

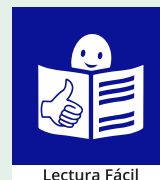
Guía de sensibilización sobre la

Violencia Sexual en la Juventud



**Gobierno
de La Rioja**

Esta guía es una adaptación a lectura fácil
de la 'Guía de sensibilización sobre violencia sexual en la juventud'.
Puedes ver el documento original,
en lectura ordinaria,
en esta web:



<https://www.larioja.org/larioja-client/cm/igualdad/images?idMmedia=1264729>



© Gobierno de La Rioja.

© Consejería de Igualdad, Participación y Agenda 2030.

© Dirección General de Igualdad.

© Adaptación texto: Plena inclusión La Rioja.

Primera edición: Septiembre 2021.

Depósito legal: LR 985-2021.



Índice

Página

5 De qué trata esta guía

6 Violencia de género y violencia sexual

9 Diccionario

10 Violencia de género

10 Patriarcado

10 Estereotipos

10 Roles de género

11 Androcentrismo

11 Género

11 Sexismo

12 Machismo

12 Micromachismo

12 Misoginia

13 Feminismo

13 Autodefensa feminista

15 Cómo entender la violencia sexual

17 Ejemplos de algunas ideas
que defiende la cultura de la violación

23 Tipos de violencia sexual

26 Agresión sexual

27 Agresión sexual y violación múltiple

28 El abuso sexual

31 Acoso reiterado

32 El acoso sexual

Página

- 35** **Violencia sexual en lugares de fiesta**
- 41** **Nuevas tecnologías y violencia sexual**
- 53** **Mitos sobre la violencia sexual**
- 55** Mitos sobre la víctima
- 57** Mitos sobre la agresión sexual
- 58** Mitos sobre el agresor sexual
- 61** **Qué puedes hacer para evitar el acoso y la agresión sexual**
- 62** Si eres una chica
- 64** Si eres un chico
- 69** **Qué puedes hacer si hay acoso sexual**
- 70** Si eres una chica y estás sufriendo acoso sexual
- 72** Si eres un chico
- 73** Si estás viendo un acoso sexual
- 77** **Qué puedes hacer si hay una agresión sexual**
- 78** Antes de sufrir una agresión sexual
- 79** Si has sufrido una agresión sexual
- 82** Si crees que una chica ha sufrido una agresión sexual
- 87** **Recursos contra la violencia de género**

De qué trata esta guía

**Este documento es una guía
que habla sobre ‘Violencia sexual en la juventud’.**

Habla de los tipos de violencia sexual,
de las nuevas tecnologías,
de qué hay que hacer
cuando hay una agresión sexual, acoso, etcétera.

En esta guía también hay información y recursos
sobre violencia de género.

Es decir,
apoyos y materiales
para trabajar y sensibilizar
sobre la violencia de género.

La guía habla de dos tipos de violencia:

- Violencia de Género.
- Violencia Sexual.

Violencia de Género

La violencia de género es toda violencia física, sexual, psicológica o económica hacia las mujeres por parte de su pareja o expareja. No es un problema personal sino de toda la sociedad.

Violencia Sexual

La violencia sexual es un tipo de violencia de género. Es un acto de poder del hombre sobre la mujer.

Es cuando un hombre obliga a una mujer a hacer algo sexual que ella no quiere.

Puede ser acoso verbal,
es decir,
decirle cosas sobre sexo que no le gusten
a la mujer,
y también tener relaciones sexuales
aunque ella no quiera.

La violencia sexual puede ocurrir
en público o en privado.





Diccionario

Aquí se explican algunas palabras
relacionadas con la violencia de género.

Diccionario

- **Violencia de Género**

La violencia de género es toda violencia física, sexual, psicológica o económica hacia las mujeres por parte de su pareja o expareja.

- **Patriarcado**

El patriarcado es una forma de organización política y social que da ventajas a los hombres y no permite a las mujeres decidir sobre sus vidas.

- **Estereotipos**

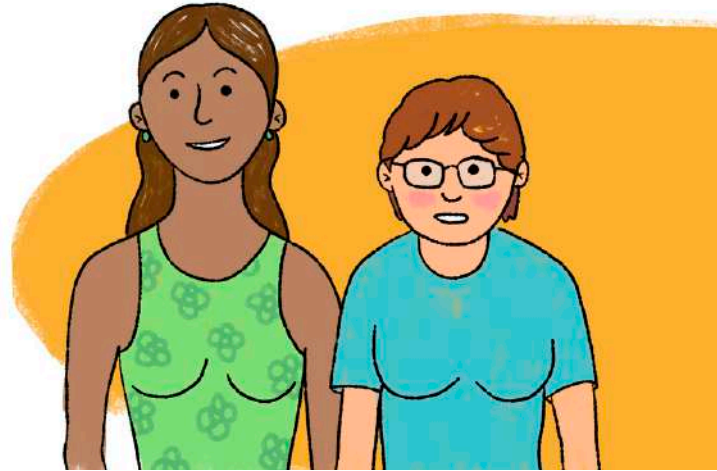
Un estereotipo es una idea, una expresión o una imagen que tiene la sociedad de algo o de alguien. Por ejemplo, la sociedad tiene el estereotipo de que las mujeres son el sexo débil y los hombres son el sexo fuerte.

- **Los roles de género**

Debido a los estereotipos, en la sociedad hay roles de género. Los roles de género son las actividades que la sociedad relaciona con hombres o con mujeres. Por ejemplo, que la mujer se tiene que encargar de cuidar la casa y a los hijos e hijas y el hombre de trabajar para ganar dinero.

● Androcentrismo

El androcentrismo es pensar que el hombre es el que importa. El hombre es el centro del mundo. Vemos lo masculino como lo normal, como lo más importante, como un referente y que representa a la sociedad. Lo femenino no se ve.

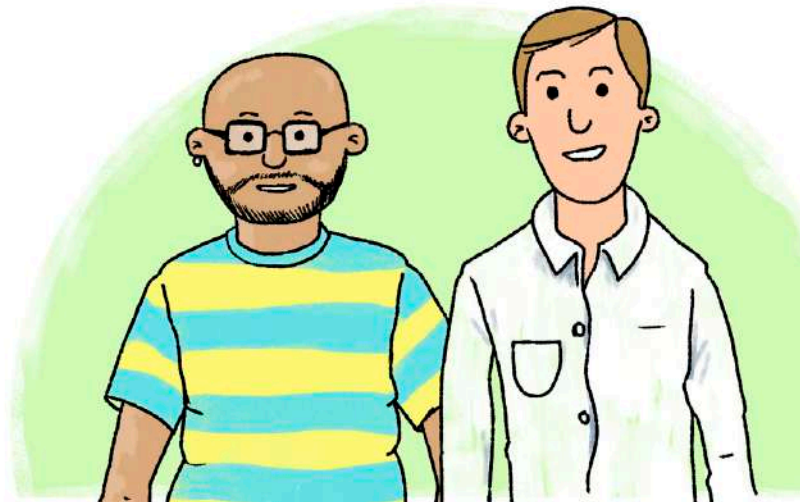


● Género

El género es el significado de mujer y de hombre que hay en la sociedad. La propia sociedad crea ese significado según su cultura y sus costumbres. Muchas veces esos significados hacen que haya desigualdad entre hombres y mujeres.

● Sexismo

El sexismo es pensar que las personas tienen habilidades y capacidades diferentes por ser hombres o mujeres. Por ejemplo, creer que las mujeres son inferiores por ser mujeres.



● **Machismo**

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

● **Micromachismo**

Un micromachismo es un tipo de violencia de género que se hace en nuestra vida cotidiana.

A veces es difícil de ver porque se ve como algo normal.

Los micromachismos son gestos pequeños que aumentan la desigualdad entre mujeres y hombres.

Estos gestos ayudan a pensar que el hombre tiene la razón, el poder y la fuerza y que la mujer es inferior al hombre y tiene que estar a su servicio.

● **Misoginia**

Misoginia es odio y rechazo a las mujeres.

