



# Estratexia estatal para combater as violencias machistas - 2022 a 2025

Versión en lectura fácil

Este é un documento  
da Delegación do Goberno  
contra a violencia de xénero.



Texto adaptado a Lectura Fácil  
e validado polo Centro Español de Accesibilidade Cognitiva.  
Pautas de Inclusion Europe  
e norma UNE 153101 EX.



## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Antes de empezar a ler.</b> .....                             | <b>3</b>  |
| <b>2. Estratexia Estatal para Combater Violencias Machistas....</b> | <b>4</b>  |
| Quen participou na Estratexia Estatal? .....                        | 5         |
| <b>3. Obxectivos da Estratexia Estatal</b> .....                    | <b>6</b>  |
| <b>4. Principios da Estratexia Estatal</b> .....                    | <b>8</b>  |
| 1. Os dereitos humanos.....   | 8         |
| 2. O modelo feminista e a participación.....                        | 9         |
| 3. As diferentes desigualdades e características .....              | 10        |
| 4. Responsabilidade .....   | 10        |
| 5. Reparar .....  | 11        |
| 6. Explicar como se cumpre a Estratexia Estatal .....               | 11        |
| 7. Respecto das competencias .....                                  | 11        |
| 8. Compromiso Financeiro.....                                       | 12        |
| <b>5. Medidas da Estratexia Estatal</b> .....                       | <b>12</b> |
| Tema 1. Responsabilidades e obrigas .....                           | 13        |
| Medidas importantes do tema 1.....                                  | 14        |
| Tema 2. Sensibilizar, previr e ver .....                            | 15        |
| Medidas importantes do tema 2.....                                  | 16        |
| Tema 3: Protección, seguridade, atención e reparación.....          | 17        |
| Medidas importantes do tema 3.....                                  | 18        |
| Tema 4: Coordinación. ....  | 19        |
| Medidas importantes do tema 4.....                                  | 20        |
| <b>Glosario</b> .....   | <b>21</b> |



## 1. Antes de empezar a ler.

---

Neste documento pódete atopar con palabras difíciles de entender que están marcadas en letra **grosa**. e en **cor laranxa escuro**.

Estas palabras están explicadas nunha **glosa coma** esta. ou dentro do propio documento.

Ao final do documento tes todas estas palabras difíciles ordenadas en orde alfabético, é dicir , da letra A até a letra Z nun apartado que se chama glosario.

No glosario tes un índice para saber a páxina na que está cada palabra difícil.

Algunhas definicións en Lectura Fácil son do diccionario fácil:

[www.diccionariofacil.org](http://www.diccionariofacil.org)

### Glosa

É unha explicación que se engade nun lado do documento



## 2. Estratexia Estatal para Combater Violencias Machistas

---

Este documento é un resumo dunha estratexia do goberno de España que se chama **Estratexia Estatal para Combater Violencias Machistas 2022 – 2025**.

A partir de agora ímoslle a chamar Estratexia Estatal.

Unha Estratexia Estatal é un plan que fai un país para conseguir algo.

Esta estratexia é un plan que se ten que cumprir en España entre o ano 2022 e o ano 2025.

Esta estratexia propón actuacións para combater as **violencias machistas** que é o dano que fai un home a unha muller ou a unha nena. A violencia machista pode ser física, sexual, psicolóxica ou económica.



## Quen participou na Estratexia Estatal?

---

A Estratexia Estatal elaborouna  
a **Delegación do Goberno  
para a Violencia de Xénero.**

e colaboraron:

- As Comunidades Autónomas.
- Ceuta e Melilla.
- Os Ministerios.
- A Federación Española de Municipios,  
que representa ás organizacións  
das cidades e os pobos.
- O Observatorio Estatal  
de Violencia sobre a Muller.
- Organizacións de empresas  
e de sindicatos.  
Un sindicato é unha asociación de traballadores  
que defende os seus dereitos  
e os seus intereses fronte aos empresarios.
- Movemento social que defende  
a igualdade de dereitos e de oportunidades  
entre os homes e as mulleres.
- E as cidadás e cidadáns.

### Delegación do Goberno para a Violencia de Xénero.

É a institución  
encargada de propoñer  
ao Goberno as políticas  
para combater a  
violencia contra as  
mulleres.



### 3. Obxectivos da Estratexia Estatal

---

A Estratexia Estatal é un plan que quere axudar a que España elimine as **violencias machistas**.

Para iso, propoñen accións que axuden a:

- Evitar as **violencias machistas**.
- Sensibilizar.
- Atender ás vítimas e ás sobreviventes.
- **Reparar** o dano que fan estas violencias.

#### Reparar

Compensar un dano ou unha ofensa.

Para conseguir todo isto a Estratexia Estatal ten 5 obxectivos, que son:

- 1.** Que os homes e as mulleres teñan máis información sobre as **violencias machistas** e axuden a eliminalas.
- 2.** Que haxa menos casos de **violencias machistas**.



**3.** Mellorar e cambiar as ferramentas de:

- Protección.
- Seguridade.
- Asistencia ás vítimas.
- E para **reparar** o dano  
ás vítimas das **violencias machistas**.

**4.** Axudar a que as institucións cumpran  
coas súas obrigas coas vítimas  
e as persoas que sobreviven  
á violencia machista.

**5.** Que as organizacións de mulleres ,  
as organizacións **feministas**  
e as organizacións  
de dereitos humanos  
participen na Estratexia Estatal  
e vixíen o seu cumprimento.

### Feministas

Son as persoas, as organizacións ou os movementos que defenden o feminismo.

