



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](http://www.caivs.es)

Plaza Xavier Mina 4 bajo

# **EQUIPOS DE ATENCIÓN INTEGRAL A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES:**

## **EIV COMARCA DE PAMPLONA Y ZONA NORTE**

c/ Bidaburua 5. Villava

**848 46 38 50 / 848 46 38 60**

---

## **EIV ZONA DE ESTELLA-LIZARRA**

C/ Sancho El Fuerte, 6 bajo.

Estella

**948 55 36 20**

---

## **EIV ZONA DE TAFALLA**

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

**848 46 30 90**

---

## **EIV 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).



DL NA 872-2024