



# Estrategia Estatal para Combatir las Violencias Machistas 2022 a 2025

## Versión en lectura fácil

Este es un documento  
de la Delegación de Gobierno  
contra la violencia de género.



Texto adaptado a Lectura Fácil  
y validado por el Centro Español de Accesibilidad Cognitiva.  
Pautas de Inclusion Europe  
y norma UNE 153101 EX.



## Índice

<b>1. Antes de empezar a leer.....</b>	<b>3</b>
<b>2. La Estrategia Estatal para Combatir Violencias Machistas</b>	<b>4</b>
¿Quién ha participado en la Estrategia Estatal? .....	5
<b>3. Los objetivos de la Estrategia Estatal.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Los principios de la Estrategia Estatal.....</b>	<b>8</b>
1. Los derechos humanos .....	8
2. El modelo feminista y la participación.....	9
3. Las diferentes desigualdades y características .....	10
4. Responsabilidad.....	10
5. Reparar .....	11
6. Explicar cómo se cumple la Estrategia Estatal.....	11
7. Respeto de las competencias .....	11
8. Compromiso Financiero.....	12
<b>5. Las medidas de la Estrategia Estatal .....</b>	<b>12</b>
Tema 1. Responsabilidades y obligaciones .....	13
Medidas importantes del tema 1. ....	14
Tema 2. Sensibilizar, prevenir y ver .....	15
Medidas importantes del tema 2 .....	16
Tema 3: Protección, seguridad, atención y reparación. ....	17
Medidas importantes del tema 3 .....	18
Tema 4: Coordinación. ....	19
Medidas importantes del tema 4 .....	20
<b>Glosario .....</b>	<b>21</b>



## 1. Antes de empezar a leer

---

En este documento te puedes encontrar con palabras difíciles de entender que están marcadas en **negrita** y en **color naranja oscuro**.

Estas palabras están explicadas en una **glosa** como esta o dentro del propio documento.

Al final del documento tienes todas estas palabras difíciles ordenadas según el abecedario, es decir, de la letra A hasta la letra Z en un apartado que se llama glosario.

En el glosario tienes un índice para saber la página en la que está cada palabra difícil.

Algunas definiciones en Lectura Fácil son del diccionario fácil:

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

### Glosa

Es una explicación que se pone en un lado del documento.



## 2. La Estrategia Estatal para Combatir Violencias Machistas

---

Este documento es un resumen  
de una estrategia del gobierno de España  
que se llama **Estrategia Estatal  
para Combatir Violencias Machistas  
2022 – 2025.**

A partir de ahora le vamos a llamar  
Estrategia Estatal.

Una Estrategia Estatal es un plan  
que hace un país para conseguir algo.

Esta estrategia es un plan  
que se tiene que cumplir en España  
entre el año 2022 y el año 2025.

Esta estrategia propone actuaciones  
para combatir las **violencias machistas**  
que es el daño que hace un hombre  
a una mujer o a una niña.

La violencia machista puede ser  
física, sexual, psicológica o económica.



## ¿Quién ha participado en la Estrategia Estatal?

---

La Estrategia Estatal la ha hecho

La **Delegación del Gobierno  
contra la Violencia de Género**

y han colaborado:

- Las Comunidades Autónomas.
- Ceuta y Melilla.
- Los Ministerios.
- La Federación Española de Municipios,  
que representa a las organizaciones  
de las ciudades y los pueblos.
- El Observatorio Estatal  
de Violencia sobre la Mujer.
- Organizaciones de empresas  
y de sindicatos.  
Un sindicato es una asociación de trabajadores  
que defiende sus derechos  
y sus intereses frente a los empresarios.
- Movimiento social que defiende  
la igualdad de derechos y de oportunidades  
entre los hombres y las mujeres.
- Y las ciudadanas y ciudadanos.

### Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

Es la institución que se encarga de proponer al Gobierno las políticas para combatir la violencia contra las mujeres.



### 3. Los objetivos de la Estrategia Estatal

---

La Estrategia Estatal es un plan que quiere ayudar a que España elimine las **violencias machistas**.

Para eso proponen acciones que ayuden a:

- Evitar las **violencias machistas**.
- Sensibilizar.
- Atender a las víctimas y a las supervivientes.
- **Reparar** el daño que hacen estas violencias.

#### Reparar

Compensar un daño o una ofensa.

Para conseguir todo esto la Estrategia Estatal tiene 5 objetivos, que son:

- 1.** Que los hombres y las mujeres sepan más sobre las **violencias machistas** y ayuden a eliminarlas.
- 2.** Que haya menos casos de **violencias machistas**.



**3.** Mejorar y cambiar las herramientas de:

- Protección.
- Seguridad.
- Asistencia a las víctimas.
- Y para **reparar** el daño a las víctimas de **violencias machistas**.

**4.** Ayudar a que las instituciones cumplan con sus obligaciones con las víctimas y las personas que sobreviven a la violencia machista.

**5.** Que las organizaciones de mujeres, las organizaciones **feministas** y las organizaciones de derechos humanos participen en la Estrategia Estatal y vigilen que se cumple.

### Feministas

Son las personas, las organizaciones o los movimientos que defienden el feminismo.

El feminismo es una teoría política y un movimiento social que defiende los derechos de las mujeres.