O feminismo é unha teoría política e un movemento social que defende os dereitos das mulleres.

É un movemento social porque o forman moitas persoas organizadas co fin de cambiar a sociedade.

É unha teoría política porque formula unha proposta de como debe ser unha sociedade máis xusta e respectuosa.



## 4. Principios da Estratexia Estatal

---

Os principios da Estratexia Estatal son as cousas que nunca poden faltar cando se pensan accións ou se propoñen cambios que axuden a loitar contra as **violencias machistas**.

A Estratexia Estatal ten 8 principios:

### 1. Os dereitos humanos

---

As **violencias machistas** son unha **vulneración** dos dereitos humanos.

Por iso , España ten que responder ás situacións de **violencias machistas**.

Existen normas e acordos dos países da **Unión Europea** e de organizacións.

de dereitos humanos que din que isto é importante e que os países teñen que crear leis e facer plans como a Estratexia Estatal.

#### Vulneración

O termo vulneración provén da palabra vulnerar e significa danar ou incumprir.

#### Unión Europea

A Unión Europea é a unión de 27 países de Europa.

Ten un goberno e as súas propias leis. Tamén nos referimos a ela polas letras UE.

España forma parte da Unión Europea.





## 2. O modelo feminista e a participación

---

Cando falamos de feminismo  
falamos de varias cousas.

Estas cousas son:

- O feminismo como teoría científica  
que nos dá información  
sobre as desigualdades que existen  
entre os homes e as mulleres.
- O feminismo como movemento político  
e movemento de organizacións.  
que defenden a igualdade  
entre mulleres e homes.

As organizacións **feministas**  
e as mulleres **sobreviventes**  
das **violencias machistas**  
deben participar no deseño dos plans  
e explicar a súa situación ás administracións públicas.

Isto é importante para que se fagan leis  
e ferramentas que lles axuden de verdade.

Estas persoas e organizacións participaron  
na elaboración da Estratexia Estatal.



### 3. As diferentes desigualdades e características

---

As mulleres teñen diferentes dificultades e isto crea situacións de discriminación.

Existe discriminación por varias cousas,

Por exemplo:

- O sexo.
- A relixión.
- A raza.
- A idade.
- A discapacidade.
- O sitio onde vives.

Ás veces, estas dificultades suceden á vez.

A Estratexia Estatal ten en conta a diversidade das mulleres que poden sufrir **violencias machistas** e as diferentes situacións de discriminación.

### 4. Responsabilidade

---

España ten a responsabilidade de:

- Evitar as **violencias machistas**.
- Investigar cando hai unha situación de violencia machista.



- E castigar a violencia contra as mulleres.

## 5. Reparar

---

Hai que crear ferramentas e políticas que axuden a **reparar** o dano que causan as **violencias machistas**.

## 6. Explicar como se cumpre a Estratexia Estatal

---

A Estratexia Estatal ten un sistema para comprobar o cumprimento dos obxectivos e os compromisos.

## 7. Respecto das competencias

---

En España hai políticas e leis que fan as Comunidades Autónomas e outras que fai o Goberno de España.

É dicir, as Comunidades Autónomas teñen unhas competencias e o Goberno de España ten outras.

As accións que propón esta estratexia respectan as competencias de cada un.



## 8. Compromiso Financeiro

---

O último principio da Estratexia Estatal é o compromiso financeiro.

Isto significa que é importante que as Administracións Públicas se comprometan a cumprir as accións desta Estratexia e poñan diñeiro para poder facelo.

## 5. Medidas da Estratexia Estatal

---

A Estratexia estatal recolle as medidas que deben seguir todas as administracións para loitar fronte á violencia contra as mulleres.

Agora contarémosche as medidas máis importantes. As medidas están separadas por temas, que son:

- 1.** Responsabilidades e obrigas.
- 2.** Sensibilizar, previr e ver.
- 3.** Protección, seguridade, atención e reparación.
- 4.** Coordinación.



## Tema 1. Responsabilidades e obrigas

---

O tema 1 axuda ás administracións e ás asociacións a coñecer as leis e os recursos para acabar coa violencia contra as mulleres.

A Estratexia serve para:

- Incluír as novas leis e normas que axudan ás mulleres vítimas.
- Que as institucións públicas atendan mellor ás vítimas.
- Que as administracións avalíen e conten o que fan para axudar ás vítimas.
- Axudar ás asociacións que traballan coas **vítimas de violencias machistas** e coas **sobreviventes** para que sexan organizacións máis fortes.
- Dar a coñecer as ideas feministas.



## Medidas importantes do tema 1.

---

- 1.** Asegurar que aplicamos as normas en todos os casos de violencia machista.
- 2.** Asegurar que cumprimos o Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero en España. O Pacto de Estado é un acordo que fixeron todos os partidos políticos para loitar contra a violencia machista.
- 3.** Facer máis fortes as institucións que loitan contra a violencia machista.
- 4.** Avaliar as políticas contra as **violencias machistas** para melloralas.
- 5.** Apoiar ao movemento feminista, ás asociacións de mulleres e de dereitos humanos para que sexan máis fortes.



## Tema 2. Sensibilizar, previr e ver

---

Para loitar contra as **violencias machistas** temos que facer 3 cousas:

- Sensibilización,  
que é informar sobre a violencia machista para que a xente saiba o que é e para que axuden a terminar con ela.
- Prevención,  
Que é facer cousas para que non haxa máis **violencias machistas**.
- E Detección,  
que é saber que mulleres son vítimas de violencia machista para axudalas.