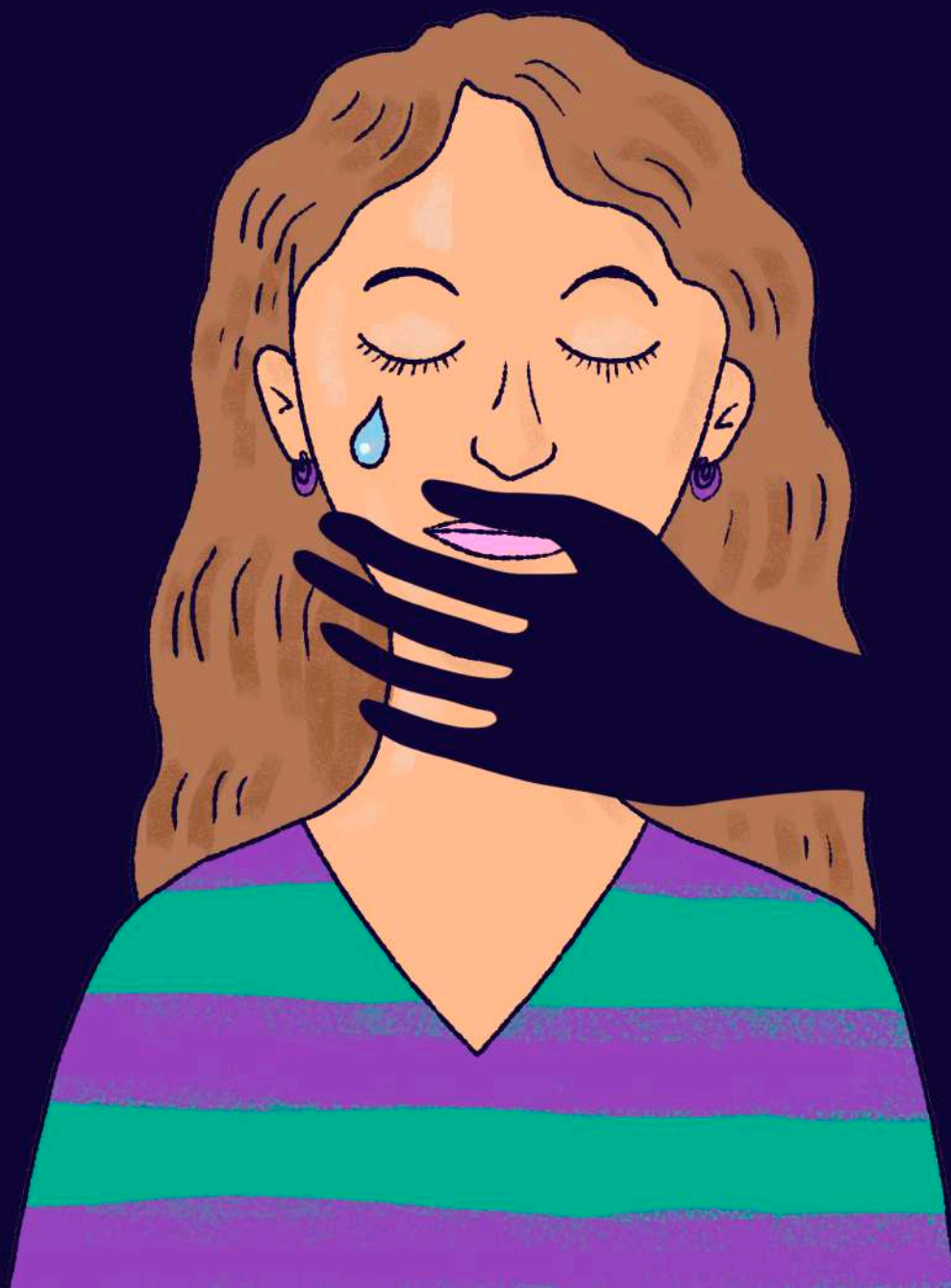
● Feminismo

El feminismo nació hace 300 años cuando un grupo de mujeres se dio cuenta de la desigualdad que sufrían solo porque eran mujeres. El feminismo es una teoría política y un movimiento social que busca la igualdad de derechos entre hombres y mujeres. Es una teoría política porque hace una propuesta de cómo debe ser una sociedad más justa y más respetuosa con las mujeres. Es un movimiento social porque lo forman muchas mujeres y personas organizadas para cambiar la sociedad.

● Autodefensa feminista

Es que las mujeres entiendan que tienen derecho a defenderse. Es una idea feminista para acabar con la violencia de género.





Cómo entender la violencia sexual

Cómo entender la violencia sexual

Es importante hablar de la cultura de la violación.
El nombre cultura de la violación
tiene que ver con luchar contra las personas y los actos
que disculpan y hacen
que la violencia sexual se vea normal.

La cultura de la violación
es una forma de ver la violencia sexual.
Durante años se veía normal
hacer comentarios que agreden a las mujeres
o formas de tratarlas en el día a día,
en la calle, en su casa, etcétera,
que son violencia sexual.

No nos damos cuenta
de que hay formas de actuar
que defienden la violencia sexual.

Eso tiene que cambiar,
aunque no es fácil.
A veces,
ni las mujeres que sufren violencia sexual
se dan cuenta.



Ejemplos de algunas ideas que defiende la cultura de la violación

Disculpar a los agresores

La cultura de la violación disculpa a los agresores y echa la culpa a las mujeres de lo que les ocurre. En este tipo de cultura se cree que, si una mujer se viste de una manera, sale con sus amigas o habla con hombres tiene más riesgo de que la violen o la agredan.

El miedo

Se utiliza el miedo para que las mujeres tengan menos libertad y para crear desigualdades entre hombres y mujeres.

Las mujeres aprenden a vivir con miedo desde que son niñas. Tienen miedo a que un desconocido las puede violar. Pero, en la mayoría de las violaciones, el agresor es una persona conocida: un familiar, un amigo, su pareja, etcétera.

Culpa y vergüenza

Con la cultura de la violación
las mujeres se sientan culpables y avergonzadas
y tienen que pedir disculpas por salir con amigas,
por su forma de vestir,
por tener relaciones sexuales, etcétera.

La culpa y la vergüenza hacen
que cuando violan a una mujer,
no se atreva a contarle y a denunciarlo.
Porque se siente culpable.

La música, la televisión, la literatura

La música, la literatura, los videojuegos,
la publicidad, las películas y las series de televisión
ayudan a pensar
que la mujer siempre quiere tener relaciones sexuales.

La mujer como si fuese un objeto

La **pornografía** y la prostitución
favorecen la cultura de la violación.
Hacen que se vea a la mujer
como si fuese un objeto sexual
del que los hombres pueden disfrutar.

Pornografía:

Son libros, vídeos, etcétera,
que cuentan y enseñan
actos sexuales.

Las personas que los leen o los ven
se excitan sexualmente.



El machismo convierte a la mujer
en un objeto para disfrutar del sexo
y echa la culpa a las mujeres
de que sufran agresiones.

El machismo niega algunas violaciones.
Es decir,
si una mujer dice que la han violado,
el machismo dice que es mentira.

La mujer tiene que estar guapa

La cultura de la violación ayuda a creer que la mujer tiene que estar guapa y atractiva para que los hombres puedan disfrutar de ella sexualmente.

Por todos estos motivos hay que trabajar para acabar con la cultura de la violación y su forma de pensar.

Muchas mujeres viven la violencia sexual solas.

Por eso hay que crear grupos que apoyen a estas mujeres.

Algunos ejemplos de unión entre mujeres del mundo para acabar con la cultura de la violación son:

- La canción: **Cuéntalo. Un violador en tu camino.**
- Un movimiento social: **#Me Too**

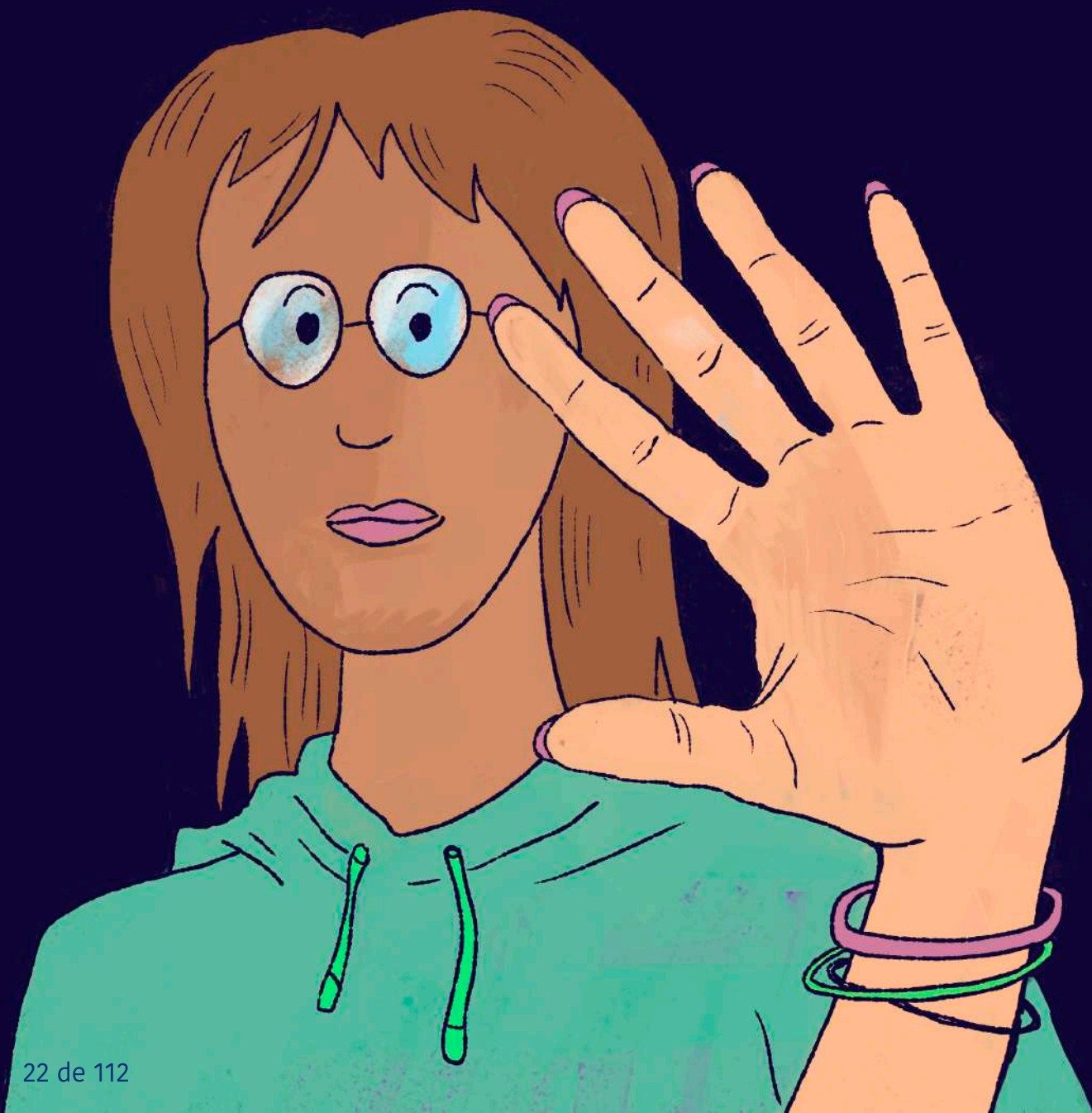
¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
que la cultura de la violación
es una forma de pensar sobre la mujer
que ayuda a que haya violencia sexual
contra las mujeres.

**Algunas ideas que defiende
la ‘cultura de la violación’ son estas:**

- Se disculpa al agresor.
- Se utiliza el miedo
para que las mujeres tengan menos libertad.
- Hace que la mujer sienta vergüenza y culpa
por salir con sus amigas,
por su forma de vestir, etcétera.
- La música, la televisión y los libros dan la imagen
de que la mujer siempre está dispuesta
a tener relaciones sexuales.
- Se ve a la mujer como si fuese un objeto.
- Parece que la mujer tiene que preocuparse
de estar guapa y atractiva
para el hombre.

Es importante acabar con esta forma de pensar,
para evitar la violencia sexual hacia las mujeres.



Tipos de violencia sexual

Tipos de violencia sexual

Hay diferentes tipos de violencia sexual.
Algunos tipos de violencia sexual son **delito**.
Otros tipos de violencia sexual no son delito,
pero sí son un ataque
a la **libertad sexual** de las mujeres.

Los tipos de violencia sexual
que no son considerados delito
no están castigados por la justicia
y eso hace que ocurran con más frecuencia.

Es importante conocer la palabra coaccionar.
Coacción es obligar a una persona
a decir o a hacer
algo que no quiere.
La coacción se puede hacer
con violencia física o con **intimidación**.

Si hay coacción con intimidación,
la ley dice que es una agresión sexual.
Si hay coacción con amenazas o manipulación,
es abuso sexual.

Delito

Es un acto grave contra alguien,
y está castigado por la ley.
Un delito es, por ejemplo,
que abusen de alguien
sexualmente.
O que le peguen, o le maltraten,
o le roben.

