¿Y si dejamos de justificarlas?

«Es que se preocupa por ella»

Controlar dónde está, revisar su móvil o exigirle explicaciones constantemente no es preocuparse: es controlar.

«Es que tiene mucho carácter»

Insultar, humillar, intimidar o amenazar no es tener carácter: es ejercer violencia.

«Es que está muy enamorado»

Los celos no justifican vigilar, limitar la libertad ni decidir con quién puede relacionarse otra persona.

«Es que solo quiere protegerla»

Impedir que trabaje, estudie, salga o mantenga contacto con sus amistades no es proteger: es limitar su autonomía.

«Son cosas de pareja»

La violencia nunca debe normalizarse como un asunto privado que nadie puede cuestionar

CAMBIAR LAS PALABRAS NO CAMBIA LA REALIDAD. RECONOCER ESTAS CONDUCTAS ES EL PRIMER PASO PARA DEJAR DE JUSTIFICARLAS.





LLAMARLO DE OTRA FORMA
No lo cambia





25N DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Pacto de Estado contra la violencia de género

Gobierno de España · Ministerio de Igualdad

Comunidad de Madrid

Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género

Mancomunidad de Interés General de Servicios Sierra Norte (Madrid)

LA VIOLENCIA DE GÉNERO TIENE MUCHAS CARAS...



Violencia física: golpes, arañazos, empujones, quemaduras.



Violencia psicológica: amenazas, humillaciones, aislamiento, exigencias, insultos, manipulación, chantajes, control.



Violencia sexual: Tocar, besar, abrazar, imponer relaciones sexuales o exhibir sin consentimiento, sin necesidad de que exista intimidación.



Violencia digital: amenazar, chantajear o acosar por Internet, por redes sociales, por mensajes.



Violencia económica: Controlar el dinero, impedir el acceso a recursos económicos o limitar la autonomía financiera.



Violencia Social: Alejar a una mujer de sus amistades, familiares o redes de apoyo para aumentar su aislamiento

...NO HACE FALTA VER UNA AGRESIÓN PARA RECONOCER UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA.

NO MIRES HACÍA OTRO LADO SI...

- **Escuchas un comentario machista:** No lo celebres ni lo difundas, cuestiona las bromas que humillan o culpabilizan a las mujeres, Expresa tu desacuerdo sin ponerte en riesgo.
- **Conoces una situación de Violencia:** Escucha sin juzgar, No cuestiones por qué la mujer no se marcha o no denuncia, No minimices lo sucedido ni justifiques a quien ejerce la violencia, ofrece apoyo y ayuda para encontrar recursos especializados.
- **Presencias una agresión:** Prioriza la seguridad de las personas implicadas. Si existe peligro inmediato, llama al 112. Busca ayuda y evita intervenir de forma que aumente el riesgo

LA RESPONSABILIDAD DE LA VIOLENCIA ES DE QUIEN LA EJERCE. LA RESPONSABILIDAD DE PREVENIRLA ES COLECTIVA.

UNA RELACIÓN SANA NO LIMITA TU LIBERTAD, SE CONSTRUYE DESDE...

- **EL RESPETO**: Ninguna persona tiene derecho a controlar, humillar o imponer sus decisiones a otra
- **LA LIBERTAD.** Cada persona puede mantener sus amistades, aficiones, proyectos y espacios propios.
- **LA IGUALDAD.** Las decisiones se toman sin imposiciones ni relaciones de superioridad.
- **EL CONSENTIMIENTO.** Los límites se respetan. Nadie debe sentirse obligado a hacer algo que no desea.
- **LA CONFIANZA.** No es necesario vigilar, revisar dispositivos ni exigir pruebas constantes de amor.
- **LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE LOS CONFLICTOS.** Los desacuerdos se abordan mediante el diálogo, sin amenazas, insultos ni intimidación.

RECURSOS

016

Atención telefónica 24 h. gratuita y confidencial.

WhatsApp: 600 000 016 (solo chat)

E-Mail: 016-online@igualdad.gob.es

112

Si existe peligro inmediato, llama al 112.

P.M.O.R.V.G

(Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género)

Atención integral, orientación y acompañamiento especializado a mujeres víctimas de violencia de género y sus familiares.

Teléfono: 918 431 142

Educar en igualdad, cuestionar los estereotipos y fomentar el respeto desde la infancia son herramientas fundamentales para prevenir la violencia.

Educar en igualdad hoy es prevenir la violencia mañana.