É moi importante ensinar que os homes e as mulleres son iguais en dereitos a:

- As nenas e os nenos desde pequenos.
- As persoas que aprenden unha profesión.
- Os médicos, médicas e as traballadoras sociais.



Para acabar coa desigualdade entre homes e mulleres necesitamos o apoio de:

- Os centros educativos.  
Por exemplo , os colexios e as universidades.
- Os medios de comunicación.  
Por exemplo, a televisión, a radio e os xornais.
- Os homes que cren nas **masculinidades igualitarias**.

## Medidas importantes do tema 2

---

1. Coñecer mellor todos os datos de:
  - Todas as **vítimas de violencias machistas**.
  - Todas as **sobreviventes de violencias machistas**.
  - Todas as formas de **violencias machistas**
2. Cambiar a sociedade para respectar os dereitos humanos e ter en conta a **interseccionalidade**.
3. Traballar cos medios de comunicación e as empresas que fan películas e anuncios para que nos axuden contra as **violencias machistas**.
4. Loitar contra as **violencias dixitais** contra as mulleres.
5. Educar contra as **violencias machistas** en todas as etapas da vida.





6. Mellorar a prevención e a detección das **violencias machistas** nas consultas médicas e os servizos sociais.
7. Traballar cos homes con **masculinidades igualitarias** para que axuden a terminar coas **violencias machistas**.
8. Dar formación a traballadores e traballadoras para que axuden mellor ás vítimas de violencia machista.
9. Facer máis cousas para previr a violencia machista.

### Tema 3: Protección, seguridade, atención e reparación.

Existen servizos de atención e denuncia para as vítimas de **violencias machistas**.

Pero non sempre os usan porque:

- Poden ter vergoña.
- Poden ter medo.
- Non coñecen os seus dereitos.
- Non coñecen a existencia destes servizos.



É importante que as vítimas de **violencias machistas** coñezan os servizos que existen para poder:

- Informarse, recibir apoio e atención.
- Parar as situacións de violencia e evitar que empeoren.
- Que recoñezan os seus dereitos.
- Que se repare o dano.

### Medidas importantes do tema 3

---

1. Recoñecer os dereitos das vítimas de todos os tipos de **violencias machistas**.
2. Crear recursos adaptados e accesibles.
3. Que os recursos cheguen a todas as vítimas.
4. Que as vítimas e as **sobreviventes** teñan acceso a:
  - Un sitio onde vivir.
  - Dereitos relacionados co traballo.
  - E capacidade de ter recursos propios e diñeiro suficiente para vivir con autonomía.
5. Protección e seguridade para as vítimas das **violencias machistas**.
6. Que se repare o dano que sufriron.
7. Que haxa medidas cando hai **violencia vicaria**.



## Tema 4: Coordinación.

---

É importante formar ás persoas que traballan en institucións e servizos onde acoden as vítimas das **violencias machistas** e as persoas que executan estas violencias.

Ademais, os servizos e as institucións tamén teñen que estar coordinados para conseguir:

- Mellorar a calidade da atención.
- Culpar de todo o dano ás persoas que executan estas violencias.
- Que os fillos e fillas das mulleres que sofren **violencias machistas** teñan unha boa atención.
- Que non haxa **revitimización**  
Que é o dano que sofre unha vítima cando ten que contar a súa agresión diante de médicos, policía, avogados e xuíces.

Estas persoas non lle queran facer dano á vítima pero fanllo, sobre todo psicolóxico.



## Medidas importantes do tema 4

---

1. Que as organizacións e as institucións estean máis coordinadas.
2. Explicar que é a **revitimización** para que saibamos identificala e loitar contra ela.



## Glosario

---

### Índice do Glosario

|  |    |
|--|----|
| Palabras que empezan pola letra <b>A e E</b> .....           | 24 |
| <b>Abuso sexual</b> .....                                    | 24 |
| <b>Espreita</b> .....  | 24 |
| <b>Acoso rueiro</b> .....                                    | 25 |
| <b>Acoso por razón de sexo</b> .....                         | 25 |
| <b>Acoso sexual</b> .....                                    | 26 |
| <b>Agresión sexual</b> .....                                 | 26 |
| Palabras que empezan pola letra <b>C</b> .....               | 27 |
| <b>Ciberviolencia</b> .....                                  | 27 |
| Consentimento.....   | 30 |
| Palabras que empezan pola letra <b>D</b> .....               | 30 |
| Delegación do Goberno para a Violencia de Xénero.....        | 30 |
| Discursos de odio por razón de xénero e por razón de sexo... | 30 |
| Palabras que empezan pola letra <b>F</b> .....               | 31 |
| Feminicidio.....   | 31 |
| Feminicidio na parella ou exparella.....                     | 31 |
| Feminicidio familiar.....                                    | 32 |
| Feminicidio sexual.....                                      | 32 |
| Feminicidio social.....                                      | 33 |
| Feminicidio vicario .....                                    | 34 |
| Palabras que empezan pola letra <b>X e G</b> .....           | 34 |
| Xénero.....  | 34 |
| Grooming.....  | 35 |