Libertad sexual:

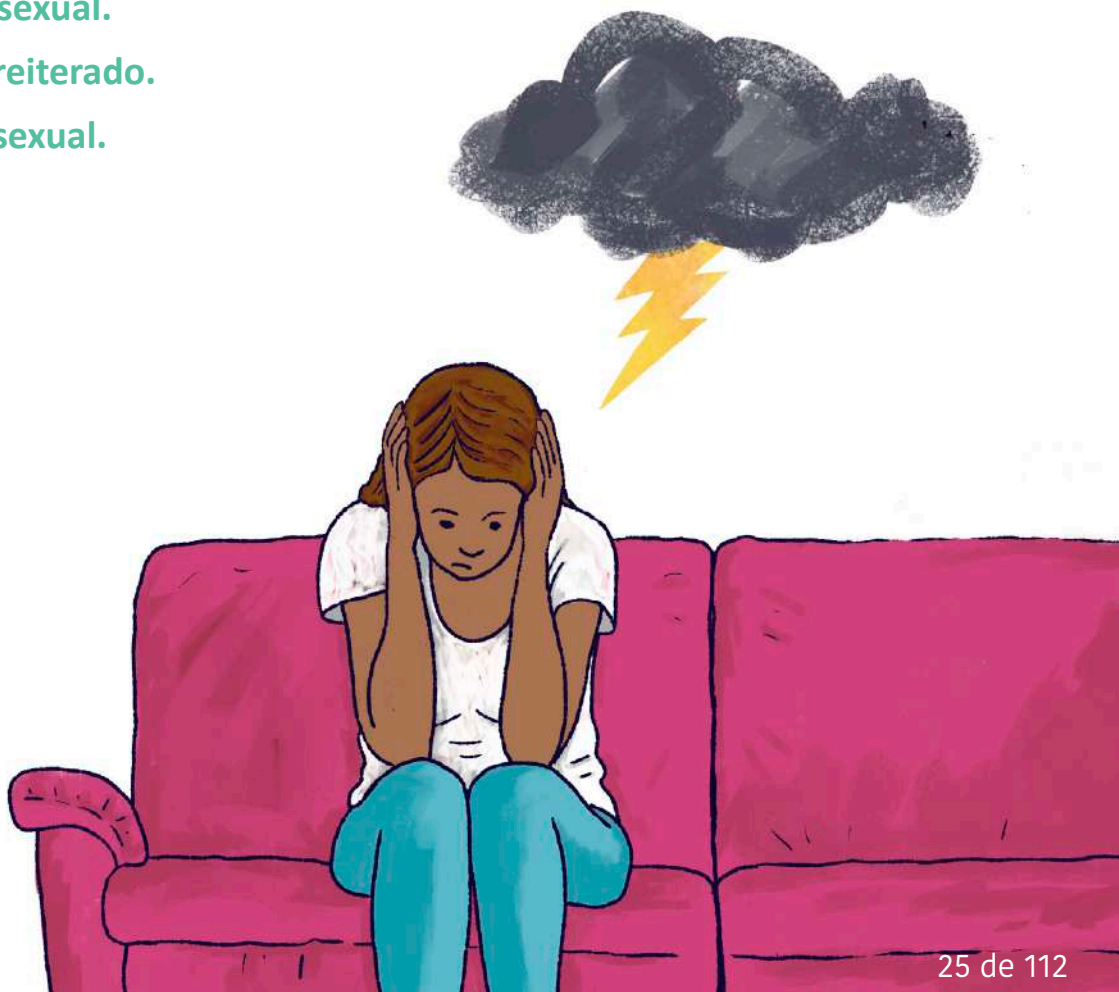
Es disfrutar de tu sexualidad
como quieras,
como te haga sentir mejor,
sin que nadie se aproveche,
te explote o abuse de ti.

Intimidación:

La intimidación es meter miedo
a una persona
o presionarla psicológicamente
para que haga algo
que no quiere.

Los tipos de violencia sexual que existen son:

- **Agresión sexual.**
- **Agresión sexual y violación múltiple.**
- **Abuso sexual.**
- **Acoso reiterado.**
- **Acoso sexual.**



Agresión sexual

Hay agresión sexual cuando el agresor utiliza la violencia o la intimidación.

Son agresiones sexuales:

- Perseguir a alguien.
- Mandarle mensajes.
- Hacer tocamientos a una persona.
- Obligar a una persona a hacer tocamientos a otras personas.
- Una violación, que es una agresión sexual con penetración en tus partes íntimas o en tu boca.

Agresión sexual y violación múltiple

Agresión sexual y violación múltiple es una agresión sexual en la que participan un grupo de personas.



Abuso sexual

Es un ataque contra la libertad sexual de una persona.

En el abuso sexual no se utiliza la fuerza
pero no hay consentimiento de la víctima.

Es decir,
la víctima no quiere y no da permiso.

El abuso sexual puede ser:

- **Sin consentimiento.**
- **Con consentimiento nulo o falso consentimiento.**
Es cuando una persona
no puede tomar una decisión.
Por ejemplo,
porque está drogada o borracha.

Son abusos sexuales:

- Tocamientos.
- Penetraciones.
- Que una persona obligue a otra a hacerle algo sexual en su cuerpo o en el cuerpo de otra persona.
- También es abuso sexual cuando una persona se aprovecha de otra persona que está borracha o drogada.
- *Stealthing* es un tipo de abuso sexual que hay en las **relaciones sexuales consentidas**. Es cuando el hombre se quita el preservativo durante la relación sexual sin pedirle permiso a la pareja.

Relación sexual consentida:

Es cuando dos personas están de acuerdo en tener una relación sexual.

Muchas veces,
la mujer se encuentra en situaciones de vulnerabilidad.

¿Qué son situaciones de vulnerabilidad?

Son situaciones
en las que el agresor es superior a la víctima
y utiliza su poder sobre ella.
No le hace falta utilizar la violencia física.

Por ejemplo:

- Cuando el agresor es un familiar,
un amigo, el jefe,
un profesor, etcétera.
- Cuando el agresor es mucho más mayor que la víctima.
- Cuando se aprovechan de una mujer
que está en una situación irregular en España.
Es decir,
es de otro país y no tiene los papeles
para poder vivir en España.



Acoso reiterado

Es acosar a una mujer continuamente y meterle miedo y hacer que tenga angustia.

Por ejemplo:

- Llamarla por teléfono y decirle cosas groseras sobre sexo.
- Llamarla para amenazarla.
- Llamarla y quedarse en silencio.
- Seguirle y espiarla.
- Romperle sus cosas.
- Escribirle algo feo o grosero en las redes sociales.

Este tipo de acoso también se llama *stalking*.

Acoso sexual

Es tener un comportamiento sexual con una mujer que ella no desea y la ofende.

Pueden ser cosas que se dicen o cosas que se hacen.

Ejemplos de acoso sexual:

- Mirar de forma grosera a una mujer mucho rato.
- Tocarla y abrazarla sin que ella quiera.
- Enseñar partes íntimas a una mujer.
- Decir mentiras sobre una mujer de cosas que tienen que ver con el sexo.
- Insultar a una mujer por no querer tener relaciones sexuales.
- Enviarle imágenes y fotos sexuales que la ofendan o le hagan tener miedo.

¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
que hay distintos tipos de violencia sexual.

Los tipos de violencia sexual que existen son:

- 1 • Agresión sexual.**
Cuando hay violencia o intimidación.
- 2 • Agresión sexual y violación múltiple.**
Cuando participan varias personas.
- 3 • Abuso sexual.**
Cuando no se utiliza la fuerza
pero la mujer no quiere tener esa relación sexual.
- 4 • Acoso reiterado.**
Cuando el hombre acosa a la mujer continuamente.
- 5 • Acoso sexual.**
Cuando el hombre tiene un comportamiento sexual
con una mujer
que ella no desea y la ofende.



Violencia sexual en lugares de fiesta

Violencia sexual en lugares de fiesta y de ocio nocturno

El acoso sexual se da en todos los lugares.
Pero en los lugares de fiesta
y de ocio nocturno es más habitual.
Y a algunas personas les parece normal.

Las mujeres son más vulnerables
cuando salen por la noche.

Antes,
la sociedad no veía bien
que las mujeres salieran por la noche,
porque se pensaba
que las mujeres tenían que estar en casa
y que salir por la noche era sólo para los hombres.

A veces,
se utiliza a las mujeres
para que entren más clientes a los bares de noche.
Por ejemplo,
trabajan como azafatas, bailarinas o camareras.

En las discotecas, bares, festivales, etcétera
a veces hay situaciones
que hacen que las mujeres no disfruten con libertad.

Por ejemplo,

- Tocar a una mujer sin que ella quiera.
- Decir piropos a una mujer.
- No dejar de hablar con una mujer,
aunque ella no quiera hablar.

Y hay muchas mujeres
que se sienten incómodas en estos lugares
de fiesta y ocio nocturno
y deciden marcharse.

Si las mujeres toman alcohol o drogas
se les echa la culpa
si sufren violencia sexual.
Y, sin embargo,
si los hombres toman alcohol o drogas
se les disculpa
si tienen un comportamiento sexual violento.



