

¡BASTA!

Si piensas que está mal, ¡haz algo!

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

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**:

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

T **ELL 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://www.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