|   |    |
|---|----|
| Palabras que empezan pola letra <b>I</b> .....      | 35 |
| Interseccionalidade.....                            | 35 |
| Palabras que empezan pola letra <b>M</b> .....      | 36 |
| Masculinidades igualitarias.....                    | 36 |
| Matrimonio forzado.....                             | 37 |
| Mutilación xenital feminina.....                    | 37 |
| Palabras que empezan pola letra <b>S</b> .....      | 38 |
| Síndrome de Alienación Parental (SAP). .....        | 38 |
| Submisión química. ....                             | 40 |
| Palabras que empezan pola letra <b>T</b> .....      | 40 |
| Trata de mulleres e nenas.....                      | 40 |
| con fins de explotación sexual. ....                | 40 |
| Palabras que empezan pola letra <b>V</b> .....      | 41 |
| Vítimas e sobreviventes da violencia machista. .... | 41 |
| Vitimidación secundaria ou revitimización. ....     | 41 |
| Violación. ....                                     | 42 |
| Violencia baixo o efecto de sustancias.....         | 42 |
| Violencia contra a muller por razón de xénero.....  | 43 |
| Violencia cultural. ....                            | 43 |
| Violencia de xénero. ....                           | 44 |
| Violencia dixital. ....                             | 45 |
| Violencia doméstica. ....                           | 48 |
| Violencia económica.....                            | 49 |
| Violencia a través da tecnoloxía. ....              | 50 |
| Violencia física. ....                              | 53 |
| Violencia institucional.....                        | 53 |



|  |    |
|--|----|
| Violencia machista.....                            | 54 |
| Violencias machistas cotiás. ....                  | 55 |
| Violencia política contra as mulleres. ....        | 56 |
| Violencia psicolóxica. ....                        | 56 |
| Violencia sexual .....                             | 57 |
| Violencia simbólica. ....                          | 58 |
| Violencia vicaria. ....                            | 59 |
| Violencias sobre a saúde sexual e reprodutiva..... | 60 |



## Palabras que empezan pola letra **A e E**

---

### **Abuso sexual.**

---

Antes da lei de Liberdade Sexual,  
a lei diferenciaba entre abuso sexual e agresión sexual.

Abuso sexual era cando alguén  
tiña un contacto sexual contigo  
sen o teu permiso  
pero a persoa non usaba violencia nin ameazas.

### **Espreita.**

---

É cando alguén te persegue  
para ter contacto sexual contigo  
e ti non queres.

Cando a espreita faise por internet  
chámase ciberacoso.

Espreita é unha palabra que usamos  
na linguaxe normal,  
non nas leis.





## **Acoso rueiro.**

---

É cando un home lle di a unha muller palabras que a humillan ou lle dan medo, na rúa ou en sitios públicos como o metro.

O acoso rueiro fano homes que non coñecen á vítima e moitas veces pasa pola noite en sitios de lecer como discotecas.

## **Acoso por razón de sexo.**

---

É o acoso que se lle fai a unha persoa polo feito de ser home ou muller.

A persoa que acosa sente que é máis importante que a vítima e faina sentir mal.

A lei de igualdade de homes e mulleres explicou o acoso por razón de sexo no ano 2007.

Podes velo no artigo 7 da lei.



## **Acoso sexual.**

---

É un acoso que ten relación co sexo.  
Pode ser un acto, un comentario ou un xesto.

A persoa que acosa  
sente que é máis importante que a vítima  
e faina sentir mal.

A lei de igualdade de homes e mulleres  
explicou o acoso sexual no ano 2007.

Podes velo no artigo 7, punto, 1 da lei.

## **Agresión sexual.**

---

É un acto de tipo sexual  
que unha persoa comete sobre outra  
sen o seu permiso.



## Palabras que empezan pola letra **C**

---

### **Ciberviolencia.**

---

É a violencia que se comete por internet.

Hai 4 formas de ciberviolencia:

#### **1. Acoso por internet.**

Hai varias formas de acoso por internet:

- Ameazas.
- Facer dano ao teu honor.
- Usar a túa información privada.
- Facerse pasar por ti.
- Pedirche sexo.
- Animar a outras persoas a deixarche soa.

#### **2. Acoso sexual por internet.**

Hai varias formas de acoso sexual por internet.

- Ameazarche con mandar imaxes ou vídeos íntimos sen o teu permiso. Moitas veces son imaxes sexuais e a persoa mándaas para vingarse.
- Facerche fotos ou vídeos íntimos sen avisarte e sen o teu permiso e envialos por internet. Enviar imaxes ou vídeos sexuais sen o teu permiso chámase sexspreading.



- Explotar, ameazar a unha persoa e obrigala a que faga algo sexual. Chantaxear á persoa con enviar contidos sexuais seus. Isto tamén se chama sextorsión.
- Buscar información privada dunha persoa por internet para acosala e ameazala con enviar esa información. Isto chámase doxing.
- Dicir a orientación sexual dunha persoa sen o seu permiso. Por exemplo , dicir que un home é gai ou que unha muller é lesbiana sen o seu permiso. Iso chámase outing.
- Mandar rumores e comentarios sexuais sobre unha persoa para danar a súa reputación e o seu traballo. Iso chámase bullying sexualizado ou cyberbullying sexualizado.
- Meterse nas túas redes sociais e facerse pasar por ti para controlar a túa comunicación con outras persoas e mandar información que che fai dano. Isto chámase hackeo.



- Cando un home se fai fotos sexuais e as envía a unha muller sen que ela llo pedise. O home envía as imaxes a través de aplicacións de citas ou de mensaxes para molestar á muller. Isto chámase ciberflashing.

### 3. Violencia psicolóxica dixital.

Enviar mensaxes por internet con:

- Palabras e frases machistas.
- Insultos, ameazas e mentiras sobre unha persoa para facerlle dano.
- Mensaxes que animan a unha persoa a suicidarse ou a facerse dano a si mesma.

### 4. Tamén é ciberviolencia

cando unha persoa che engana por internet para que lle deas diñeiro.