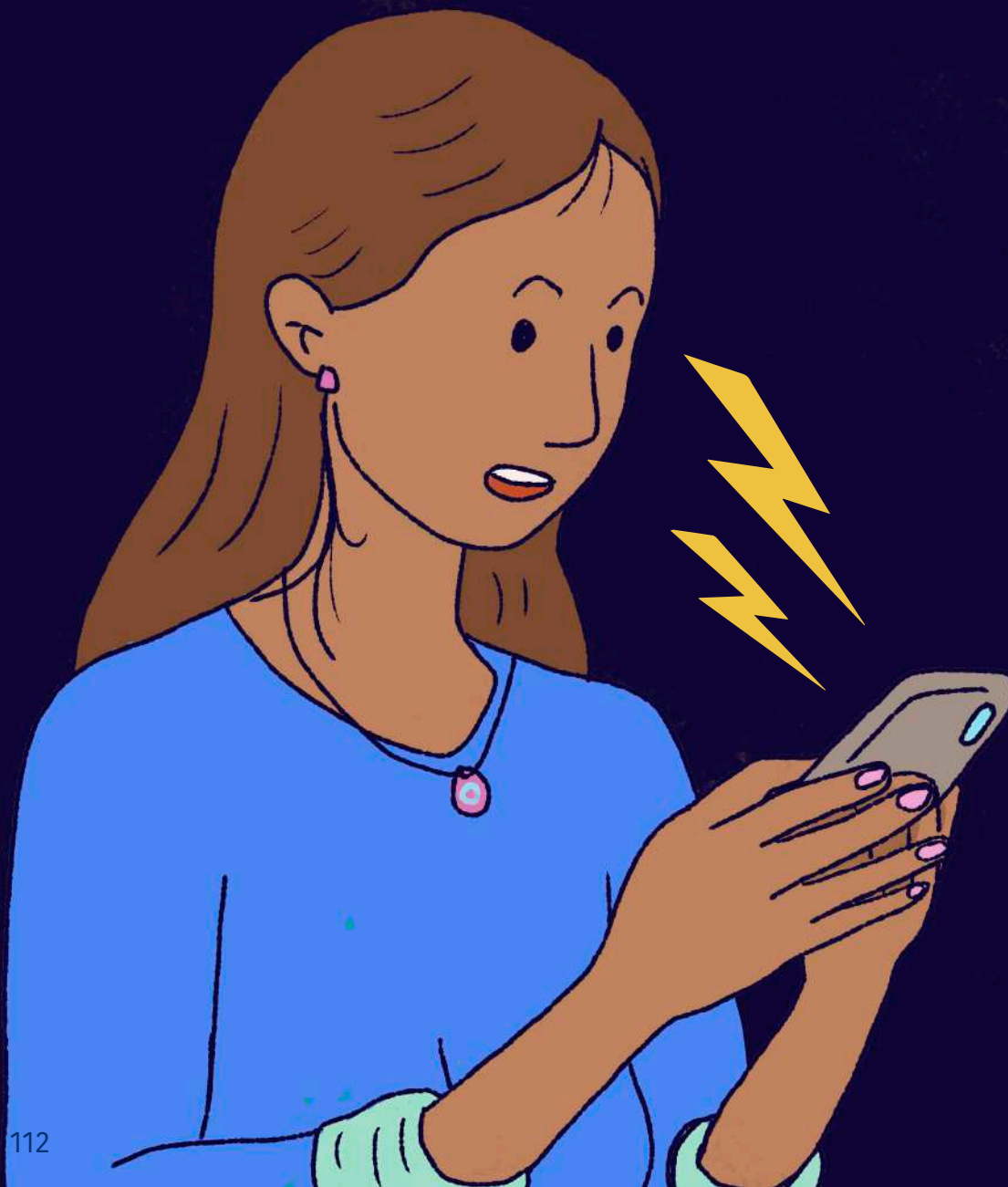
¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
que hay acoso sexual en todos los lugares
pero en los lugares de fiesta
y de ocio nocturno
es más habitual.

En estos lugares las mujeres son más vulnerables.

En los lugares de fiesta hay comportamientos
por parte de los hombres
que hacen que las mujeres no disfruten de su libertad,
y se vayan.

El consumo de alcohol o drogas sirve
para echar la culpa a la mujer si hay violencia sexual
y para disculpar al hombre.



Nuevas tecnologías y violencia sexual

Nuevas tecnologías y violencia sexual

Las nuevas tecnologías han cambiado la forma de buscar información, de disfrutar del ocio, y de relacionarse entre las personas. Los y las jóvenes son quienes más usan las nuevas tecnologías.

Usar las nuevas tecnologías está bien, pero hay que usarlas de una forma responsable. A veces, las nuevas tecnologías se usan de forma negativa y hay violencia sexual en internet. Por ejemplo, en las redes sociales.

Estos son ejemplos de violencia sexual en internet:

- **Sextorsión:**

Es amenazar a una persona con enviar por internet fotografías o vídeos íntimos suyos para humillarla y hacerle daño.

Puede ser que la persona que amenaza tenga los vídeos y fotografías sin permiso de la víctima. O que los tenga porque la víctima se los mandó haciendo **sexting**.

Sexting

Es enviar o recibir vídeos o fotografías de tema sexual a otras personas por el móvil o por internet. Las dos personas están de acuerdo en hacerlo.

- **Porno de venganza**

Es publicar fotografías o vídeos sexuales de la expareja para hacerle daño.

Aunque las fotografías y los vídeos se hiciesen con su consentimiento. También se llama 'revenge porn'.

- **Ciberacoso sexual a menores**

Es que un adulto se ponga en contacto con un niño o una niña por internet.

Se hace pasar por alguien de la misma edad.

El adulto quiere conseguir fotos del niño o niña de tema sexual.

O tener una cita

para agredir sexualmente al niño o niña.

Este comportamiento también se le llama *grooming*.

- **Acceso ilegal a perfiles en redes sociales**

Es entrar en las redes sociales de otra persona sin su permiso

para humillarla o hacerle daño.

Por ejemplo,

hacerse pasar por esa persona

y apuntarla a páginas de encuentros sexuales para acosarla, humillarla y hacerle daño.

- **Ciberacoso**

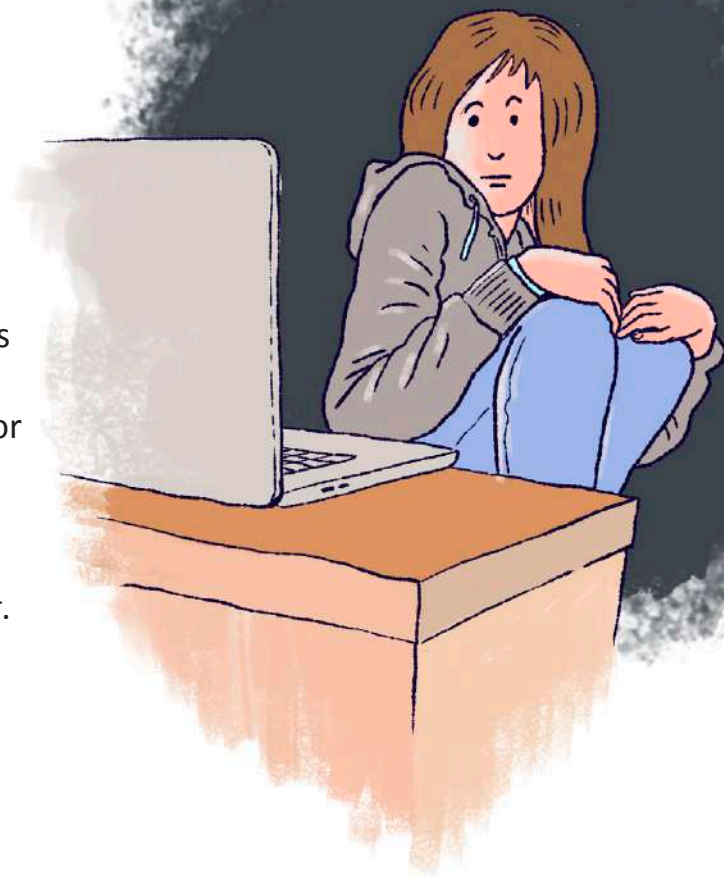
Es enviar correos electrónicos o mensajes al móvil con amenazas o acusando a una persona de algo que no ha hecho.

También es publicar mensajes falsos o con amenazas en páginas web, robarle información de su ordenador y vigilar lo que hace, etcétera.

Este comportamiento también se llama *cyber-harassment*.

- **Explotación sexual online**

Es obligar a una persona a hacer actos sexuales delante de la cámara de su ordenador, tablet o teléfono. Este comportamiento también se llama *sexcam*.



- **Captación online**

Es utilizar internet para engañar a una mujer y hacer **trata de mujeres** con ella.

Trata de mujeres

Es engañar a una mujer y cogerla para obligarle a realizar actos sexuales, para ganar dinero, sin pedirle permiso. Ese dinero después se lo queda el hombre.

- **Consejos para usar las nuevas tecnologías y las redes sociales de forma responsable y segura**

- ▶ Ten cuidado con los datos personales que escribes en internet.
Si publicas información personal después de terminar con una relación violenta, puede ser peligroso porque el agresor puede saber dónde estás.
- ▶ Ten en cuenta que otras personas pueden ver y compartir lo que pones en internet.
Y en una situación de violencia de género, lo pueden utilizar para hacerte daño.

- ▶ Tienes que revisar la seguridad de tus ordenadores, tablets y móviles, porque el agresor puede intentar quitarte estos aparatos para hacerte daño.

Para tener más seguridad:

- Pon contraseñas en ordenadores, tablets y móviles.
 - Pon un antivirus.
 - Cuando no utilices la cámara y el micrófono, apágalos.
 - Apaga también la opción que dice dónde está tu móvil en cada momento.
-
- ▶ Si hay comentarios en internet que hacen daño a otra persona, es importante denunciarlos.
Si los comentarios están en un grupo, puedes pedir al grupo que elimine los comentarios.
Si conoces a la persona de la que hablan los comentarios es mejor que se lo digas para que lo sepa y pueda denunciarlo.

- ▶ Si alguien publica en redes sociales vídeos, fotografías o comentarios sexuales sobre ti, sin que le hayas dado permiso, tienes que pedir apoyo y denunciarlo. Guarda las pruebas.

¿Cómo puedes guardar las pruebas?

- Haz una captura de pantalla.
Que es hacer una imagen de lo que muestra la pantalla de tu ordenador, móvil o tablet.
- Copia la dirección de internet en la que aparecen los vídeos, las fotografías o los comentarios.
- Denuncia en las redes sociales los vídeos, las fotografías o los comentarios.
- Puedes poner una denuncia en el teléfono 017, es gratis.
Este teléfono es del Instituto Nacional de Ciberseguridad.

La ley dice
que la sextorsión no es un delito
y no está castigada por la justicia.
Pero sí que son delito las amenazas,
cuando se cuentan cosas íntimas de una persona
que pueden hacerle daño,
aprovecharse de menores de edad,
aprovecharse sexualmente de personas, etcétera.



¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
que las nuevas tecnologías pueden ser útiles.
Pero si no se utilizan bien
pueden ser una herramienta
para la violencia sexual.

Algunos ejemplos
de violencia sexual por internet son:

- **Sextorsión**
Enviar fotografías o vídeos íntimos de otra persona.
- **Porno de venganza**
Publicar fotografías o vídeos íntimos de la expareja.
- **Ciberacoso sexual a menores**
Cuando un adulto se hace pasar por un menor
para aprovecharse sexualmente
de una persona menor de 18 años.
- **Acceso ilegal a perfiles
en redes sociales**
Entrar en las redes sociales de otra persona
sin su permiso
para humillarla o hacerle daño.
- **Ciberacoso**
Acosar por correo electrónico, con el móvil
o en las redes sociales.

