ERES LA SOLUCIÓN

25N · CÁDIZ CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

Ayuntamiento de Cádiz

fmm CÁDIZ
Fundación Municipal de la Mujer

25N

ÍNDICE DE CONTENIDOS

01 **TU PAPEL IMPORTA (I)**
La complicidad del silencio. Por qué decir «Yo no soy machista» ya no es suficiente.

02 **TU PAPEL IMPORTA (II)**
Pautas de acción diaria: cuestionar, no reírse, no justificar y apoyar activamente.

03 **REVISA TUS COMPORTAMIENTOS**
Auto-evaluación, micromachismos y actitudes normalizadas.

04 **TU VOZ CUENTA (EJEMPLOS)**
Guía de actuación práctica ante 5 casos reales en grupos, fiestas y redes.

05 **VIOLENCIA DIGITAL**
Difusión no consentida de imágenes íntimas, responsabilidad en redes y delito.

06 **VIOLENCIA SEXUAL (EL FOCO)**
Cambiar la pregunta: exigir responsabilidad al agresor y no a la víctima.

07 **VIOLENCIA SEXUAL (PAUTAS)**
Consenso, respeto y límites claros: 6 normas directas de conducta.

08 **RECURSOS Y AYUDA EN CÁDIZ**
Teléfono municipal 24h (900 21 21 30), 112, 016 e Instituto Andaluz de la Mujer (900 20 09 99)

09 **GUÍAS Y FORMACIÓN**
Recursos para seguir aprendiendo.

NO HACER NADA TAMBIÉN ES HACER ALGO.
Y ESTO NO ES PRECISAMENTE BUENO.

“Yo no soy machista”. Estupendo. Pero...

¿Qué haces cuando un colega habla de su pareja como si fuera de su propiedad?

¿Qué dices cuando te cuentan que controlan el móvil o las amistades de su novia?

¿Qué reacción tienes cuando en un grupo alguien hace un comentario misógino o humillante?

¿Qué haces cuando recibes una foto o vídeo íntimo sin consentimiento en tus redes sociales?

RECUERDA

No basta con decir que no eres parte del problema.
Lo que verdaderamente importa es lo que haces frente al machismo en tu día a día.



SOMOS LA SOLUCIÓN CUANDO PASAMOS A LA ACCIÓN

CUESTIONAS los comportamientos machistas, incluso cuando proceden de tus amistades, familiares o personas muy cercanas.

NO TE RÍES de comentarios humillantes, chistes hirientes o burlas degradantes hacia las mujeres.

NO JUSTIFICAS conductas de control, celos ni actitudes de posesión sobre las mujeres.

RECHAZAS Y SEÑALAS las bromas y comentarios que denigran la dignidad de las mujeres.

ESCUCHAS, ACOMPAÑAS Y NO JUZGAS a una mujer que acude a ti pidiendo ayuda o contando una agresión.

REVISAS TUS PROPIAS ACTITUDES de forma constante y quieres cambiarlas para mejorar.

41,8 %

DE LAS PERSONAS JÓVENES AFIRMA HABER PRESENCIADO CÓMO UN HOMBRE REVISA EL MÓVIL DE SU PAREJA PARA CONTROLARLA.

Fuente: Barómetro Juventud y Género 2025, Centro Reina Sofía de Fad Juventud

LOS PEQUEÑOS ACTOS LLEVAN A LA VIOLENCIA.
SOLO ACTUANDO PODEMOS FRENARLA.

¿Y SI LOS PEQUEÑOS GESTOS SON PARTE DEL PROBLEMA?

Algunas actitudes que parecen inofensivas o “comunes” sostienen y perpetúan la violencia machista. Cuestiónate sinceramente:

1. **¿Te has reído alguna vez** de un comentario, meme o chiste machista por no desentonar en un grupo?

2. **¿Has normalizado o quitado importancia** a que un amigo controle la ropa, los horarios o el móvil de su pareja?

3. **¿Has justificado en alguna ocasión** una agresión o abuso culpando al alcohol, la fiesta o la forma de vestir?

4. **¿Has pensado o dicho** que una mujer era una 'exagerada' o 'quejica' por señalar un comportamiento machista?

5. **¿Has compartido o guardado** contenido sexual e íntimo de una mujer sin su consentimiento explícito?

31 %

De las personas jóvenes cree que tiene derecho a saber dónde está su pareja en todo momento.

3,7 %

De jóvenes reconoce haber difundido mensajes o imágenes íntimas o sexuales de su pareja sin permiso alguna vez.