A ciberviolencia tamén se chama violencia dixital e violencia a través da tecnoloxía..



## Consentimento

---

Dar o teu permiso a outra persoa para facer algo.

O artigo 178 do Código Penal  
explica o consentimento.

## Palabras que empezan pola letra **D**

---

### **Delegación do Goberno para a Violencia de Xénero.**

---

É a institución que se encarga  
de propor ao Goberno  
as políticas para combater  
a violencia contra as mulleres.

### **Discursos de odio por razón de xénero e por razón de sexo.**

---

É unha maneira de falar ou escribir  
que expresa o odio  
contra o feminismo, as mulleres  
ou as persoas LGTBI.

O artigo 510 do Código penal  
explica os discursos de odio.



## Palabras que empezan pola letra **F**

---

### **Feminicidio.**

---

É cando un home mata a unha muller polo feito de ser muller, por machismo e por odio ás mulleres.

Os feminicidios danse en situacións de:

1. Relacións de parella ou exparella.
2. Violencia sexual.
3. Prostitución.
4. Trata con fins de explotación sexual, que é cando enganan e collen a mulleres para obrígalas a ter sexo a cambio de diñeiro. Despois, os homes que as explotan quedan co diñeiro.
5. Outras formas de violencia machista.

### **Feminicidio na parella ou exparella.**

---

É cando un home mata a unha muller que é a súa parella ou que foi a súa parella.

A lei de Medidas de Protección Integral contra a Violencia de Xénero do ano 2004 explica que é un feminicidio na parella ou exparella.



## **Feminicidio familiar.**

---

É cando un home mata  
a unha muller da súa familia.

Por exemplo, un crime de honra,  
que é cando un home mata  
a unha muller da súa familia  
porque pensa  
que o comportamento sexual da muller  
fixo dano á honra da familia.

## **Feminicidio sexual.**

---

É cando un home mata a unha muller  
nestas situacións:

- Unha agresión sexual.
- Prostitución.
- Explotación sexual,  
que é cando un home obriga a unha muller  
a facer actos sexuais  
sen o seu permiso  
co fin de gañar diñeiro.





- Mutilación xenital feminina, que é cando cortan o clítoris a unha muller ou unha nena. O clítoris é un órgano xenital das nenas e as mulleres que dá pracer sexual.
- Matrimonio forzado que é cando se obriga a unha nena ou unha muller a casar cun home que non quere.

### **Feminicidio social.**

---

É cando un home mata a unha muller ou unha nena que non é a súa parella nin familiar.

Por exemplo, é un amigo, un compañeiro de traballo ou un veciño da muller.



## Feminicidio vicario

---

É cando un home mata a unha muller  
que é maior de 18 anos  
para facerlle dano a outra muller.

A disposición final 10  
da Lei Orgánica de protección á infancia e á adolescencia  
explica que son os feminicidios vicarios.

## Palabras que empezan pola letra **X e G**

---

### **Xénero.**

---

Son os comportamentos e os papeis  
que unha sociedade pensa  
que son de homes e de mulleres.

Por exemplo,  
que os homes son mellores líderes  
e as mulleres son mellores coidadoras.



## Grooming

---

É cando un adulto contacta cun neno, nena ou adolescente para gañarse a súa confianza e convencelo/a para que faga algo sexual. Por exemplo, falar de sexo, pedirlle que lle mande fotos íntimas ou ter sexo.

Cando o grooming se fai por internet chámase grooming en liña.

## Palabras que empezan pola letra **I**

---

### Interseccionalidade

---

A interseccionalidade é unha maneira de explicar a situación de mulleres que sofren discriminación por varias cousas á vez.

As mulleres sofren máis discriminación cando ademais teñen outras características.

Por exemplo:

- Son maiores de 65 anos.
- Teñen algunha incapacidade.
- Viven nun pobo pequeno.



- O seu país de orixe non é España.
- Son lesbianas.
- Son transexuais.
- Son pobres.
- Teñen problemas coas drogas ou o alcol.
- Están no cárcere.
- Non teñen casa.
- Son prostitutas.
- Son vítimas de trata e explotación sexual.

A Estratexia Estatal pensa en todas as mulleres pero sobre todo pensa nas mulleres con esas características porque sofren máis discriminación.

Palabras que empezan pola letra **M**

---

## **Masculinidades igualitarias**

---

É a maneira de explicar o comportamento de homes que son feministas e cren na igualdade entre homes e mulleres.

Estes homes axudan a loitar contra a violencia contra as mulleres.



## **Matrimonio forzado**

---

É cando se obriga a unha nena ou a unha muller a casar cun home que non quere.

Moitas veces o matrimonio forzado faise cunha nena de poucos anos.

## **Mutilación xenital feminina.**

---

É cortar unha parte do clítoris ou todo o clítoris a unha muller ou unha nena.

O clítoris é un órgano xenital das nenas e as mulleres que dá pracer sexual.

Ás veces tamén cortan ou cosen outras partes da zona xenital das mulleres e nenas.



## Palabras que empezan pola letra **S**

---

### **Síndrome de Alienación Parental (SAP).**

---

É unha teoría falsa  
que di que un neno ou unha nena  
rexeita ao seu pai  
porque a súa nai ponlle en contra do seu pai.

Esta teoría falsa di que hai que ameazar á nai  
con quitarlle a custodia dos fillos  
para curar a síndrome de alienación parental.

O psiquiatra Richard Garner inventou esta teoría  
no ano 2008  
sen ter probas científicas  
e con explicacións falsas.