- Explotación sexual online

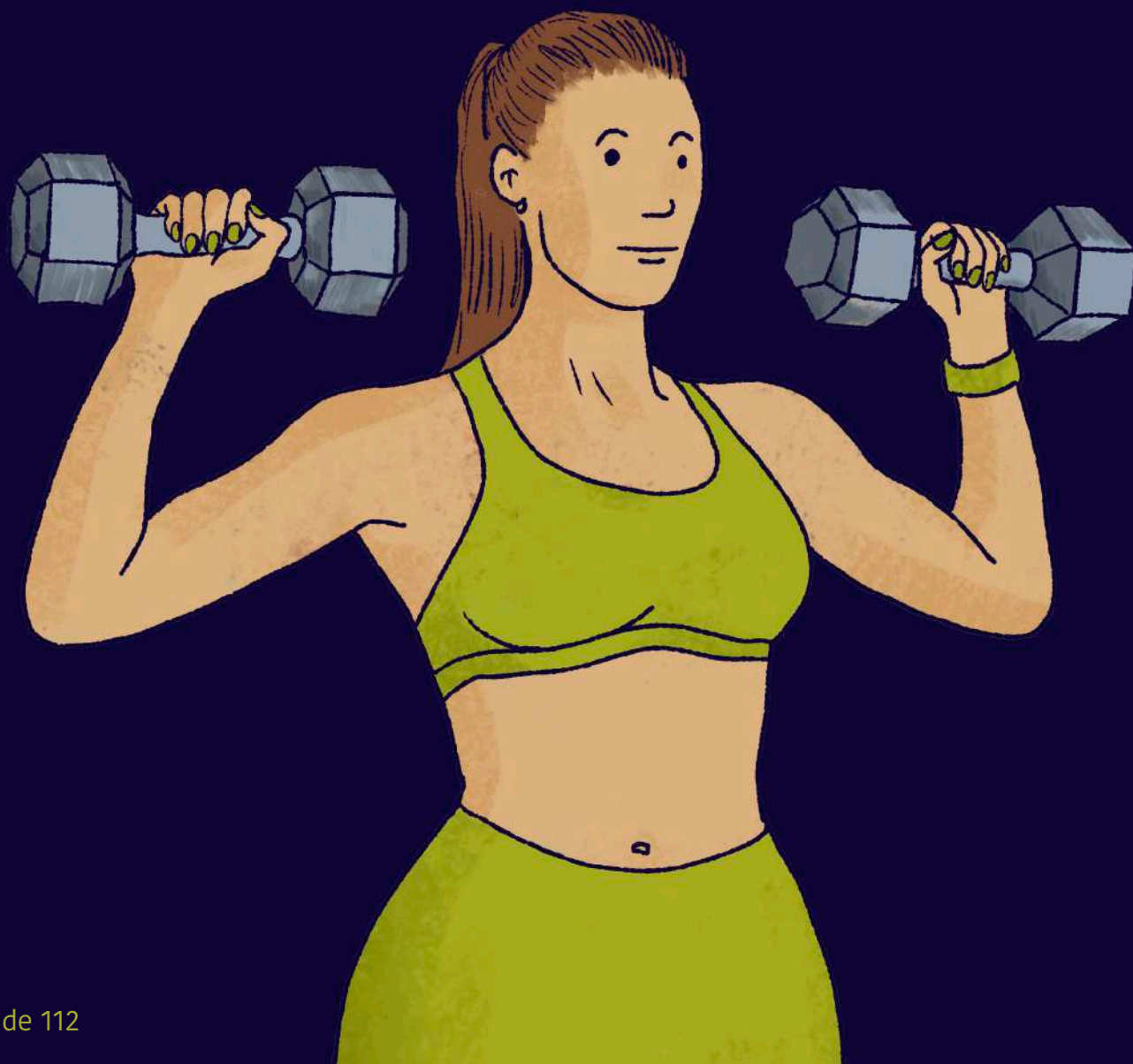
Obligar a hacer actos sexuales
delante de una cámara web.

- Captación online

Usar internet para la trata de mujeres.

También has aprendido consejos
para utilizar las nuevas tecnologías y las redes sociales
de forma responsable y segura:

- A tener cuidado con los datos personales que publicas.
- A revisar la seguridad de tu ordenador, móvil y tablet.
- Evitar los comentarios ofensivos por internet.
- Denunciar si alguien publica vídeos, fotografías o comentarios sexuales sobre ti en internet.
- Etcétera.



Mitos sobre la violencia sexual

Mitos sobre la violencia sexual

Un mito es la idea o el concepto que tiene la sociedad de algo. Porque siempre nos los han contado así, aunque no sea cierto.

Los mitos sobre la violencia sexual justifican las agresiones sexuales. Y hacen que, cuando un hombre agrede sexualmente a una mujer, tenga poca importancia.

Hay mitos:

- Sobre la víctima.
- Sobre la agresión sexual.
- Sobre el agresor.



Mitos sobre la víctima

Mentira

Las víctimas de agresiones sexuales son casi siempre mujeres jóvenes, guapas y con buen tipo.

Ella se lo buscó por cómo iba vestida, porque estaba borracha, porque fue muy simpática y porque estaba en la calle cuando ya era de noche.

Verdad

No hay un perfil de víctima. Es decir, no hay un tipo de mujer que tenga más posibilidades de que la violen.

El violador es el responsable de su comportamiento. No es culpa de la víctima, ni de cómo vaya vestida o de la hora que sea. Todas las personas tienen derecho a disfrutar en cualquier lugar sin tener miedo.

Mitos sobre la víctima

Mentira	Verdad
Seguro que no se defendió.	Cuando hay una situación de abuso sexual la víctima se queda en <i>shock</i>. Es decir, paralizada y no puede hacer nada. No luchar es también una forma de defenderse. Porque a veces la víctima tiene miedo al agresor y a morir. Eso no quiere decir que la víctima esté de acuerdo con lo que le ocurre.
La víctima de una violación nunca volverá a tener una vida normal, ni a disfrutar del sexo.	Con los apoyos necesarios, las mujeres que han sufrido una agresión sexual pueden recuperarse y llevar una vida normal.

Mitos sobre la agresión sexual

Mentira	Verdad
Es agresión solo cuando hay penetración.	Hay muchas formas de agresión sexual. Es agresión sexual cualquier acto que vaya contra la libertad sexual de una persona. Aunque no haya penetración.
No es para tanto, solo se ha pasado un poquito.	A veces, la víctima conoce a su agresor, o la violación es después de una cita. Tener una cita o haber tenido sexo consentido antes con una persona no quiere decir que ahora estés de acuerdo en tener relaciones sexuales. Es una agresión sexual.
Las mujeres hacen denuncias falsas de violación porque quieren vengarse de su expareja o de un hombre que no les ha hecho caso.	El problema no son las denuncias falsas. El problema es que hay muchas agresiones sexuales que no se castigan.
Las agresiones sexuales son sólo en la calle, en lugares oscuros, en los que hay poca gente y por la noche.	La mayoría de las agresiones sexuales son en casas.

Mitos sobre el agresor sexual

Mentira

Los violadores son gente enferma, extraños y tienen mala pinta.

Verdad

No hay un perfil de violador.
Es decir,
no hay un tipo de hombre
que tenga más posibilidades
de ser un violador.
Lo único que tienen en común
los agresores sexuales
es que son machistas.

A la mayoría de las víctimas
las viola un desconocido.

Se denuncian más las violaciones
que ha hecho un desconocido.
Pero 8 de cada 10 violaciones
las hace una persona
conocida por la mujer.

Los hombres son así.
No pueden controlar
sus ganas de tener sexo.

Hombres y mujeres
pueden controlar sus actos.
Las agresiones sexuales son una forma
de demostrar poder sobre la mujer.

El único culpable de una agresión sexual
es el agresor.

¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
que hay mitos sobre la violencia sexual
que justifican las agresiones sexuales.
Y hacen que,
cuando un hombre agrede sexualmente a una mujer,
tenga poca importancia.

Esta parte de la guía habla
de las ideas que tiene la sociedad sobre:

- la víctima que sufre una agresión sexual
- la agresión sexual.
- el agresor.

Y explica cuál es la verdad
en cada caso.

Muchos de estos mitos hacen pensar
que la mujer tiene la culpa de lo que le pasa.

Esta guía recuerda
que el único culpable de una agresión sexual
es el agresor.





Qué puedes hacer para evitar el acoso y la agresión sexual

Si eres una chica, qué puedes hacer para evitar el acoso y la agresión sexual

El miedo hace que una mujer se sienta controlada.
Hay apoyos profesionales
para trabajar el miedo
y que te sientas más segura y libre.

- Haz **sororidad**.
Busca grupos de mujeres
o asociaciones feministas.
- Intenta tener una actitud positiva.
Hace que tengas más confianza en ti misma
y que te vean mejor los demás.
Aprende autodefensa feminista.
Es decir,
aprende a defenderte
contra la violencia sexista.
- Cuida las relaciones
con tus amigas y compañeras,
queda con ellas,
llámalas por teléfono, etcétera.

Sororidad:

Es la ayuda entre mujeres.
La palabra sororidad explica
la solidaridad y amistad
entre mujeres.

- Haz lo que quieras con tu vida.
Solo tienes que poner límites
a las cosas que no te gusten.
- Nadie puede obligarte a hacer algo
que no quieres.
- Tienes derecho a decir NO
cuando quieras
y a quien quieras.
Tu cuerpo es tuyo
y tú decides lo que haces con tu cuerpo.



Si eres un chico, qué puedes hacer para evitar el acoso y la agresión sexual

Es importante que sepas
que si una chica no quiere tener una relación
te está diciendo que NO.
Para que sea un SÍ en una relación,
tiene que decirte que sí
claramente.

- No pienses que sabes lo que quiere una mujer.
Si tienes dudas,
pregúntale.
- Si te dice que no,
no insistas.
Cuando te pones pesado,
no estás ligando.
Es una agresión.
- No te aproveches de una mujer
que está borracha.
Tampoco animes a una mujer a que beba alcohol
para poder mantener relaciones sexuales con ella.

- Aunque estés borracho o drogado, eres responsable si haces una agresión sexual.
- No permitas comportamientos machistas de abuso de otros hombres a mujeres.
- Si ves una agresión o un abuso dile algo al agresor.
- Cualquier tipo de violencia sexual es importante.
- No disculpes una agresión.
No dudes de lo que dice la víctima.
- Apoya a la mujer agredida.
El apoyo que recibe es muy importante para que se recupere.
- Es bueno que conozcas los actos que son acoso y agresión sexual.

¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

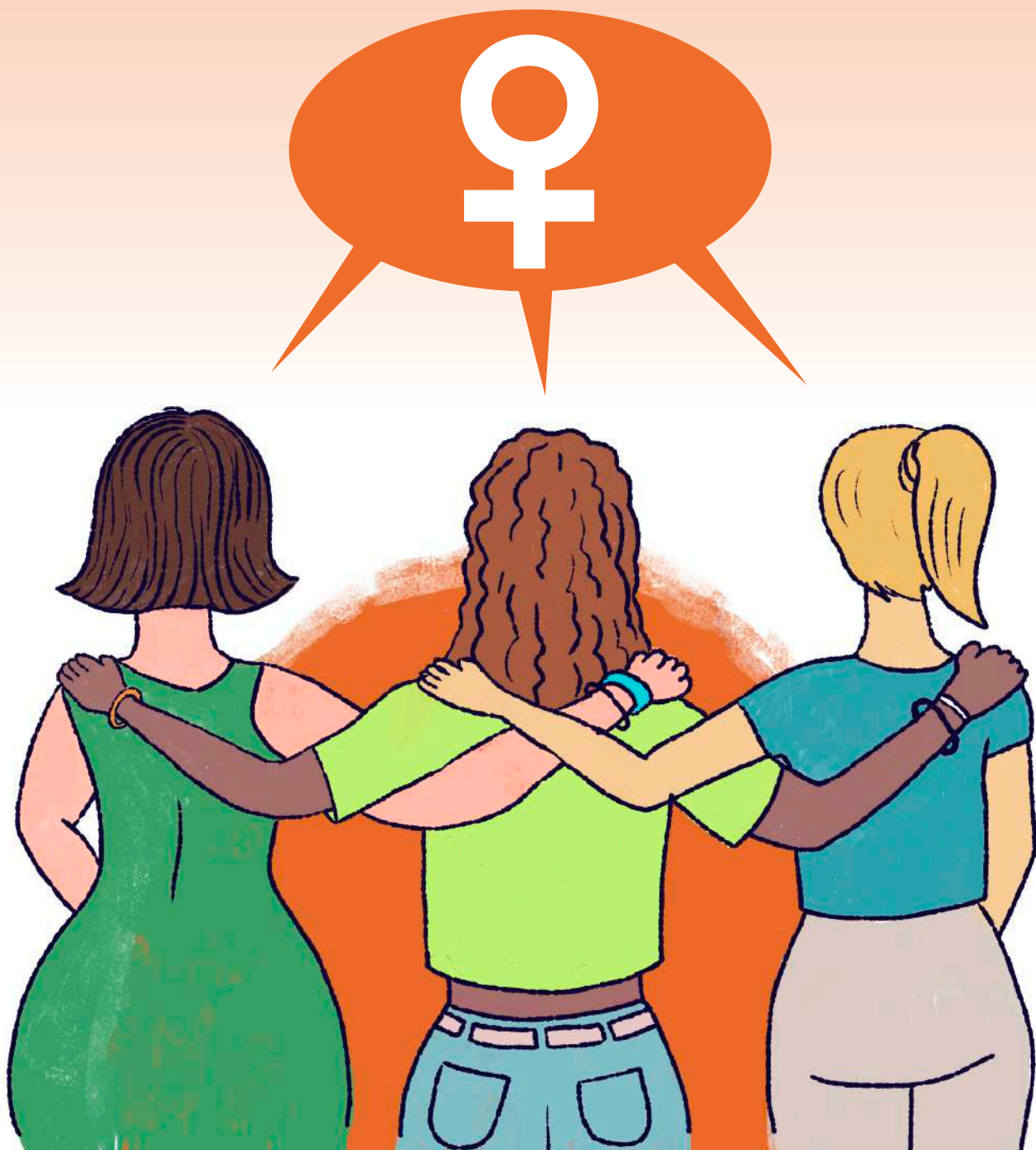
Has aprendido
qué puedes hacer para evitar
el acoso y la agresión sexual.

Si eres una chica:

- Puedes buscar grupos de mujeres que te apoyen.
- Ten una actitud positiva y aprende autodefensa.
- Cuida la relación con tus amigas.
- Decide sobre tu vida.
- Que nadie te obligue a hacer lo que no quieres.
- Puedes decir que NO quieres una relación sexual cuando quieras y a quien quieras.

Si eres un chico:

- Pregunta a la mujer si quiere tener una relación sexual.
- No insistas.
- No te aproveches si ha bebido alcohol.
- Si estás borracho, no es una excusa para hacer una agresión sexual.
- No permitas comportamientos machistas.
- Dile algo al agresor.
- Todos los actos de violencia sexual son importantes.
- No dudes de la víctima.
- Apoya a la víctima.
- Es importante tener información.





Qué puedes hacer si hay acoso sexual

Si eres una chica, y sufres acoso sexual, ¿qué puedes hacer?

- Busca apoyo en personas en las que confíes.
- Utiliza tu cuerpo, tu mirada o tu voz para poner límites.
- Comportate como tú quieras.
No dejes que el agresor te manipule.
- Si vas por la calle,
camina con seguridad.
No mires al suelo
y camina con la espalda recta.
Si tienes miedo
y ves a alguna mujer cerca,
acércate a ella con cuidado
y cuéntale lo que te pasa.
Así podréis ir juntas por la calle.



- Confía en ti.
Si piensas que estás sufriendo una agresión,
es que estás sufriendo una agresión.
No le quites importancia
a lo que te está pasando.
- Tu voz es un arma.
Cuenta en voz alta lo que te está pasando
para que el agresor se avergüence.

Si el acoso no para,
grita.
Así las personas que estén cerca se enterarán
y puede que el agresor se asuste y se vaya.
No te sientas culpable por gritar
y que todo el mundo vea quién es el agresor.
Tienes derecho a defenderte.

- Si no puedes hacer nada,
no te sientas culpable.
El agresor es el único responsable
de lo que ocurre.

Si eres un chico, ¿qué puedes hacer?

- No participes en bromas, ni en actos machistas.
- No persigas a chicas por la calle ni las molestes con comentarios, gestos o silbidos.
- Respeta el espacio vital de las mujeres.
Es decir,
una mujer tiene su espacio
y no debes acercarte más de lo que ella quiera
porque se puede agobiar.
- Si una amiga sufre acoso de su pareja o expareja
dile que eso no es normal
y que puede contar contigo.
- Si ves un caso de acoso sexual,
no pases de largo,
intenta ayudar.
- No le echas la culpa a la víctima.
La única persona que tiene la culpa
es el agresor.

Si estás viendo un acoso sexual, ¿qué puedes hacer?

Cuando una persona ve un acoso sexual
y se calla y no hace nada
se convierte en cómplice de violencia sexual.

- Si piensas que una mujer está sufriendo acoso sexual,
acércate a ella.
Pregúntale si está bien
y si necesita ayuda.
- Si quiere que la ayudes,
quédate a su lado
y haz que se sienta segura.
Escucha todo lo que te cuente,
no dudes de lo que te dice,
ni juzgues lo que ha pasado.
- Respeta las decisiones
de la mujer a la que han acosado.
- Demuestra tu rechazo al acosador
y que no te gusta lo que hace.

Si estás viendo un acoso sexual,
¿qué puedes hacer?

- Busca a las personas con las que estaba la mujer en el momento del acoso sexual. Ayúdale a que se ponga en contacto con amigos y amigas o familiares de su confianza.
- No dejes sola a la mujer víctima de acoso. Quédate con ella hasta que llegue alguien de su confianza y se sienta segura.



¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
qué puedes hacer
si hay un acoso sexual.

Si eres una chica:

- Busca apoyo en quien confíes.
- Pon límites con tus gestos.
- No te dejes manipular por el agresor.
- Camina con seguridad por la calle
y pide ayuda a alguna mujer
para caminar juntas.
- No quites importancia a lo que está pasando.
- Grita
para que las personas que están alrededor
se enteren de lo que está pasando.
- Si no puedes hacer nada,
no te sientas culpable.

Si eres una chico:

- No participes en bromas machistas.
- No molestes a chicas por la calle.
- No te acerques a las mujeres para agobiarlas.

Resumen

- Si una conocida sufre acoso, apóyala.
- Si ves un caso de acoso, no pases de largo.
- No culpes a la víctima.

Si estás viendo un acto de acoso sexual, ¿qué puedes hacer?

- Pregúntale a la mujer si está bien.
- Escúchala y no la juzgues.
- Respeta sus decisiones.
- Rechaza al acosador.
- Ayuda a la mujer a que se ponga en contacto con su familia.
- Quédate con ella hasta que llegue alguien.



Qué puedes hacer si hay una agresión sexual

Qué puede hacer una chica antes de sufrir una agresión sexual

Lo más importante es que la mujer no se sienta presionada. Tiene que hacer lo que ella quiera.

- Cuando veas que te van a agredir, reacciona de cualquier forma.
El agresor nunca espera que una mujer reaccione y responda durante la agresión.
Haz lo que te parezca más útil en ese momento y lo que te haga sentir más cómoda.
Puedes correr, hacerte la loca, gritar o dar golpes.
- No dudes de la capacidad que tienes.
- No te sientas culpable por defenderte para evitar la agresión.
- Si puedes, llama a alguien en quien confíes.
- Llama a la Policía.
- Si es posible, entra en alguna tienda o un bar, o llama al timbre de alguna casa.

Qué puede hacer una chica que ha sufrido una agresión sexual

Recuerda que el único culpable de una agresión sexual es el agresor.

- Pide ayuda a familiares, amigas o amigos. Es importante que estés acompañada en todos los procesos que vas a hacer. Por ejemplo, poner una denuncia.
- Llama al 112, a la Policía o vete al hospital y cuenta lo que te ha pasado.
- No te cambies de ropa, ni te laves, ni bebas ni comas nada. Porque se pueden perder pruebas de la agresión que te pueden ayudar en un juicio.



- Si crees
que alguien te ha echado algo en tu bebida,
puedes pedir que te hagan una prueba.
- Después de sufrir una agresión
tienes derecho a recibir apoyo
y atención de un psicólogo o psicóloga
y de un médico o una médica
para saber qué puedes hacer.
- Confía en médicas, médicos,
enfermeras, enfermeros,
psicólogas, psicólogos, etcétera
y procura estar tranquila.
Aunque sientas
que se meten en tu intimidad,
lo hacen para ayudarte.
- Si denuncias a tu agresor,
guarda todas las pruebas que tengas.
Busca testigos de la agresión,
mensajes con amenazas,
mensajes en los que el agresor
reconozca que te ha agredido.