Fuente: Barómetro Juventud y Género 2025. Datos correspondientes a jóvenes de 15 a 29 años.

REVISAR TUS PROPIAS ACTITUDES Y ADMITIR ERRORES TAMBIÉN ES SER PARTE DE LA SOLUCIÓN.

TU VOZ CUENTA.
PAUTAS ANTE SITUACIONES COTIDIANAS:

SITUACIÓN 1: CONTROL EN LA PAREJA — *Un amigo presume de revisar el móvil o la ubicación de su novia.*

Qué hacer: No te rías ni lo normalices. Recuerda que la privacidad es un derecho inviolable y que el control no es amor.

SITUACIÓN 2: DIFUSIÓN EN WHATSAPP — *En un grupo comparten fotos o vídeos íntimos de una mujer sin su permiso.*

Qué hacer: No los reenvíes ni los guardes. Exige que se borren inmediatamente y denuncia el contenido en la plataforma.

SITUACIÓN 3: COMENTARIOS MISÓGINOS — *Un compañero hace comentarios machistas o despectivos en una charla.*

Qué hacer: Muestra tu rechazo claro. Basta con decir: *"Ese comentario no tiene ninguna gracia ni lugar aquí"*.

SITUACIÓN 4: ACOSO EN FIESTAS Y OCIO — *Durante una fiesta o noche de ocio, ves a alguien acosando a una chica.*

Qué hacer: No te quedes callado. Intervén de forma segura, acompaña a la mujer acosada y avisa al personal del local.

SITUACIÓN 5: APOYO A UNA AMIGA — *Una amiga te confiesa que está sufriendo violencia o acoso.*

Qué hacer: Escúchala sin juzgarla, cree en su testimonio, ofrécele tu apoyo incondicional y facilítale los recursos de ayuda.

NO SE TRATA DE SER UN HÉROE. SE TRATA DE SER RESPONSABLE Y TENER EMPATÍA. ACTÚA DE INMEDIATO Y LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA.



COMPARTIR TAMBIÉN ES VIOLENCIA.
SU INTIMIDAD NO ES ENTRETENIMIENTO PARA TUS COLEGAS.

Difundir contenido íntimo sin consentimiento es un delito y una grave forma de violencia machista. Es fundamental actuar frente a este tipo de comportamientos:

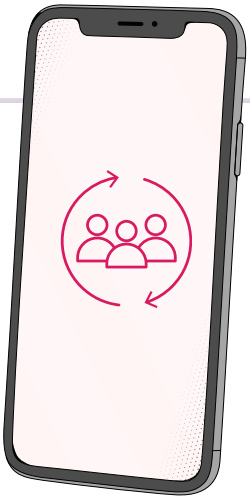
NO COMPARTAS ni reenvíes imágenes, audios o vídeos íntimos sin el consentimiento explícito de la afectada.

NO PARTICIPES ni difundas nada en grupos de mensajería (WhatsApp, Telegram) o redes sociales donde se denigre a mujeres.

UTILIZA LAS HERRAMIENTAS DE DENUNCIA de las propias plataformas para bloquear y retirar el contenido delictivo.

SI HAY INDICIOS DE DELITO, ¡DENUNCIA!

NO LAS REENVÍES.
NO LAS GUARDES.
NO SEAS PARTE DEL DELITO.



23,1 %
CASI 1 DE CADA 4 JÓVENES HA PRESENCIADO EN SU ENTORNO LA DIFUSIÓN SIN PERMISO DE MENSAJES O IMÁGENES ÍNTIMAS O SEXUALES DE UNA MUJER.

FUENTE: BARÓMETRO JUVENTUD Y GÉNERO 2025, CENTRO REINA SOFÍA DE FAD JUVENTUD. POBLACIÓN DE 15 A 29 AÑOS.

DEJA DE PREGUNTAR QUÉ HIZO LA VÍCTIMA. EMPIEZA A PREGUNTAR QUÉ HIZO EL AGRESOR.

Durante demasiado tiempo, buena parte de los mensajes tradicionales de prevención se han dirigido a limitar a las mujeres:

«No vuelvas sola a casa de noche»

«Ten cuidado con lo que bebes en la fiesta»

«No te fíes de desconocidos»

«Vigila cómo vistes o por dónde caminas»

¿Y SI EMPEZAMOS A DIRIGIRNOS A QUIENES EJERCEN LAS AGRESIONES?

Porque las mujeres no deberían tener que limitar su libertad ni su presencia en el espacio público para evitar que un hombre decida vulnerarla.