Richar Garner tamén dicía  
que os nenos sofren menos co abuso sexual  
que coa separación dos seus pais  
e que ás mulleres lles gusta que lles peguen.



Esta teoría tivo consecuencias como:

- Moitas nais non denunciaron ás súas parellas por violencia de xénero. para non perder a custodia dos seus fillos e as súas fillas.
- Moitos fillos e as fillas perderon a confianza nos adultos porque senten que non lles protexen.

A lei de protección á infancia e á adolescencia fronte á violencia pide evitar esta teoría.

A síndrome de alienación parental ás veces aínda se usa en España.

Por iso, algúns nenos e nenas viven cos seus pais maltratadores.

Iso vai en contra da Convención sobre os Dereitos do Neno, que é unha lei que protexe os dereitos dos nenos e as nenas.



## **Submisión química.**

---

É unha agresión sexual que un home fai a unha muller sen que se decate.

A vítima non se decata.  
porque o home lle da unha sustancia  
para que non poida facer nada.

A submisión química tamén se chama  
violencia baixo o efecto de sustancias.

## Palabras que empezan pola letra **T**

---

### **Trata de mulleres e nenas con fins de explotación sexual.**

---

É cando captan a mulleres e nenas  
e as levan a un lugar  
para obrígalas a ter sexo a cambio de diñeiro.

Despois, os homes que as explotan  
quedan co diñeiro.

Para levar ás mulleres a ese lugar  
engánanas, secuéstranas ou ameázananas.





O protocolo de Palermo explica que é a trata de mulleres e nenas con fins de explotación sexual.

## Palabras que empezan pola letra **V**

---

### **Vítimas e sobreviventes da violencia machista.**

---

As vítimas son as mulleres e as súas fillas e fillos ás que un home fai dano.

As vítimas sobreviventes son as mulleres e os seus fillos e fillas que saíron da situación da situación de violencia.

### **Vitimización secundaria ou revitimización.**

---

É o dano que sofre unha vítima cando ten que contar a súa agresión diante de médicos, policía, avogados e xuíces.

Estas persoas non lle queran facer dano á vítima pero fanllo, sobre todo psicolóxico.

O dano da vítima é máis pequeno cando:

- Se lle trata mellor á vítima.
- A vítima ten que falar menos veces con avogados e xuíces.



- A vítima ten menos recoñecementos médicos.
- A vítima ten unha persoa que a acompaña.
- Todas as persoas e servizos que atenden á vítima están coordinados.

## **Violación.**

---

É unha agresión sexual na que:

- O home mete o seu pene na vaxina, o ano ou a boca da vítima.
- O home mete outra parte do seu corpo ou un obxecto pola vaxina ou o ano da vítima.

A lei de garantía integral da liberdade sexual explica que é unha violación no artigo 179.

## **Violencia baixo o efecto de sustancias.**

---

É unha agresión sexual que un home fai a unha muller sen que se decate.

A vítima non se decata.  
porque o home lle da unha sustancia  
para que non poida facer nada.

A violencia baixo o efecto de sustancias  
tamén se chama submisión química.



## **Violencia contra a muller por razón de xénero.**

---

É todo tipo de violencia contra mulleres e nenas polo feito de ser mulleres.

O Convenio de Istambul explica que é a violencia contra a muller por razón de xénero.

## **Violencia cultural.**

---

É unha violencia que non se ve e que non fai dano físico ás mulleres pero que fai que as mulleres sigan sufrindo máis discriminación que os homes.

Moitas veces a violencia cultural dáse dos seguintes xeitos:

- A maneira de falar.
- Os costumes dunha sociedade.
- As ideas das persoas.

Por exemplo, cando unha persoa fai un chiste para rirse dunha sogra.

A violencia cultural fai que moita xente pense que os homes valen máis que as mulleres e que iso é normal.



Moitas veces as persoas non se dan conta  
de que o que din ou pensan  
é violencia contra as mulleres.

A violencia cultural fai que os homes  
teñan máis poder sobre as mulleres  
e que iso se vexa ben.

A violencia cultural dáse  
en toda a sociedade  
e é malo para todas as mulleres.

A violencia cultural tamén se chama violencia simbólica.

### **Violencia de xénero.**

---

É a violencia dun home contra unha muller  
que é a súa parella  
ou que foi a súa parella.

A lei de Medidas de Protección Integral  
para a Violencia de Xénero.  
di que a violencia vicaria  
tamén é violencia de xénero.



A violencia vicaria é cando un home lle fai dano a unha persoa que a muller quere moito para facerlle dano á muller.  
Por exemplo, cando un home mata o seu fillo ou filla.

## **Violencia dixital.**

---

É a violencia que se comete por internet.

Hai 4 formas de violencia dixital:

### **1. Acoso por internet.**

Hai varias formas de acoso por internet:

- Ameazas.
- Facer dano ao teu honor.
- Usar a túa información privada.
- Facerse pasar por ti.
- Pedirche sexo.
- Animar a outras persoas a deixarche soa.

### **2. Acoso sexual por internet.**

Hai varias formas de acoso sexual por internet.

- Ameazarche con mandar imaxes ou vídeos íntimos sen o teu permiso.  
Moitas veces son imaxes sexuais e a persoa mándaas para vingarse.



