



**PACTO DE ESTADO CONTRA LA
VIOLENCIA DE GÉNERO 2020**

DISTRITO DE MENDAZA

VIOLENCIA EN EL ÁMBITO MÁS PRIVADO Y VIOLENCIA SEXUAL

DISTRITO DE MENDAZA CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

FOLLETO DIGITAL DE LECTURA
FÁCIL



DISTRITO DE MENDAZA

PACTO DE ESTADO CONTRA
LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Año 2020

AUTORA:
AURORA SANZ DIÉGUEZ
asanzdieguez@gmail.com
Todos los derechos reservados
Prohibida su reproducción

Actuación financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.





*“POR UN MUNDO DONDE SEAMOS
SOCIALMENTE IGUALES, HUMANAMENTE
DIFERENTES Y TOTALMENTE LIBRES”*

ROSA DE LUXEMBURGO

ÍNDICE

1. Distrito de Mendoza contra la violencia	4
2. El maltrato en el entorno más privado.....	7
3. Conceptos Básicos.....	10
4. Reflexionamos.....	16
5. Reacciona y Actúa.....	20
6. Acude a los Recursos.....	24



PRESENTACIÓN

DISTRITO DE MENDAZA: AVANZAMOS CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

Erradicar la violencia hacia las mujeres es, fundamentalmente, una cuestión de justicia. No cabe seguir pensando que es un problema real sólo si nos afecta personalmente o de manera cercana, ya que la violencia de género es también un obstáculo para el desarrollo social.

Desde el Distrito de Mendaza, compuesto por los Concejos de Acedo, Asarta, Mendaza y Ubago, queremos hacer un esfuerzo por conseguir una mayor prevención y concienciación, así como más visibilización de este problema, especialmente en nuestro entorno rural.

Precisamente en este contexto rural, queremos hacer hincapié en la violencia más frecuente sobre las mujeres, que es la ejercida en el ámbito de la pareja y del hogar, por ser más privado y aislado, así como la violencia sexual, al resultar más oculta y silenciada.

Además, en el ámbito rural la violencia puede ser más intensa, por las mayores dificultades para el acceso a la información y a los recursos públicos de atención, debido al mayor aislamiento geográfico, lo que la hace mantenerse más oculta y que pueda traducirse en mayores barreras para salir de una posible situación violenta.

Desde esta entidad local queremos facilitar, por tanto, un contexto informativo, educativo y cultural, que proporcione pautas generales y modifique los condicionantes que hacen persistir este grave problema, siendo imprescindible nuestro decidido compromiso social y político para conseguirlo.

Debemos aprovechar para hacer un llamamiento al papel que tenemos toda la población para avanzar en el respeto y en la convivencia igualitaria entre mujeres y hombres.

Al mismo tiempo, para luchar contra la violencia de género, todas las personas debemos conocerla y comprenderla bien. Debemos combatir conductas que puedan perpetuar y legitimar la violencia en nuestro territorio, así como saber qué podemos hacer si tenemos cerca alguna mujer que esté viviendo esta situación.

En este sentido, la presentación de esta publicación de formato digital y fácil lectura, se hace con idea de que sirva de instrumento útil y ágil para toda la ciudadanía, ofreciendo algunas pautas generales para la prevención y sensibilización contra la violencia en nuestro territorio y comprendamos la necesidad y el deber de hacer frente a cualquier situación que atente contra los derechos humanos de las mujeres.

**Distrito de Mendoza
Pacto de Estado contra la
Violencia de Género 2020.**



II EL MALTRATO EN EL ENTORNO CERCANO

EL MALTRATO EN EL ÁMBITO MÁS PRIVADO:

En la violencia hacia las mujeres en el medio rural, se dan algunas características específicas si además es ejercida en el ámbito doméstico, dentro del contexto familiar o de pareja, siendo muy común e invisible, por producirse dentro de un entorno más privado y personal, como es el espacio del hogar:

- Se da mayor presencia de mandatos de género que naturalizan o “normalizan” la violencia sufrida.
- Existe un control social que contribuye a invisibilizar más las agresiones y, con ello, su impunidad.
- Hay más obstáculos que impiden a las mujeres de proceder a denunciar la violencia ejercida sobre ellas.
- Más barreras para el acceso a los recursos especializados y la protección, debido a la mayor distancia o aislamiento.
- Existen estereotipos sociales sobre el cumplimiento de los roles de las mujeres y las expectativas relacionadas con la familia y las relaciones cercanas.
- Algunas mujeres viven en el mismo pueblo o familia de quien es su agresor. Esto conlleva más control patriarcal y barreras añadidas para la salida de la relación violenta.

