKO BALIABIDE HAUEK LAGUNTZEKO DAUDE

Ikastetxea

tutorea, orientatzailea...

Osasun etxea
goo.gl/yByyXX

Oinarrizko Gizarte Zerbitzua,
Genero Indarkeriaren Biktimei
Arreta Integrala emateko
Lantaldeak eta Delituen Biktimei
Arreta emateko Bulegoa.



Aholkularitza juridikoa eskuratzeko,
eskatu hitzordua **abokatu**
en elkargoetan.



Salaketa bat jartzeko, Nafarroan
aritzen diren **segurtasun gorpuz**
eta indarregana joan zaitez. Beti
eskatu behar duzu abokatu batek
laguntzeko.

**LARRIALDIA
GERTATZEN
BADA**

**112**

**SOS-NAFARROA
URTEKO EGUN
GUZTIAN
EGUNEKO 24
ORDUETAN**

ZER EGIN ZUREKIN EDO BESTE BATZUEKIN INDARKERIAZ JOKATZEN BADUTE?

Zurekin indarkeriaz jokatzeko badute, lehen pausoa da gertatzen ari denaren berri ematea konfiantzazko pertsonari eta babesa bilatzea.

Zuregandik hurbil dagoen beste edozein emakumeren harremanean halako jokaezko erreakzioak badituzu, anima ezazu kontatzera.

016

Informazioa eta aholkularitza emateko doako eta isilpeko telefonoa. 24 orduetan eta 51 hizkuntzatara.

116 111

ANAR. Nerabeei eta gazteei laguntzeko telefonoa. Doakoa eta isilpekoa. Laguntza psikologikoa, soziala, juridikoa eguneko 24 orduetan, urteko egun guztietan.

BARREA ERAGITEN
DIGUTEN HARREMANAK
NAHI DITUGU.
DIBERTITU EGIN NAHI
DUGU, GAREN MODUAN
MAITATZEA, GU
ERRESPETATZEA ETA
GUK ERRESPETATZEA.
BERDINEN ARTEKO
HARREMANAK NAHI
DITUGU.
GOGOAN IZAN
BIKOTEAN EZ DUELA
INORK AGINTZEN.
BERDINAK GARA.

BIKOTE HARREMANEAN NAHI DUGU...

- » Libre eta aske sentitu, ez kontrolpean. Ez begiratzea eta aztertzea gure sakelakoak, edo sare sozialak.
- » Gure lagunak eta familiak errespetatzea, eta haietaz gozatu ahal izatea, beti "bakarrik" egon behar izan gabe.
- » Gu estimutan edukitzea, irrigarri utzi gabe, mendeko, baldar edo deusez sentiarazi gabe.
- » Ez sentiaraztea errudun, haiek nahi dutena ez badute lortzen.
- » Ez kritikatzeta edo epaitzea jantzeko dugun modua edo gogoko ditugun gauzak. Garen moduan onartu behar gaituzte, eta ez haiek ikusi nahi gaituzten moduan.
- » Ez hertsatzea sexu harremanak izateko edo nahi ez duguna egiteko, ez behartzea babesik gabe izatera, ez badugu egiten utzi egingo gaituztela mehatxatuta.

EGUNEROKOAN NAHI DUGU...

» Denok atera ahal izatea beldurrik gabe, kaleaz gozaten, inork eskua sartu gabe eta gure itxurarengatik epaitu gabe.

» Tratu txarren kontrako abestiak entzun ahal izatea eta ez gaizki tratatzen gaituzten abestiak.

» Txantxa edo komentario matxista/ sexistak entzuteari uztea.

» Etxera joan ahal izatea gaez, inork lagundu behar izan gabe edo alde guztietara begira.

» Errespetatzea EZEZKOA esaten dugunean EZEZKOA dela. Baldintzarik gabe.

Horretarako, gure espazioa aldarrikatuko dugu.

Goazen denon artean lortzera ligatzeko eta gozatzeko modu egokiak eta berdintasunezkoak.

ZER DA EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA?

Eraso fisikoa baino gehiago da.
Ez da beharrezkoa inork jotzea
tratu txarren biktima izateko.

Bultzadak, oihuak, sexu harreman
behartuak, erdeinuak, umiliazioak,
irainak eta mehatxuak, dirua
kontrolatzea... ere indarkeria
dira. Maila psikologikoan eta
emotionalan egiten dute kaltea.

Zalantzarik gabe, emakumeen
eta gizonen artean dagoen
desberdintasunaren adierazpide
handiena da indarkeria.

ZERGATIK EGITEN DA EMAKUMEEN KONTRAKO INDARRKERIA?

Jaiotzen garen unetik bertatik desberdin hezten gaituzte, eta horrek ekartzen du desberdinak izatea eta desberdin jokatzea.

Genero rol edo estereotipo horien ondorioz, mutila beti ageri da indartsu eta zalantzarik gabe; neskak, berriz, maitasunaren ideia erromantikoagoa du. Neskak uste du badela oso berezia den pertsona bat, eta aurkituko duela, eta bera arduratuko dela maitasuna eman eta babestean.

Hori bera errepikatu daiteke zure harremanean, hori baita ikasten duguna. Bakoitza nolakoa den ez dago ez biologiaren ez eta genetikaren mende, baizik eta pertsona bakoitzak bere ekintzen gainean duen erantzukizunaren mende. Gogoan izan ezazu.

GIDA HAU DA...

» zu bezalako pertsonentzat,
lehen harremana hasi edo amaitu
duzenontzat;

» harremanik ez dutenentzat eta
izateko beldur direnentzat;

» minik eman gabe nola maita
datekeen hobeki jakin nahi
dutenentzat;

» kezkatuta dauden lagunenentzat,
hemen deskribatzen dena
inguruko bati gertatzen zaiola
ikusten dutelako...

EMAKUMEEN
INDARRKERIA
GEHIAGORIK
EZ

AURRAKO





EMAKUMEN AURKAKO INDARKERIA GAZTEI ZUZENDUTAKO GIDA

Nafarroako
Gobernua



de Navarra

Instituto Navarro para la Igualdad
Nafarroako Berdintasunerako Institutua