- Facerche fotos ou vídeos íntimos sen avisarte e sen o teu permiso e envialos por internet.  
Enviar imaxes ou vídeos sexuais sen o teu permiso chámase sexspreading.
- Explotar, ameazar a unha persoa e obrigala a que faga algo sexual.  
Chantaxear á persoa con enviar contidos sexuais seus.  
Isto tamén se chama sextorsión.
- Buscar información privada dunha persoa por internet para acosala e ameazala con enviar esa información.  
Isto chámase doxing.
- Dicir a orientación sexual dunha persoa sen o seu permiso.  
Por exemplo , dicir que un home é gai ou que unha muller é lesbiana sen o seu permiso.  
Iso chámase outing.
- Mandar rumores e comentarios sexuais sobre unha persoa para danar a súa reputación e o seu traballo.  
Iso chámase bullying sexualizado ou cyberbullying sexualizado.



- Meterse nas túas redes sociais e facerse pasar por ti para controlar a túa comunicación con outras persoas e mandar información que che fai dano. Isto chámase hackeo.
- Cando un home se fai fotos sexuais e as envía a unha muller sen que ela llo pedise. O home envía as imaxes a través de aplicacións de citas ou de mensaxes para molestar á muller. Isto chámase ciberflashing.

### 3. Violencia psicolóxica dixital.

Enviar mensaxes por internet con:

- Palabras e frases machistas.
- Insultos, ameazas e mentiras sobre unha persoa para facerlle dano.
- Mensaxes que animan a unha persoa a suicidarse ou a facerse dano a si mesma.

### 4. Tamén é violencia dixital

cando unha persoa che engana por internet para que lle deas diñeiro.



A violencia dixital tamén se chama ciberviolencia e violencia a través da tecnoloxía.

## **Violencia doméstica.**

---

É cando unha persoa fai dano a outra persoa dentro da familia ou da casa na que vive.

A violencia doméstica pode ser calquera tipo de violencia.

Por exemplo:

- **Violencia física.**  
Cando unha persoa fai dano a outra. nalgunha parte do seu corpo.  
Por exemplo, con golpes.
- **Violencia sexual:**  
Cando unha persoa obriga a outra a facer algo sexual que non quere facer.  
Por exemplo, cando lle obriga a tocarlle os seus órganos sexuais.
- **Violencia psicolóxica:**  
Cando unha persoa fai dano a outra. sen tocala.  
Por exemplo, con insultos.





- Violencia económica.

Cando unha persoa controla o diñeiro da outra e non lle deixa gastalo no que quere.

Por exemplo, non lle deixa pagar un curso para estudar.

O Convenio de Istambul explica que é a violencia domestica no artigo 3.

### **Violencia económica.**

---

É cando un home controla o diñeiro dunha muller e non lle deixa gastalo no que quere.

Por exemplo,

cando unha muller ten unha casa e o home impide que a venda.

Tamén é violencia económica cando:

- O home impide estudar á muller.
- O home impide traballar á muller.
- O home queda co diñeiro que a muller gaña no seu traballo.

O home usa diferentes formas de violencia contra a muller para poder controlar o seu diñeiro.

Por exemplo, a violencia física, a violencia psicolóxica e a violencia por internet.



## Violencia a través da tecnoloxía.

---

É a violencia que se comete por internet.

Hai 4 formas de violencia a través da tecnoloxía:

### 1. Acoso por internet.

Hai varias formas de acoso por internet:

- Ameazas.
- Facer dano ao teu honor.
- Usar a túa información privada.
- Facerse pasar por ti.
- Pedirche sexo.
- Animar a outras persoas a deixarche soa.

### 2. Acoso sexual por internet.

Hai varias formas de acoso sexual por internet.

- Ameazarche con mandar imaxes ou vídeos íntimos sen o teu permiso.  
Moitas veces son imaxes sexuais e a persoa mándaas para vingarse.
- Facerche fotos ou vídeos íntimos sen avisarte e sen o teu permiso e envialos por internet.  
Enviar imaxes ou vídeos sexuais sen o teu permiso chámase sexspreading.



- Explotar, ameazar a unha persoa e obrigala a que faga algo sexual. Chantaxear á persoa con enviar contidos sexuais seus. Isto tamén se chama sextorsión.
- Buscar información privada dunha persoa por internet para acosala e ameazala con enviar esa información. Isto chámase doxing.
- Dicir a orientación sexual dunha persoa sen o seu permiso. Por exemplo , dicir que un home é gai ou que unha muller é lesbiana sen o seu permiso. Iso chámase outing.
- Mandar rumores e comentarios sexuais sobre unha persoa para danar a súa reputación e o seu traballo. Iso chámase bullying sexualizado ou cyberbullying sexualizado.
- Meterse nas túas redes sociais e facerse pasar por ti para controlar a túa comunicación con outras persoas e mandar información que che fai dano. Isto chámase hackeo.



- Cando un home se fai fotos sexuais e as envía a unha muller sen que ela llo pedise. O home envía as imaxes a través de aplicacións de citas ou de mensaxes para molestar á muller. Isto chámase ciberflashing.

### 3. Violencia psicolóxica dixital.

Enviar mensaxes por internet con:

- Palabras e frases machistas.
- Insultos, ameazas e mentiras sobre unha persoa para facerlle dano.
- Mensaxes que animan a unha persoa a suicidarse ou a facerse dano a si mesma.

### 4. Tamén é violencia a través da tecnoloxía cando unha persoa che engana por internet para que lle deas diñeiro.

A violencia a través da tecnoloxía tamén se chama ciberviolencia e violencia dixital.



## **Violencia física.**

---

A violencia física a mulleres

é cando:

- Un home lle fai dano a unha muller nalgunha parte do seu corpo.  
Por exemplo, con golpes, patadas ou empuxóns.
- Un home non deixa ir ao médico a unha muller.
- Un home obriga a unha muller a beber alcol ou a drogarse.