“Cualquier persona puede tener cerca un caso de violencia contra una mujer”

- La cercanía propia del entorno rural o familiar, a veces no se refleja en términos de apoyo, sino de crítica a las mujeres que rompen la relación de pareja y especialmente, si deciden denunciar.
- La discapacidad es una circunstancia que hace a la mujer más vulnerable ante los malos tratos que le pueda infligir algún compañero, familiar, o cuidador.
- Muchas veces pensamos que esto siempre pasa lejos y a otras personas, por eso es más difícil darnos cuenta cuando ocurre a nuestro lado.
- Cada persona debe rechazar la desigualdad entre hombres y mujeres. En la sociedad todavía hay muchas ideas equivocadas sobre la violencia ejercida hacia las mujeres.
- Todos los maltratadores tienen fuertemente interiorizados los valores tradicionales de superioridad masculina.
- Suele ser común cualquier comportamiento que intente controlar o subyugar a una mujer a través del miedo, la humillación, ataques verbales y/o físicos.



“Recuerda que el maltrato es estructural y por el único motivo de ser una mujer.”

A stylized illustration of a woman with long red hair, wearing a yellow and orange top and a red skirt. She is positioned inside a large, dark brown silhouette of a person's upper body and arms, which is set against a solid orange background. The woman's arms are crossed in front of her.

III CONCEPTOS BÁSICOS

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Hace referencia a la violencia específica ejercida contra las mujeres, como instrumento para mantener la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

Comprende la violencia física, sexual y psicológica incluidas las amenazas, la coacción, o la privación arbitraria de libertad.

La violencia ejercida por un hombre sobre una mujer ocurre tanto en la vida pública como en la privada, siendo ésta mayoritaria en el ámbito doméstico, más cercano y privado, en el espacio del hogar o de convivencia.

En todo caso, el principal factor de riesgo para sufrirla lo constituye el hecho de ser mujer.

CUESTIONES FUNDAMENTALES QUE DEBES CONOCER

- Se trata de una conducta que sufren las mujeres porque las personas con las que conviven, o se relacionan afectivamente, no saben resolver las diferencias, que se generan en cualquier relación, a través del diálogo y recurren al maltrato, llegando a amenazarlas y/o agredirlas físicamente, en mayor o menor medida.
- Por el simple hecho de ser mujeres, pueden estar inmersas en un contexto de violencia o maltrato que se basa en un modelo masculino de dominio y control del hombre sobre quienes consideran el sexo débil, la mujer.

- En la intimidad del hogar pueden suceder algunas cosas que sólo conocen quienes las viven. Piensa en la forma que tiene tu pareja de hablarte, tratarte, disponer del dinero de la familia e inclusive de tu cuerpo. Si ejerce con presión lo que considera es su derecho y si consiente o no tu intervención ante su criterio.
- Procura reflexionar si consideras que tienes la “obligación” de satisfacer los deseos materiales, emocionales o sexuales de tu pareja, convivas con él o no, estés casada o no.

LA VIOLENCIA SEXUAL

Ante la violencia sexual, no importa el tiempo que haya pasado, denuncia siempre tu agresión y solicita ayuda.

No te culpes, ni te avergüences.

Defiende tu libertad denunciando la agresión (es un derecho y también un deber para evitar que haya otras víctimas).

Denunciando la agresión avanzas en la superación de la experiencia sufrida.

CÓMO PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL

Reacciona, aunque sea ante pequeñas situaciones de abuso.

- Hazlo siempre a la primera sensación de incomodidad, tocamiento o acoso, sea una persona conocida o no.
- No tienes que dar explicaciones. Haz ver con claridad que te están molestando.

Toma algunas precauciones con personas que conozcas poco:

- No significa que desconfíes de todo aquel que se acerque a ti para conocerte, ni que renuncies a relacionarte con los demás.
- Permanece en compañía de las personas con las que vas y no abandones el lugar sin aviso, especialmente en los primeros encuentros.
- Di **NO** ante cualquier sugerencia si la persona o situación te resulta extraña o sospechosa.

Denuncia a la persona que te agrede, sea desconocida o conocida, aunque sea muy cercana

- A veces, al ser personas cercanas, es más difícil protegerse de la agresión. La mejor forma de impedirlo es con la denuncia inmediata del agresor ante el primer intento de agresión sexual.
- No tienes que justificar tu respuesta, simplemente di **NO**.
- No te sientas culpable si no te has defendido de una forma agresiva:
- Si te agreden, tu defensa puede ser gritar. En cualquier caso, observa detalles de tu agresor, así podrás describirle mejor y facilitar su detención.

ES IMPORTANTE SABER QUE:

- ✓ La agresión sexual es un delito muy grave que atenta contra la integridad, la sexualidad, la dignidad como persona y la libertad.
- ✓ La agresión sexual es un crimen de poder y no de placer.
- ✓ Las agresiones se producen por motivos complejos, pero nunca pueden justificarse por tu estilo de vida, tu comportamiento, tu estado civil, tu forma de vestir, tus relaciones afectivas con el agresor o tu incapacidad física o mental.
- ✓ Le puede suceder a cualquier persona, en cualquier lugar y a cualquier hora del día o de la noche.
- ✓ En la violencia sólo hay un culpable: el agresor.
- ✓ Tu libertad sexual te da derecho a decir "NO".
- ✓ A partir de ese "no" empieza la agresión sexual.

La violencia contra las mujeres se está transformando en los últimos años, apareciendo nuevos escenarios y está acentuando el lado negativo del uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.

El uso de las redes sociales, las nuevas formas de comunicarse están dando lugar a otras vertientes de sexismo que se engendran en ese entorno virtual.

De esta manera, la violencia de género ya no se ciñe únicamente al hogar, también crece al ritmo de Internet, las redes sociales, los blogs o la mensajería rápida. Estas herramientas se han convertido en un nuevo vehículo que puede llevar a las mujeres a convertirse en víctimas de acoso y agresiones; y nos la podemos encontrar de muy diversas maneras.

WEB RECOMENDADA

Pantallas Amigas <http://www.violenciasexualdigital.info/>



DISTINTAS FORMAS DE VIOLENCIA

Existen numerosas formas de violencia, algunas son más visibles y otras más sutiles y complejas de identificar.

Todas ellas tienen como finalidad el control de la mujer por parte de su pareja varón:

- **Violencia psíquica:** en la que se utilizan palabras y/o ruidos para afectar y dañar a la mujer, hacerla creer que está equivocada o hablar en falso de ella
- **Violencia económica:** Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas y, por lo tanto, el control del desenvolvimiento social.
- **Violencia ambiental:** acto que provoque o pueda producir daño en el entorno al objeto de intimidar. Por ejemplo, dar golpes a puertas, romper cosas, destruir objetos con valor sentimental para la mujer, desordenar o ensuciar a propósito, etc.
- **Violencia producida en el marco de las relaciones de pareja actuales o pasadas:** Es de las más comunes y crueles, produciendo una gran devastación sobre las mujeres y menores. Especialmente preocupante es la “violencia de control” que se ejerce sobre mujeres jóvenes, limitando su autonomía y su derecho a desarrollar su propia personalidad.
- **La violencia física engloba todas las demás.**

A stylized illustration of a woman with long red hair, wearing a yellow and orange top and a red skirt. She is positioned inside a large, dark brown silhouette of a person's upper body and arms, which is set against a solid orange background. The woman's arms are crossed over her chest.

V REFLEXIONA

CONOCE LA REALIDAD DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Hasta hace poco tiempo la violencia de género apenas trascendía de la privacidad de las personas, lo que ha contribuido a que muchas mujeres no denunciasen la violencia, por miedo y por vergüenza. La sensibilización pública es fundamental para hacer visible la magnitud y gravedad del fenómeno social para su rechazo con mayor contundencia.

Este tipo de violencia está directamente asociada a las relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres, con mayor subordinación y vulnerabilidad de las mujeres, de carácter estructural.

Ello configura una relación de desigualdad de derechos y libertades entre mujeres y hombres, que genera situaciones de violencia machista, como manifestación extrema de la dominación hacia las mujeres y de su discriminación en todos los ámbitos de la vida pública y privada.

- **La violencia contra las mujeres vulnera gravemente los Derechos Humanos.**
- **El factor de riesgo es ser mujer.**
- **El mensaje es la dominación en todas las esferas de la vida.**
- **No es fortuita.**

¿QUIÉNES SON LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La víctima siempre es una mujer. Cualquier mujer, por el hecho de serlo, puede llegar a sufrir una situación violenta de este tipo. Pero también afecta a las y los menores que integran el núcleo familiar, siendo víctimas de la violencia que ejercen sobre sus madres, con gravísimas consecuencias para salud y su persona.

Es importante que la mujer sea consciente de la peligrosidad y de la necesidad de protegerse a sí misma y, en su caso, a sus hijas e hijos, así como de la imposibilidad para corregir, controlar o cambiar las conductas del agresor.