- Si tienes alguna herida
hazle una fotografía.
- Cuando vas a la Policía o al juzgado
puedes tener apoyo de un abogado o abogada.
- Si estás en una situación irregular en España,
por ejemplo,
eres de otro país
y no tienes papeles para poder vivir en España,
tienes derecho
a que los y las profesionales de la medicina
te atiendan gratis.
También tienes derecho a tener un **intérprete**
y ayuda para poner una denuncia.
- Si el agresor es una persona conocida,
tienes que contarlo,
aunque te cueste más.
Es importante que tu familia
y tus amigos y amigas lo sepan
y puedan ayudarte a recuperarte.
Puede que algunos familiares, amigas o amigos
no respondan como esperabas,
por eso tienes que estar preparada
y bien acompañada.

Intérprete:

Es una persona
que traduce de un idioma
a otro.

Qué puedes hacer si crees que una chica ha sufrido una agresión sexual

- Acércate a ella.
También puede que ella se acerque a ti
para contártelo.
Pregúntale cómo está
y si necesita ayuda.
Asegúrate de que no corre peligro en ese momento.
- Llévala a un lugar seguro.
- Ayúdala a llamar a alguien de su confianza.
Espera con ella
hasta que esa persona llegue.
- Escucha todo lo que te dice,
no le hagas preguntas, ni la juzgues.
Si no te lo cuenta ella,
no le preguntes detalles de la agresión.

- Pregúntale qué quiere hacer y respeta sus decisiones.
Dale la información que necesite y dile los apoyos de urgencia que hay.
- Llama al 112, si la situación es grave.
- Si es posible, entra en alguna tienda o un bar, o llama al timbre de alguna casa.
- Si el agresor todavía está allí pide a las personas que están cerca que te ayuden a identificarlo o que te ayuden para que no se vaya.
Si ves que hay peligro, llama a la Policía.
- Habla con las personas que han visto la agresión e intenta que te den sus datos de contacto: su nombre, teléfono, etcétera.
Por si necesitáis hablar con ellas.

112



¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
qué puede hacer una chica
antes de que pase la agresión sexual.

- Reacciona de cualquier manera porque el agresor no se lo espera.
- No dudes de ti.
- No te sientas culpable.
- Llama a alguien de tu confianza.
- Llama a la Policía.
- Entra en alguna tienda o en un bar.
- No te sientas culpable.

Has aprendido
qué puede hacer una chica
que ya ha sufrido una agresión sexual.

- Pide ayuda a tu familia, amigos o amigas.
- Llama al 112 o vete al hospital.
- No elimines las pruebas de la agresión.
- Pide una prueba si crees que te han echado algo en la bebida.
- Tienes derecho a que profesionales de la medicina te den apoyo.

- Confía en los profesionales médicos.
- Si vas a poner una denuncia, guarda las pruebas.
- Si estás en una situación irregular en España también tienes derechos.
- Si tu agresor es una persona conocida, tienes que contarlo.

También has aprendido
qué puedes hacer
si crees que una chica
ha sufrido una agresión sexual.

- Ofrécele apoyo.
- Asegúrate de que ya no corre peligro.
- Llévala a un lugar seguro.
- Ayúdala para que llame a alguien de confianza.
- Escúchala y no la juzgues.
- Dale información para que sepa qué puede hacer.
- Llama al 112 si la situación es grave.
- Intenta identificar al agresor.
- Busca testigos de la agresión y pide sus datos.



Recursos contra la violencia de género

Recursos para prevenir la violencia de género

Son apoyos y materiales que puedes encontrar para trabajar y sensibilizar sobre la violencia de género.

También son los lugares y los servicios a los que puedes ir o llamar si eres víctima de violencia de género o si conoces a alguna mujer que lo sea.

En esta guía están los enlaces de las páginas web de los recursos.

Tienes que pinchar encima para entrar.



Recursos para trabajar y sensibilizar contra la violencia de género

- **Actividad de información**

organizada por el Gobierno de La Rioja, contra las agresiones sexistas y sexuales en lugares de ocio.

<https://web.larioja.org/landing/agresiones-sexuales/>



- **Guía de lectura del Gobierno de La Rioja,**
sobre violencia de género y sexual
en adolescentes y jóvenes.

<https://www.larioja.org/larioja-client/cm/igualdad/images?idMmedia=1237024>



- **Proyecto interactivo ‘Mil mujeres asesinadas’.**

Es un proyecto que recuerda quiénes eran y cómo vivían las mujeres asesinadas por violencia de género en España desde que hay registros oficiales. Es decir, desde que el Gobierno de España apunta las víctimas de violencia de género que hay en España. Se apuntan desde el 1 de enero de 2003. Entra en esta web para verlo:

<https://lab.rtve.es/mil-mujeres-asesinadas/>



Interactivo:

Permite el intercambio de información entre una persona y un ordenador.

- **Aplicación ‘Detectamor’.**

<https://www.juntadeandalucia.es/iamindex.php/areas-tematicas-coeducacion/app-detectamor>



- **Aplicación ‘Pillada por ti’.**

Es un cómic sobre la violencia de género
que ha hecho el Gobierno de España.
Está escrito en castellano, en inglés y en francés.

En castellano:

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/otromaterialGobierno/comics/docs/Pilladaporti_castellano.pdf



En inglés:

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/otromaterialGobierno/comics/docs/PilladaIngles.pdf>



En francés:

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/otromaterialGobierno/comics/docs/PilladaFrances.pdf>



- **Juego interactivo ‘Diana frente al espejo’.**

<https://dianafrentealespejo.com/>



- **Encuesta:**

‘Sexismo. Detéctalo. Ponle nombre. Páralo’.

<https://www.coe.int/es/web/human-rights-channel/stop-sexism>



- **Recursos contra la violencia de género
del Gobierno de España.**

<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action>



- Recursos contra la violencia de género del Gobierno de España.

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/instituciones/delegacionGobierno/home.htm>



- Página web del Instituto de la Mujer e Igualdad de Oportunidades.

<https://www.inmujer.es/>



- Centro de Documentación de la Mujer del Gobierno de La Rioja.

<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/mujer/centro-documentacion-mujer>



- Recursos del Gobierno de La Rioja para profesores, familias y alumnos.

<https://buenostratos.larioja.org/>



- **ONU Mujeres.**

<https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/compilation-ways-you-can-stand-against-rape-culture>



ONU

Es la Organización de las Naciones Unidas.
Es una organización internacional
que está formada por 193 Estados.
Trabaja para conseguir buenos resultados
en temas como la paz,
los derechos humanos
y el cambio climático.

- **Materiales
para jóvenes sobre violencia de género
y tecnología y redes sociales.**

<https://www.is4k.es/jovenes>



- **‘Pantallas Amigas’.**

Materiales sobre violencia de género,
tecnología y redes sociales.

<https://www.pantallasamigas.net/>



Centros de atención sanitaria. Es decir, centros de salud, urgencias o médicos y médicas especializadas

- **Centros de Salud.**

Las personas que trabajan en los centros de salud saben cómo atender a las mujeres que sufren violencia de género.

También están preparadas para atender a sus hijos e hijas.

Puedes pedir una cita en el centro de salud y te atenderán de manera confidencial.

Es decir,
nadie sabrá que has pedido la cita
y que te han atendido.

- **Servicio de atención especializada o urgencias.**

Las personas que trabajan en ginecología, salud mental, **obstetricia** y en urgencias también están preparadas para ayudar a mujeres en situaciones de urgencia y que sufren violencia de género desde hace tiempo.

Obstetricia

Es la medicina que se ocupa del embarazo, del parto y de un tiempo después del parto.

Puedes ir a estos servicios en horario de consulta.

Y si es una urgencia

puedes ir a cualquier hora.

Abren las 24 horas del día.

Si necesitas que te atiendan

fuera del horario de tu centro de salud,

puedes ir al CARPA.

Si no eres de Logroño,

ienes que ir al centro de salud de tu pueblo

cuando esté abierto.

Centros de servicios sociales

Centros de Servicios Sociales.

Para ir a un Centro de Servicios Sociales hay que pedir cita previa.

Depende de la calle en la que viva una persona, tiene que ir a un centro de servicios sociales o a otro.

En los Centros de Servicios Sociales dan información sobre ayudas económicas, información sobre educación, apoyo psicológico, etcétera.

El horario de los Centros de Servicios Sociales es de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

Estos son los Centros de Servicios Sociales que hay en La Rioja:

- **Centro de Servicios Sociales La Ribera.**

Está en la calle Beatos Mena y Navarrete, en los números del 29 al 31.

La puerta de entrada está en la Plaza Maestro Lope.

El número de teléfono es el **941 23 57 33**.

- **Centro de Servicios Sociales Lobete.**

Está en la calle Obispo Blanco Nájera, en el número 2.

La puerta de entrada está en la calle Obispo Rubio Montiel.

El número de teléfono es el **941 24 77 04**.

- **Centro de Servicios Sociales El Parque.**

Está en la calle Santa Isabel,
en el número 6, planta baja.

El número de teléfono es el **941 26 28 59**.

- **Centro de Servicios Sociales Las Fontanillas.**

Está en la calle Poniente,
en el número 14, planta baja.

El número de teléfono es el **941 20 48 28**.

- **Centro de Servicios Sociales Varea.**

Está en la calle Artesanos,
en el número 2.

El número de teléfono es el **941 25 86 39**.

- **Centro de Servicios Sociales Yagüe.**

Está en la calle Salamanca,
en el número 23, planta baja.

El número de teléfono es **941 20 68 05**.

- **Centro de Servicios Sociales Acesur.**

Está en la calle Doctor Múgica,
en el número 27.

La puerta de entrada está en la plazuela Acesur.

El número de teléfono es **941 25 24 35**.

- **Centro de Servicios Sociales Casco Antiguo.**
Está en la calle Marqués de San Nicolás,
en los números del 19 al 27.
El número de teléfono es el **941 25 55 87**.
- **Centro de Servicios Sociales La Estrella.**
Está en la calle Piqueras,
en el número 89, planta baja.
El número de teléfono es **941 25 86 38**.
- **Centro de Coordinación de Servicios Sociales Comunitarios de Rioja Alta.**
Está en Santo Domingo de la Calzada,
en la calle Mayor,
en el número 67, planta baja.
El número de teléfono es **941 34 16 97** o **941 29 43 40**.
- **Centro de Coordinación de Servicios Sociales Comunitarios de Rioja Baja.**
Está en Calahorra,
en la calle Rasillo de San Francisco,
en el número 27, planta baja.
El número de teléfono es **941 14 55 30**.

En esta página web se puede consultar
a qué centro de servicios sociales hay que ir
si vives en una calle o en otra:

[https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/
listado-municipios](https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/listado-municipios)



Recursos para atender y proteger a las víctimas de violencia de género en La Rioja

- **Centro Asesor de la Mujer**

Es un servicio del Gobierno de La Rioja especializado en atender a mujeres.

Es gratis.