Ás veces tamén fai dano

á casa ou a outras pertenzas da muller.

## **Violencia institucional.**

---

É cando persoas que traballan

na Administración pública

lle fan dano a unha muller porque non a axudan.

Por exemplo, cando un xuíz non protexe ben

a unha vítima de violencia machista.

Cando os xuíces, os médicos ou a policía

non protexen ás mulleres,

non respectan os seus dereitos

e vólvenas facer vítimas.



## Violencia machista.

---

É o dano que un home fai a unha muller ou a unha nena.

A violencia machista pode ser física, sexual, psicolóxica ou económica.

Tamén é violencia machista cando un home:

- Ameaza a unha muller.
- Obriga á muller a facer algo que non quere.
- Secuestra a unha muller e non a deixa ir onde quere.

Usamos violencia machista para falar de todas as formas de violencia contra as mulleres que veñen neste glosario.

Por exemplo:

- Violencia da túa parella ou exparella.
- Feminicidios.
- Matrimonios forzados.

Violencia machista e violencia contra as mulleres significa o mesmo no texto da Estratexia Estatal. O texto fala de todas as mulleres.



## Violencias machistas cotiás.

---

Son comportamentos, palabras e xestos machistas que as mulleres sofren moitas veces todos os días.

Moita xente pensa que é o normal e non se dá conta de que é unha forma de machismo.

Pasan en todos os sitios, por exemplo, na rúa, no traballo e na casa.

Por exemplo, unha violencia machista cotiá é cando unha muller e un home comen nun restaurante e o camareiro dálle a conta ao home para que pague el.

As violencias machistas cotiás antes chamábanse micromachismos, que significa machismos pequenos.

Pero agora chamámolo violencia machista cotiá porque é unha forma moi importante de machismo que pasa cada día.



Luís Bonino inventou a palabra micromachismo no ano 1991.

Claudia da Garza e Eréndira Derbez din que é mellor falar de violencias machistas cotiás. Elas escribiron un libro no ano 2020 e dixeron que as violencias machistas cotiás teñen consecuencias moi graves para as mulleres.

### **Violencia política contra as mulleres.**

---

É cando os homes non deixan ás mulleres participar en política. Por exemplo, cando non poden ter un cargo político. Os homes fan dano ás mulleres de varias maneiras para que non participen en política. Por exemplo, ameázanas, viólanas ou as asasinan.

### **Violencia psicolóxica.**

---

É cando un home fai dano a unha muller sen tocala.

Por exemplo, cando o home:

- Insulta á muller.
- Rise dela.
- Dille que non vale nada.





- Non deixa á muller ver a a súa familia ou amigas e amigos.
- Faille sentir medo e vergoña.

Na violencia psicolóxica, o home:

- Ameaza á muller.
- Vixíaa.
- Esixe á muller facer o que el diga.
- Non lle fai caso á muller.

## Violencia sexual

---

É cando un home obriga a unha muller a facer algo sexual e ela non quere.

A violencia sexual pasa en calquera sitio, por exemplo nas casas, na rúa e en internet.

O Código penal explica as violencias sexuais que son delito.

Por exemplo:

- A agresión sexual.
- A mutilación xenital feminina.
- O matrimonio forzado.
- O acoso sexual.
- A trata con fins de explotación sexual.



A violencia sexual tamén pasa en internet.

Por exemplo:

- Mandar por internet vídeos de violencia sexual.
- Pornografía na que saen persoas que non deron o seu permiso para saír neses vídeos.
- Pornografía na que saen nenos e nenas.
- Chantaxes sexuais por internet.

## **Violencia simbólica.**

---

É unha violencia que non se ve e que non fai dano físico ás mulleres pero que fai que as mulleres sigan sufrindo máis discriminación que os homes.

Moitas veces a violencia simbólica está en:

- A maneira de falar.
- Os costumes dunha sociedade.
- As ideas das persoas.

Por exemplo, cando unha persoa fai un chiste para rirse dunha sogra.

A violencia simbólica fai que moita xente pense que os homes valen máis que as mulleres e que iso é normal.



Moitas veces as persoas non se dan conta de que o que din ou pensan é violencia contra as mulleres.

A violencia simbólica fai que os homes teñan máis poder sobre as mulleres e que iso se vexa ben.

A violencia simbólica pasa en toda a sociedade e é malo para todas as mulleres.

A violencia simbólica tamén se chama violencia cultural.

### **Violencia vicaria.**

---

A violencia vicaria é cando un home lle fai dano a unha persoa que a muller quere moito para facerlle dano á muller.

Moitas veces a violencia vicaria é cando un home fai dano ao seu fillo ou filla.

Pero a violencia vicaria tamén é cando un home fai dano a persoas maiores ou persoas con incapacidade. que viven coa muller.



A Violencia Vicaria Extrema é cando un home mata a unha persoa que a muller quere moito, por exemplo, o seu fillo ou a súa filla.

## **Violencias sobre a saúde sexual e reprodutiva.**

---

Hai moitas formas de violencia sobre a saúde sexual e reprodutiva.

Por exemplo:

- A esterilización forzada, que é obrigar a unha muller a operarse para non ter fillos.
- O aborto forzado, que é obrigar a unha muller a abortar.
- Impedir a unha muller que aborte.

O Comité para a Eliminación da Discriminación contra a Muller di que estas formas de violencia ás veces poden ser unha forma de tortura.

NIPO: 048-23-032-5

<https://cpage.mpr.gob.es/>