



En Lectura Fácil

## Guía para trabajar por una Pamplona sin violencia contra las mujeres

Pamplona está en contra  
de la violencia contra las mujeres.

### La **violencia contra las mujeres**

es el ataque que hace un hombre a una mujer  
por ser mujer.

También se le llama agresión o violencia sexista.

La violencia contra las mujeres  
ocurre porque existe el machismo.

El **machismo** es una forma de entender el mundo  
que piensa que los hombres son superiores  
y mejores que las mujeres.

Por eso hay hombres que creen  
que tienen derecho a agredir o atacar a las mujeres.

La violencia contra las mujeres  
es algo que se puede evitar.

En las fiestas,  
por ejemplo, en los San Fermín,  
la violencia contra las mujeres también se puede evitar.

La fiesta **no** es una excusa  
para que los hombres dejen de cumplir con sus obligaciones  
y que las mujeres pierdan sus derechos.

## ¿Para quién es esta guía?

Piensa en las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez te has tenido que ir de un espacio público, por ejemplo, de unas fiestas o de un concierto, porque has sentido que te estaban atacando y no sabías qué hacer?
- ¿Alguna vez has sentido miedo cuando caminabas por la calle al escuchar a una persona caminar detrás de ti?
- ¿Alguna vez has decidido no hacer cosas tú sola, por ejemplo, ir a un bar o a un concierto, porque te daba miedo que te pasara algo?
- ¿Alguna vez has sentido que tu pareja te controla o te humilla?  
**Humillar** es hacerte sentir inferior.
- ¿Alguna vez te han obligado a tener relaciones sexuales cuando tú no querías?
- ¿Estás harta de que te molesten?

**Entonces esta guía es para ti.**

## ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Es un tipo de violencia que hace que las mujeres tengan miedo. También hace que siga habiendo desigualdades entre hombres y mujeres.

La violencia contra las mujeres puede ser:

- **Física,**  
es decir, que haga daño a tu cuerpo.  
Por ejemplo, que te pegue, te empuje o te estire del pelo.
- **Psicológica,**  
es decir, que haga daño a tu estado de ánimo o a tus sentimientos.  
Por ejemplo, que te grite, te insulte, te ignore o controle tu manera de vestir.
- **Sexual,**  
es decir, que haga daño a tu libertad para tener relaciones sexuales.  
Por ejemplo, que te obligue a tener relaciones sexuales aunque tú no quieras, te toca el cuerpo sin tu permiso o te obliga a que le toques a él.
- **Económica,**  
es decir, que haga daño a tu libertad para tener tu propio dinero.  
Por ejemplo, que te quite tu dinero o que controle en qué cosas lo gastas.

La violencia contra las mujeres  
se puede dar de distintas maneras:

- Que te insulten.
- Que te digan piropos que no te gustan,  
por ejemplo, que una persona que no conoces  
te grite por la calle que eres muy guapa.
- Que te desprecien.
- Que te humillen.
- Que tengan celos.  
Un poco más adelante  
vamos a hablar más de los celos.
- Que te hagan **chantaje emocional**,  
es decir, que te hagan sentir mal  
para que hagas lo que ellos quieren.  
Por ejemplo, que te digan que si no les dejas leer  
un mensaje de tu móvil,  
es porque no le quieres.
- Que te toquen sin tu permiso.
- Que te acosen de forma sexual.
- Que te peguen.
- Que te violen.
- Que te maten.

## ¿Cómo puedes saber si estás ante un caso de violencia contra las mujeres?

Los celos son una forma de controlar a una persona.

Sentir **celos** de tu pareja es pensar que te va a quitar atención para dársela a otra persona, por ejemplo, a un amigo.

Si tu pareja tiene celos no quiere decir que te quiera mucho. Quiere decir que cree que eres suya, que no puedes prestarle atención a otras personas y que por eso tiene que controlar con quién hablas, con quién quedas y qué haces.

Por ejemplo, tu pareja o ex pareja te controla cuando:

- Mira tú teléfono.
- Te dice en qué debes pasar tu tiempo.
- Te dice qué ropa puedes ponerte y cuál no.
- Te dice con quién puedes quedar y con quién no.
- Te persigue por la calle.
- Te acusa de que intentas ligar con otras personas.
- Te acusa de ser **infiel**  
es decir, te dice que cree que tienes relaciones con otras personas.

- Te dice que no quiere que salgas con tus amigos o amigas.
- Quiere ser él la única persona en tu vida.
- No tiene en cuenta tus opiniones.
- Te trata como si no pudieras tomar tus propias decisiones.
- Te presiona para tener relaciones sexuales o te obliga a tener relaciones sexuales sin condón.

También puedes sufrir violencia contra las mujeres por otros hombres que no son tu pareja o tu expareja. Por ejemplo, cuando en un bar un hombre:

- Te toca el culo sin tu permiso.
- Te habla mucho aunque tú no quieras tener una conversación con él.
- Insiste en hablar contigo y te agobia aunque tú le has dicho que te deje en paz.

## **¿Cómo podemos luchar las mujeres contra la violencia contra las mujeres?**

Las mujeres somos las dueñas de nuestras propias vidas,  
es decir, confiamos en nuestra capacidad  
para tomar nuestras propias decisiones.

Sabemos qué nos gusta y qué no.

Vivimos nuestra sexualidad de forma libre.  
Es decir, decidimos cuándo y con quién  
queremos tener relaciones sexuales  
y con quién no.

Sabemos cuándo alguien  
nos está atacando o agrediendo.  
Nos defendemos cuando nos agreden.

Queremos tener relaciones  
que se basen en la igualdad.

Decidimos cómo queremos que sean  
nuestras propias vidas.