Es de vital importancia que la mujer reciba una adecuada orientación y atención para ayudar en la búsqueda de soluciones.

Se consideran formas de violencia de género ejercidas sobre las mujeres aquellas que consisten en infligir a la mujer, entre otros, un daño físico, psicológico, sexual, económico y/o laboral.

Recuerda que la violencia no sólo son golpes, sino también las faltas de respeto, el abuso de confianza y autoridad; la tiranía emocional, el control económico; el aislamiento; las tácticas de presión, el acoso, la intimidación, etc.

En lo referido al ámbito doméstico, familiar, de pareja y también en un contexto rural, las mujeres que inician el proceso de ruptura suelen experimentar importantes transformaciones de tipo vital, económicas e incluso de ubicación geográfica, lo que les supone en ocasiones un gran desarraigo. Pero es en el aspecto psicológico en el que se manifiestan las consecuencias más sutiles y desestructurantes, si bien no todas las mujeres se ven afectadas del mismo modo.

Cada vez que se cierra el ciclo de violencia, la mujer pierde confianza en sí misma y siente indefensión. Por ello es esencial que reciba apoyo concreto y refuerzo en todas las ocasiones en las que decida dar pasos encaminados a salir de la situación de violencia y recuperar el autocontrol y la autonomía personal, para que sea más fácil la toma de decisiones.

Continuar la relación o volver con el agresor son cuestiones que provocan mucha incompreensión para la sociedad en general, lo que puede llevar incluso a retirar el apoyo a la mujer violentada (por sentimientos de fraude, preocupación o frustración).

Siempre será preciso respetar los tiempos propios de la mujer y de su aceptación de la realidad de la situación, así como su libertad de decisión informada y consciente, debiendo dejarle claro que puede seguir contando con el apoyo de su entorno.



V REACCIONA Y ACTÚA

¿RECONOCES UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

Si tu marido, novio, compañero te amenaza, grita, insulta, golpea, o te hace sentir humillada o inútil.

Si te impide o dificulta relacionarte con tu familia o amistades, trabajar o estudiar.

Si te obstaculiza o impide tu acceso al dinero u obliga a rendir cuentas de todos tus gastos.

Si te controla o acosa y/o decide por ti.

Si te descalifica o infravalora tus opiniones y actuaciones, ya sea en público o en privado.

Si te mira o coge el móvil, controla tu correspondencia y tus actuaciones en las redes sociales.

Si te castiga con la incomunicación verbal y te ignora ante tus manifestaciones.

Si te desautoriza constantemente ante otras personas sin tenerte en cuenta.

Si te culpabiliza de todo lo malo que ocurre en casa.

Si destruye objetos con especial valor sentimental para ti.

Si te impone el acto sexual.

¿CÓMO ACTUAR?

- **Denunciar desde los primeros momentos. Con el paso del tiempo, los malos tratos se agravan progresivamente.**
- **Buscar ayuda especializada. Hacerlo incluso antes de interponer la denuncia, a través de los servicios de este folleto.**
- **Utilizar los recursos de protección, para evitar que la situación de riesgo continúe o se incremente (orden de protección, acogimiento en un centro, teleasistencia móvil, etc.).**
- **No acercarse o contactar con el agresor. Aunque el agresor no parezca peligroso para las demás personas, sí puede serlo para la mujer. Nunca se debe minimizar el riesgo**

Denunciar la violencia contra las mujeres es un deber social. No sólo las agresiones físicas son denunciables, también la violencia psicológica y sexual están tipificadas como delitos.

Muchas mujeres toman esta decisión después de varios años soportando una situación continuada de malos tratos y tras varios intentos de romper la relación.

Por eso, es fundamental dar seguridad y protección a las víctimas haciendo que conozcan los recursos de apoyo que tienen a su disposición, a través de esta publicación.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UNA VÍCTIMA ¿DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

Debemos evitar reacciones que dificulten la empatía con la mujer que vive la situación de violencia.

- No mostrar irritación o empatía negativa, considerando a la mujer maltratada como débil, dependiente, o incapaz de tomar decisiones.
- No actuar sin respetar las decisiones por parte de la mujer. Así no se atiende a su expectativa de empatía, sino que se la coloca en un papel de enferma o marginal, victimizándola doblemente.
- No hagas o digas nada sin información adecuada. Hay que prestar atención a los condicionantes de género de este tipo de violencia.
- No saber manejar la situación, por miedo a ser injustas/os con el otro miembro de la pareja al que también conocemos.
- En algunos casos, se produce una identificación con la víctima o con el agresor que puede llevar a la sobre implicación, con consecuencias negativas.
- No juzgar a la mujer en caso de que permanezca con su pareja o decida retomar la convivencia. Detrás de la situación trágica de la violencia, se esconden otros factores que hacen que la mujer no se vaya de su lado.



VI ACUDE A LOS RECURSOS

¿DÓNDE ACUDIR?

Cuando una mujer busca alternativas a la situación de violencia de género que sufre, o no sabe cómo afrontarla, es importante su derivación hacia los servicios especializados. En nuestro territorio existe toda una Red de atención y apoyo:

1. Teléfono de urgencias:

112. SOS Navarra. Coordina todas las emergencias las 24 horas todo el año, poniendo en marcha un proceso de atención integral, donde se coordinan los servicios intervinientes (atención médica, policial, psicológica o jurídica).

2. Teléfono 016.

Teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico. Funciona las 24 horas. No deja rastro en la factura de teléfono, pero debes borrar tu lista de llamadas en el móvil.

3. Pedir protección en:

Policía Foral. La Gallarda 2. Estella.
pfestella@navarra.es
Tel. 948 55 55 76

Policía Municipal. Paseo Inmaculada 1. Estella.
Tel. 948 54 82 26 y 112
policia@estella-lizarra.com

Guardia Civil. Pza. Mercado Viejo 21. Estella.
Tel. 948 55 53 88 o al 11827

4. ATEMPRO.

Servicio de asistencia telefónica para la protección y atención a víctimas. Pregunta en el Servicio Social de Base de tu zona.

“Consulta e informa de la red de recursos públicos, para que puedan ayudar”

“La red de atención apoya y acompaña en todo momento a la mujer que sufre violencia”.

5. Atención social a mujeres: ayudas y orientación
Mancomunidad de Servicios Sociales de Base Ancín-
Amezcoa. C/La Ermita. Ancín. Tel. 948 53 42 25.

6. EAIV-Equipo de Atención Integral a víctimas de V.G.
C/ Imprenta 1. Estella. Tel 948 55 36 20.

7. SAM-Servicio de Atención Jurídica a la mujer.
Asistencia gratuita. C/ Imprenta 1-Bajo. Estella
Tel. 948 55 36 20 y 948 55 54 04

8. Recursos de Salud:

061.Urgencias Sanitarias
Atención Primaria. Consultorio médico
Tel.948 51 13 31 (cita previa 948 534 602)
Servicio de Urgencias Hospital García Orcoyen. Estella.
Tel. 848 43 50 00

9. Servicio de Empleabilidad

Servicio Navarro de Empleo – Nafar Lansare,
www.empleo.navarra.es; eestella@navarra.es
Autoempleo <http://www.navarraemprende.com>

10.Recursos de acogida temporal

Existen servicios de apoyo de emergencia a las mujeres víctimas y menores a su cargo, así como de acogimiento inmediato y temporal. Infórmate en el Servicio Social de Base de tu zona.

11.Apoyo de la asociación de mujeres de tu zona.
Especialmente si dedican parte de su trabajo a la asistencia a mujeres víctimas de las violencias machistas o a prevenir nuevas situaciones de violencia

RECUERDA QUE...

Si tienes problemas de visión, auditivos, de movilidad u otra discapacidad, comunica tal circunstancia (mediante llamada, fax, e-mail, mensaje corto...) al servicio al que quieras acudir, a fin de que te ayuden en el traslado, te acompañen, te faciliten un intérprete de lengua de signos, etc.

No está en tu mano cambiar los comportamientos violentos de tu pareja presente o pasada, por muchas muestras de arrepentimiento y ternura que él exprese y por muchos esfuerzos que tú hagas, él no cambiará.

No tengas vergüenza de implicar a tu entorno en tu protección.

Tú sí puedes dar pasos para poner fin a esta situación. No es un camino fácil, pero merece la pena. Además, tienes a tu disposición profesionales para ayudarte. Y recuerda, si te maltrata, no te quiere.

Nadie tiene derecho a maltratarte y no hay ningún motivo que lo justifique. El único responsable del maltrato es quien lo ejerce, tú no tienes la culpa.

Sigue los consejos de esta guía.



**DISTRITO DE MENDAZA
PUBLICACIÓN ELABORADA
EN EL MARCO DEL PACTO
DE ESTADO CONTRA LA
VIOLENCIA DE GÉNERO
2020.**

Actuación financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.

