

# **¡BASTA!**

**Si piensas que está mal, ¡haz algo!**

Descubre distintas maneras  
de parar la violencia contra  
mujeres y niñas en

**[www.gov.uk/enough](http://www.gov.uk/enough)**



## ¿Qué es la violencia contra mujeres y niñas?

La violencia contra mujeres y niñas puede ser maltrato emocional, verbal, físico, sexual o económico. Puede ocurrir en cualquier lugar: en internet o en persona, en casa, en el trabajo o en la calle.

El agresor puede ser una pareja, una expareja, un pariente, un amigo, un líder de la comunidad,

alguien del trabajo o un desconocido. Si sabemos qué es el maltrato, sabremos reconocerlo cuando suceda.

El maltrato puede ocurrirle a cualquiera, pero sabemos que afecta de forma desproporcionada a mujeres y a niñas. Tanto si se trata de un desconocido como de tus seres queridos o amigos, la violencia contra las mujeres y las niñas es demasiado frecuente y su impacto puede ser duradero.

## ¿Cuáles son las señales de alerta?

Algunos ejemplos de comportamientos abusivos:

- Comentarios inapropiados (incluidos los de carácter sexual), gestos o tocamientos.
- Agresión sexual (realizar tocamientos íntimos sin consentimiento).
- Presionar a alguien para que envíe fotos de sí mismo desnudo.

- Compartir imágenes de desnudos sin su consentimiento.
- Comportamiento controlador o coercitivo (p. ej., controlar las finanzas de alguien, decirle a quién puede ver o cómo debe vestirse).
- Abuso por motivos de honor, como el comportamiento amenazante y controlador por parte de familiares y miembros de la comunidad.

## ¿Cómo puedo intervenir?

Cuatro maneras sencillas de intervenir de manera segura- Piensa en **STOP**:

**SAY SOMETHING. (EXPRÉSATE).** Muestra tu desaprobación o, si no hay peligro, dile que pare.

**TELL SOMEONE. (CUÉNTASELO A ALGUIEN).** Díselo a alguien con autoridad, como el conductor del bus o el responsable de RRHH de tu trabajo.



## **OFFER SUPPORT. (OFRECE APOYO).**

Pregunta a la víctima si está bien, o graba el incidente y dile si quiere las imágenes para poner una denuncia. También puedes ofrecerte a denunciar los hechos.



**PROVIDE A DIVERSION. (DISTRAE AL AGRESOR).** Desvía la atención del agresor para que la víctima pueda alejarse y otras personas puedan pedir ayuda.

Para más consejos útiles, visita [gov.uk/enough](https://gov.uk/enough)

## ¿Cómo denuncio el maltrato?

- Si tú o alguien está en peligro, llama al 999.
- Si no es una emergencia, denúncialo a la Policía llamando al 101.
- También puedes acudir a una comisaría o denunciarlo mediante el portal online [police.uk](https://www.police.uk).





## ¿Te preocupa tu propio comportamiento?

Nunca es fácil admitir que nos hemos pasado de la raya, pero ser sincero con uno mismo es el primer paso para lograr el cambio.



# **¡BASTA!**

**Si piensas que está mal, ¡haz algo!**

Todos podemos hacer algo  
para ayudar a prevenir el maltrato.  
Para más información, visita

**[www.gov.uk/enough](http://www.gov.uk/enough)**