## **¿Qué podemos hacer para evitar que haya violencia contra las mujeres?**

Las calles, la noche y las fiestas  
son para que las disfruten todas las personas  
incluidas las mujeres.

Si ves un caso de violencia contra las mujeres  
no hagas como si no lo hubieras visto.  
Es muy importante que hagas algo.

Rechaza a los agresores.

Los agresores pueden ser personas que no conoces  
pero también pueden ser personas de tu entorno.

Las mujeres tenemos derecho  
a decidir en cualquier momento  
qué queremos y qué no queremos.

Cuando un hombre  
es plasta, baboso o pesado con una mujer  
está agrediendo,  
no está ligando.

## ¿Qué es la autodefensa feminista?

La **autodefensa feminista**  
es un tipo de defensa personal  
que busca que las mujeres se empoderen  
y acabar con la violencia hacia las mujeres.

**Empoderarse** es tener más poder  
sobre la vida de una misma.

Tienes derecho a tener libertad  
y a tener tu propio espacio.

Debes confiar en tu capacidad para tomar decisiones.  
Tú sabes cuándo algo te gusta,  
te molesta o te agrade.  
¡Tú decides!

Tu cuerpo es tuyo  
y por eso nadie tiene derecho a obligarte  
a hacer algo que no quieres hacer.

Es importante que las mujeres  
nos empoderemos de forma individual y en grupo.

Así podremos reaccionar mejor  
ante una situación de agresión  
tanto en fiestas como en el resto de espacios de nuestras vidas.

## **¿Qué debes hacer si ves una agresión?**

Si crees que una mujer está en una situación de violencia, por ejemplo, en una fiesta, sigue estos pasos:

1. Acércate a ella.
2. Pregúntale si está bien.
3. Ofrécele tu ayuda.
4. Dile al agresor que está molestando y que no está actuando bien.

## **¿Qué debes hacer si crees que a una amiga tuya le maltratan?**

1. Dile que no está sola porque la vas a apoyar.
2. Dile dónde puede pedir ayuda, por ejemplo, al punto de información sobre agresiones sexistas, y acompáñale.
3. Si ella no quiere ir a este punto de información vete tú y cuenta lo que has visto. También puedes ir a poner una denuncia.

## ¿Qué debes hacer si te agreden a ti?

- Cuando no te gusta una situación, por ejemplo, porque te está hablando alguien desconocido, dile que no te está gustando.
- Si te acosan o te sientes agredida busca ayuda.  
Puedes ir a los servicios que te contamos más adelante.

## ¿Qué debes hacer si has sufrido una agresión sexual?

Una agresión sexual es, por ejemplo, cuando alguien te obliga a tener relaciones sexuales sin que tú quieras.

Si has sufrido una agresión sexual:

1. Busca a una persona de confianza que te pueda acompañar en este proceso.
2. Vete a un hospital o a un juzgado y cuenta lo que te ha pasado.  
En el hospital te atenderá una persona con especialidad **forense**, que es una persona profesional que buscará pruebas de la agresión en tu ropa y en tu cuerpo.  
Estas pruebas pueden servir si decides poner una denuncia.  
Por eso es importante que no te laves hasta que te vea un forense.

Si has sufrido una agresión sexual tienes derecho a que las siguientes personas te ayuden de forma gratuita, es decir, sin pagar dinero:

- La policía.
- Las personas profesionales de la salud, por ejemplo, las que trabajan en un hospital.
- Una psicóloga o un psicólogo.
- Personas expertas en temas de justicia, por ejemplo, una abogada o abogado.

Tienes derecho a que estas personas te ayuden tanto si decides denunciar como si decides no denunciar.

**¡Recuerda que no estás sola!**

## ¿Dónde puedes pedir ayuda?

### **Emergencias.**

Puedes llamar al número de teléfono 112.

Puedes llamar a este número  
todos los días del año y a cualquier hora del día.

En este número de teléfono  
también tienes ayuda psicológica durante todo el día.

### **Policía Municipal.**

Puedes llamar al número de teléfono 092.

### **Servicio de Atención a Víctimas del delito.**

Este servicio es gratis,  
es decir, no tendrás que pagar dinero.

En este servicio te atenderán, te darán información  
y te dirán qué puedes hacer.

Estos son los números de teléfono  
a los que puedes llamar:

- 848 42 33 76
- 848 42 13 87
- 84842 76 71

También puedes escribir un mensaje  
al siguiente correo electrónico:

[ofidel@navarra.es](mailto:ofidel@navarra.es)

### **Servicio de atención jurídica a las mujeres.**

Este servicio también se llama SAM.

Este servicio es gratis,  
es decir, no tendrás que pagar dinero.

El horario de este servicio durante los San Fermín  
y el verano es de lunes a viernes  
de 10 de la mañana a 12 del mediodía  
El número de teléfono es 948 22 14 75.

El resto del año el horario es  
de lunes a viernes  
de 4 y media a 6 y media de la tarde.  
El número de teléfono también es 948 22 14 75

### **Servicio de Atención a la Mujer para Pamplona.**

Este servicio también se llama SMAM.

Este servicio es gratis,  
es decir, no tendrás que pagar dinero.

Puedes llamar al número de teléfono 948 42 09 40  
o mandar un correo electrónico  
a [smam@pamplona.es](mailto:smam@pamplona.es)

## **Servicio de acompañamiento**

Puedes pedir este servicio si eres una mujer y has sufrido violencia sexista.

Este servicio es gratis, es decir, no tendrás que pagar dinero. Durante los San Fermín puedes pedir este servicio a cualquier hora del día.

Para pedir este servicio puedes llamar a emergencias. Recuerda que el número de teléfono de emergencias es el 112.

También puedes pedir este servicio en el punto de información que hay en la Plaza del Castillo.