Atienden en muchos temas importantes,
a través de estos servicios:

- **Servicio de Asesoramiento Social:**
Te dan información, te dicen qué puedes hacer
y te envían donde necesites
en caso de maltrato.
- **Servicio de Intervención Psicológica:**
Te dan apoyo psicológico
y tratamiento
si eres víctima de violencia de género.
- **Servicio de Información y Asesoría Jurídica:**
Te dan información y apoyo
en temas de justicia.
Por ejemplo,
temas de familia, de trabajo, de hijos e hijas, etcétera.

El horario es de 9 de la mañana a 2 de la tarde,
de lunes a viernes.

Tienes que pedir cita antes
e ir personalmente.

El Centro Asesor de la Mujer está en Logroño,
en la calle Avenida Gran Vía,
en el portal número 7, piso número 5.

El número de teléfono es **941 29 45 50**.

El correo electrónico es centroasesormujer@larioja.org

El número de fax es 941 27 13 14.

- **Alojamientos para mujeres y menores**

Las mujeres víctimas de violencia de género en situación de riesgo, es decir, sin dinero, sin casa y sin apoyos, pueden ir a un alojamiento y pueden ir con sus hijos e hijas.

Estos son los servicios de alojamientos para mujeres y sus hijos e hijas:

- **Servicio de atención residencial de emergencia:**

Es un servicio para situaciones de emergencia.

Es decir,

cuando una mujer y sus hijos e hijas están en peligro de maltrato físico o psicológico.

Hay que llamar al **112**

en una situación de emergencia.

- **Servicio de alojamiento e intervención integral a mujeres víctimas de violencia de género:**

Es un servicio profesional que informa y apoya a mujeres víctimas de violencia de género.

Apoya a las mujeres

para que se **inserten** en la sociedad

y se sientan seguras ellas

y sus hijos e hijas.

Este servicio se organiza

desde el Centro Asesor de la Mujer.

Inserción social:

Es cuando una persona se incorpora para formar parte de la sociedad, en un empleo, en un proyecto, etcétera.

- **Programa ‘Apóyame’,
de Atención Integral a Menores
Expuestos a Violencia de Género**

Este programa ayuda a niñas, niños y jóvenes
de entre 6 y 17 años
y que viven en La Rioja.

Estos menores han vivido situaciones de violencia de género,
pero ya no viven con el agresor.

Este servicio se organiza
desde el Centro Asesor de la Mujer.

- **Programa de Intervención con Hombres**

Es un programa que trabaja con agresores
y que se hace proteger a las mujeres
y a sus hijos e hijas.

El programa trabaja:

- con hombres que son agresores,
- con hombres que pueden ser agresores en el futuro,
- con jóvenes que tienen entre 16 y 18 años
y han sufrido violencia de género en casa
o han sido testigos de este tipo de violencia.

- **Teléfono de Información a la Mujer del Gobierno de La Rioja**

El teléfono de Información a la Mujer del Gobierno de La Rioja es el **900 71 10 10**.

En este teléfono dan información sobre diferentes temas de violencia de género, de discriminación por ser mujer o para mujeres embarazadas.

- **Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito, que también se llama OAVD**

Es un servicio del Gobierno de La Rioja que es gratis y que trabaja para proteger y defender los derechos de la víctima.

Da apoyos y da información en todos los temas.

Hay oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito en los juzgados de:

- **Logroño**

Se puede ir a la oficina de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

Los martes y los jueves también está abierto de 5 a 8 de la tarde.

También se puede llamar por teléfono,
al número **941 29 63 65**
de lunes a viernes,
de 8 de la mañana a 3 de la tarde.
Los martes y los jueves
también se puede llamar
de 5 a 8 de la tarde.

- **Calahorra**

Se puede ir a la oficina
de lunes a viernes,
de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

También se puede llamar por teléfono,
al número **941 14 53 48**
o al **941 14 53 46**
de lunes a viernes,
de 8 de la mañana a 3 de la tarde.

- **Haro**

Se puede ir a la oficina
de lunes a viernes,
de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

También se puede llamar por teléfono,
al número **941 30 56 25**
o al **941 30 56 26**,
de lunes a viernes,
de 8 de la mañana a 3 de la tarde.

- **Red Vecinal
contra la Violencia de Género e Intrafamiliar**

Es un grupo de personas voluntarias,
que saben cómo apoyar
a personas que sufren violencia de género
y malos tratos.

Atienden a las mujeres en grupos
o a cada una,
de forma individual.

Hacen talleres, charlas, etcétera,
para prevenir y sensibilizar
sobre violencia de género.

La red la coordina una trabajadora social
del Gobierno de La Rioja
especializada en violencia de género.
Y también un profesional experto
en igualdad de oportunidades
de mujeres y hombres.

Hay redes vecinales en Logroño y en Arnedo.

En Logroño está
en la calle San Pablo,
en el número 2, en la planta baja.



En Arnedo está
en la Casa de Cultura,
que está en la calle Santiago Milla,
en el número 18.

Si quieres llamar por teléfono a una red vecinal
puedes llamar al número **941 24 49 02**
o al **636 75 90 83**.

- **Servicio de Urgencias Sociales
del Ayuntamiento de Logroño.
También se llaman SUS**

Este servicio da información por teléfono
sobre temas de violencia de género,
sobre agresiones, etcétera.

El teléfono es el **900 10 15 55**.

Se puede llamar a cualquier hora,
porque funciona las 24 horas del día
y todos los días del año.

- **Unidad de Convivencia e Intermediación
de la Policía Local
del Ayuntamiento de Logroño**

Este servicio atiende y protege
a las víctimas de violencia de género
todos los días del año,
las 24 horas del día.

Su trabajo consiste en estar en contacto con las mujeres maltratadas y detectar si están en una situación de riesgo.

También se encargan de poner en contacto a las mujeres maltratadas con los servicios de atención a mujeres que hay en La Rioja.

También animan a las víctimas a poner una denuncia. Y acompañan a las mujeres maltratadas a poner denuncias, a ir a juicios y colabora con otros servicios.

El teléfono de la Unidad de Convivencia e Intermediación de la Policía Local del Ayuntamiento de Logroño es el **618 27 35 85**.

A este teléfono se puede llamar a cualquier hora, porque funciona las 24 horas del día y todos los días del año.

También se puede llamar al teléfono **941 27 70 77**.

- **016**

En este teléfono atienden a víctimas de malos tratos por violencia de género.

Se puede llamar a cualquier hora, porque funciona las 24 horas del día.

Es un teléfono gratis.

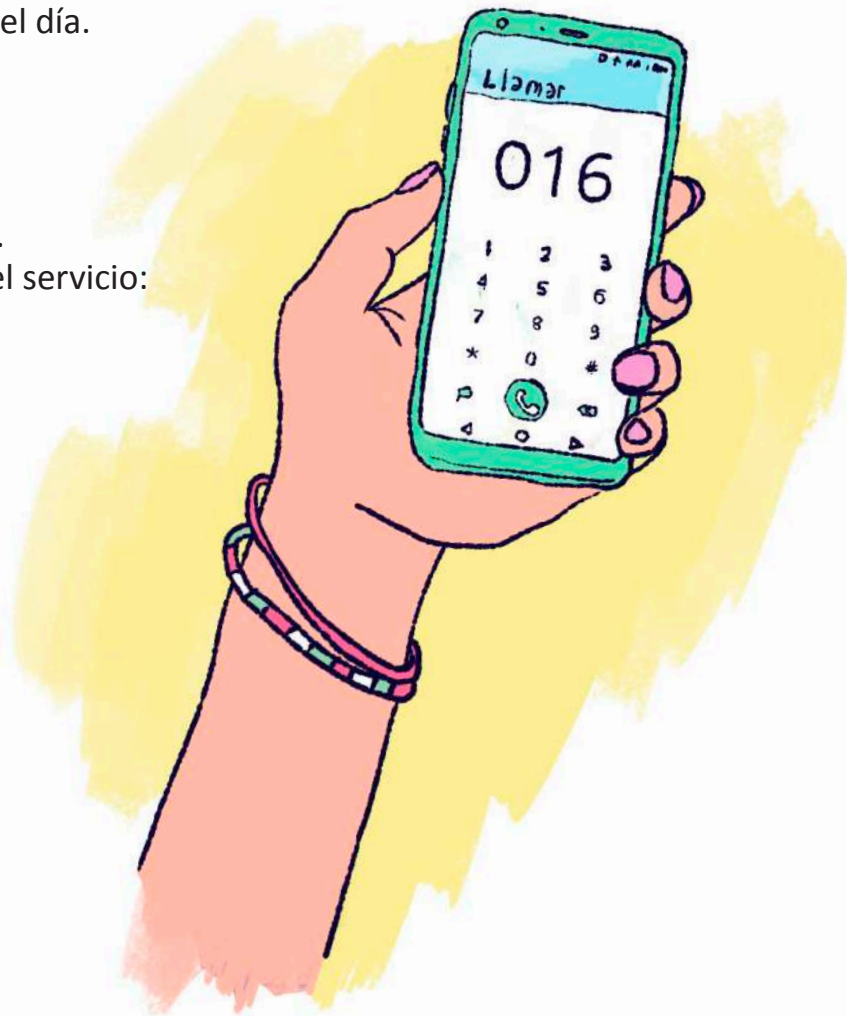
Atienden profesionales

y dan información

y ayuda sobre temas de juicios.

Este es el correo electrónico del servicio:

016-online@igualdad.gob.es



En una situación de urgencia, ¿dónde puedes llamar?

- Al **112**, que es Emergencias.
- Al **091**, que es la Policía Nacional.
- Al **092**, que es la Policía Local.
- Al **062**, que es la Guardia Civil.
- Al **900 10 15 55**, que es el Servicio de Urgencias Sociales.
- Al **900 22 22 92**, que es el servicio **ATENPRO**, para víctimas que no conviven con su agresor.
- También puedes utilizar la aplicación para móviles **APP ALERTCOPS**. Si la usas, enviará una señal de alerta a la policía para decirle dónde estás. La dirección para utilizar esta aplicación es: <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

ATENPRO:

Es el servicio técnico de atención y protección para víctimas de violencia. Da atención inmediata y localiza dónde está la víctima. Es un servicio para los casos en los que la víctima no convive con el agresor.

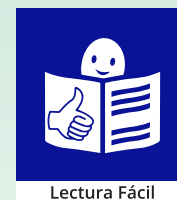


Lectura Fácil

Texto adaptado a lectura fácil y validado
por Plena inclusión La Rioja

Guía de sensibilización sobre la

Violencia Sexual en la Juventud



Texto adaptado a lectura fácil y validado
por:

