



Instituto Navarro
para la Igualdad
Nafarroako
Berdintasunerako
Institutua

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030

IDENTIFICA LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES

- ▶ Controla tu móvil o redes sociales
- ▶ Te dice qué hacer o qué no hacer
- ▶ Es celoso, controlador, posesivo...
- ▶ Tiene un carácter explosivo
- ▶ Te aísla de tus amistades o familia
- ▶ Te humilla e insulta, aunque sea desde el humor

¿ERES LIBRE EN TUS RELACIONES?

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Empujones, gritos, relaciones sexuales forzadas o no deseadas, menosprecios, humillaciones, insultos y amenazas, control del móvil... son también violencia. Dañan psicológica y emocionalmente.

La violencia contra las mujeres tiene muchas más caras y formas que la agresión física.

En ocasiones, no es fácil detectarla porque **muchas actitudes se normalizan en nuestro día a día.**

QUERER

Salir sin miedo, disfrutar de la calle. Poder llegar a casa por la noche sin tener que ir acompañada o mirando a todos los lados.

Moverme libremente sin que me metan mano o me agredan, y sin

que me juzguen por cómo visto.

Dejar de escuchar bromas y comentarios machistas y sexistas.

Tener mi propio espacio.

Que respeten mis relaciones de amistad y familiares.

Que tengan en cuenta mis decisiones. Dejar de sentir culpa por hacer lo que quiero.

Decidir cuándo mantener relaciones sexuales. Que no me obliguen a tenerlas sin protección, sin deseo, bajo amenaza o forzada.

Para ello, vamos a reivindicar espacios seguros, de libertad y respeto. Sin miedo.

¿NECESITAS AYUDA?

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

¿Y ALGUIEN DE TU ENTORNO?

Si alguna chica cercana a ti está en esta situación, anímale a que lo cuente.

**EN CASO DE
URGENCIA,**

112 SOS NAVARRA,

todos los días del año, las 24 horas del día.

RECURSOS GRATUITOS QUE ESTÁN PARA AYUDARTE

- ▶ Sin necesidad de denuncia previa.
- ▶ Con independencia de la situación administrativa.

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A LAS VIOLENCIAS SEXUALES (CAIVS)

Atención especializada a mujeres mayores de 16 años que han sido víctimas o supervivientes de violencias sexuales, ya sean actuales o pasadas.

ABIERTO 24 HORAS. 365 DÍAS
848 463 999 -  621 690 351

www.caivs.es

Plaza Xavier Mina 4 bajo

**EQUIPOS DE ATENCIÓN
INTEGRAL A VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA CONTRA LAS
MUJERES, DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA, SOCIAL,
EDUCATIVA Y/O JURÍDICA:**

**EAIV COMARCA DE PAMPLONA
Y ZONA NORTE**

c/ Bidaburua 5. Villava

848 46 38 50 / 848 46 38 60

**EAIV ZONA DE
ESTELLA-LIZARRA**

C/ Sancho El Fuerte, 6 bajo.

Estella

948 55 36 20

EAIV ZONA DE TAFALLA

C/ Martínez Espronceda, 1-3,
bajo. Tafalla

848 46 30 90

EAIV ZONA DE TUDELA

C/ Gayarre, 8 - 1º. Tudela

948 40 36 65

PAMPLONA - SERVICIO MUNICIPAL DE ATENCIÓN A LA MUJER (SMAM) - Avda. Marcelo Celayeta, 51 (LA CARBONILLA). 948 42 09 40

OFICINA DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DEL DELITO (PALACIO DE JUSTICIA – PAMPLONA). 848 42 33 76

También puedes contactar con profesionales de tu centro de salud, servicios sociales o centro educativo.

Y puedes llamar a los teléfonos 24 horas gratuitos y confidenciales de información y asesoramiento:

016 (violencia de género)

116 111 (ANAR, teléfono de ayuda a adolescentes y jóvenes).



DLNA 872-2024