“No asustes, no persigas, no agredas a una mujer que camina sola”

“No te aproveches de una mujer vulnerable. Si no hay consentimiento es una agresión”

“No acoses ni agredas a ninguna mujer, la conozcas o no”

“Su ropa no te da derecho a tocarla. Su cuerpo no te pertenece”

EL PROBLEMA NO ES LO QUE HACEN LAS MUJERES. ES LO QUE HACEN LOS AGRESORES.

HABLEMOS CLARO
PAUTAS DE RESPETO Y CONSENTIMIENTO

NO LA SIGAS. Que una mujer camine sola no te da ningún derecho a acosarla, abordarla o incomodarla.

NO LA TOQUES SIN SU CONSENTIMIENTO. Ni en una fiesta, ni en un pub, ni en el transporte, ni en la calle.

NO INSISTAS SI NO QUIERE. La insistencia reiterada no convierte una negativa en consentimiento: es acoso.

NO APROVECHES SU VULNERABILIDAD. Que esté intoxicada o incapacitada para decidir invalida cualquier consentimiento.

NO CONFUNDAS COQUETEO CON CONSENTIMIENTO. Que baile o charle contigo no significa que quiera sexo.

NO DIFUNDAS IMÁGENES ÍNTIMAS. Su intimidad jamás es entretenimiento para nadie.

LA RESPONSABILIDAD DE UNA AGRESIÓN SEXUAL ES SIEMPRE Y EN TODO CASO DE QUIEN LA COMETE. NUNCA DE QUIEN LA SUFRE.

36,2 %

MÁS DE 1 DE CADA 3 MUJERES EN ESPAÑA HA SUFRIDO ACOSO SEXUAL EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA.

220.194 MUJERES

HAN SUFRIDO UNA VIOLACIÓN CUANDO ESTABAN BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL O LAS DROGAS EN ESPAÑA A LO LARGO DE SU VIDA.

FUENTE: MACROENCUESTA DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER 2024, CAPÍTULO 16. ESTIMACIÓN REFERIDA A MUJERES DE 16 AÑOS O MÁS, A LO LARGO DE SU VIDA.

CONOCE LOS RECURSOS DE ATENCIÓN Y EMERGENCIA

900 21 21 30 — UNIDAD ALERTA 24 HORAS DE LA CIUDAD DE CÁDIZ

Servicio gratuito, confidencial y disponible las 24 horas en la ciudad de Cádiz

112

Para cualquier situación de peligro inminente, agresión en curso o necesidad de asistencia médica/policial inmediata.

016

Información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial. Gratuito, 24h y no deja huella en la factura telefónica.
WhatsApp: 600 000 016 | **Correo:** 016-online@igualdad.gob.es

900 200 999— INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER (IAM)

Información y atención especializada, gratuita y confidencial de la Junta de Andalucía.

LA VIOLENCIA MACHISTA ES UN PROBLEMA SOCIAL.
TODAS LAS PERSONAS SOMOS RESPONSABLES DE EVITARLA Y DENUNCIARLA.



¿QUIERES SABER MÁS?

01. LOS HOMBRES, LA IGUALDAD Y LAS NUEVAS MASCULINIDADES

Guía de Emakunde y materiales de reflexión sobre modelos tradicionales de masculinidad y superación de violencias.

02. GIZONDUZ: HOMBRES Y MASCULINIDADES POR LA IGUALDAD

Iniciativa con publicaciones, recursos prácticos y formación para la implicación de los hombres en la igualdad.

03. DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Información institucional, estudios, campañas oficiales y recursos públicos de apoyo.

04. INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER (IAM)

Recursos de coeducación, prevención comunitaria y sensibilización en Andalucía.

05. HOMBRES EN CAMBIO: GUÍA DE NUEVAS MASCULINIDADES PARA EL BUEN TRATO

Guía del Ayuntamiento de Colmenar Viejo para cuestionar los privilegios masculinos, reconocer comportamientos machistas y fomentar relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

06. GUÍA BREVE DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA MACHISTA PARA CHICOS

Material de la Generalitat de Catalunya para reflexionar sobre las conductas machistas, asumir responsabilidades y actuar frente a la violencia, tanto propia como del entorno.

07. MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

Guía del Instituto Canario de Igualdad para trabajar con adolescentes y jóvenes la masculinidad, el machismo, el consentimiento, las relaciones afectivas y la prevención de la violencia contra las mujeres.

RECUERDA
ERES LA SOLUCIÓN