Es un movimiento social porque lo forman muchas personas organizadas para cambiar la sociedad.

Es una teoría política porque hace una propuesta de cómo debe ser una sociedad más justa y más respetuosa.



## 4. Los principios de la Estrategia Estatal

---

Los principios de la Estrategia Estatal son las cosas que nunca pueden faltar cuando se piensan acciones o se proponen cambios que ayuden a luchar contra las **violencias machistas**.

La Estrategia Estatal tiene 8 principios:

### 1. Los derechos humanos

---

Las **violencias machistas** son una **vulneración** de los derechos humanos.

Por eso, España tiene que responder a situaciones de **violencias machistas**.

Existen normas y acuerdos de los países de la **Unión Europea** y de organizaciones de derechos humanos que dicen que esto es importante y que los países tienen que crear leyes y hacer planes como la Estrategia Estatal.

#### Vulneración

Vulneración viene de la palabra vulnerar y significa dañar o incumplir.

#### Unión Europea

La Unión Europea es la unión de 27 países de Europa.

Tiene un gobierno y sus propias leyes. También le llamamos con las letras UE.

España es parte de la Unión Europea.





## 2. El modelo feminista y la participación

---

Cuando hablamos de feminismo  
hablamos de varias cosas.

Estas cosas son:

- El feminismo como teoría científica que nos da información sobre las desigualdades que existen entre los hombres y las mujeres.
- El feminismo como movimiento político y movimiento de organizaciones que defienden la igualdad entre mujeres y hombres.

Las organizaciones **feministas**  
y las mujeres **supervivientes**  
de las **violencias machistas**  
deben participar en el diseño de los planes  
y explicar su situación a las administraciones públicas.

Esto es importante para que se hagan leyes  
y herramientas que les ayuden de verdad.

Estas personas y organizaciones participaron  
para hacer la Estrategia Estatal.



### 3. Las diferentes desigualdades y características

---

Las mujeres tienen diferentes dificultades y esto crea situaciones de discriminación.

Existe discriminación por varias cosas,

Por ejemplo:

- El sexo.
- La religión.
- La raza.
- La edad.
- La discapacidad.
- El sitio donde vives.

A veces, estas dificultades suceden a la vez.

La Estrategia Estatal tiene en cuenta la diversidad de las mujeres que pueden sufrir **violencias machistas** y las diferentes situaciones de discriminación.

### 4. Responsabilidad

---

España tiene la responsabilidad de:

- Evitar las **violencias machistas**.
- Investigar cuando hay una situación de violencia machista.



- Y castigar la violencia contra las mujeres.

## 5. Reparar

---

Hay que crear herramientas  
y políticas que ayuden a **reparar**  
el daño que causan las **violencias machistas**.

## 6. Explicar cómo se cumple la Estrategia Estatal

---

La Estrategia Estatal tiene un sistema  
para comprobar que se cumplen  
los objetivos y los compromisos.

## 7. Respeto de las competencias

---

En España hay políticas y leyes  
que hacen las Comunidades Autónomas  
y otras que hace el Gobierno de España.

Es decir, las Comunidades Autónomas  
tienen unas competencias  
y el Gobierno de España tiene otras.

Las acciones que propone esta estrategia  
respetan las competencias de cada uno.



## 8. Compromiso Financiero

---

El último principio de la Estrategia Estatal es el compromiso financiero.

Esto significa que es importante que las Administraciones Públicas se comprometan a cumplir con las acciones de esta Estrategia y pongan dinero para poder hacerlo.

## 5. Las medidas de la Estrategia Estatal

---

La Estrategia estatal recoge las medidas que todas las administraciones deben seguir para luchar contra la violencia contra las mujeres.

Ahora te contamos las medidas más importantes.

Las medidas están separadas por temas, que son:

- 1.** Responsabilidades y obligaciones.
- 2.** Sensibilizar, prevenir y ver.
- 3.** Protección, seguridad, atención y reparación.
- 4.** Coordinación.



## Tema 1. Responsabilidades y obligaciones

---

El tema 1 ayuda a las administraciones  
y a las asociaciones  
a conocer las leyes y los recursos  
para acabar con la violencia contra las mujeres.

La Estrategia sirve para:

- Incluir las leyes y normas nuevas que ayudan a las mujeres víctimas.
- Que las instituciones públicas atiendan mejor a las víctimas.
- Que las administraciones evalúen y cuenten lo que hacen para ayudar a las víctimas.
- Ayudar a las asociaciones que trabajan con las **víctimas de violencias machistas** y con las **supervivientes** para que sean organizaciones más fuertes.
- Dar a conocer las ideas feministas.



## Medidas importantes del tema 1.

---

1. Asegurar que aplicamos las normas en todos los casos de violencia machista.
2. Asegurar que cumplimos el Pacto de Estado contra la Violencia de Género en España. El Pacto de Estado es un acuerdo que hicieron todos los partidos políticos para luchar contra la violencia machista.
3. Hacer más fuertes las instituciones que luchan contra la violencia machista.
4. Evaluar las políticas contra las **violencias machistas** para mejorarlas.
5. Apoyar al movimiento feminista, a las asociaciones de mujeres y de derechos humanos para que sean más fuertes.



## Tema 2. Sensibilizar, prevenir y ver

---

Para luchar contra las **violencias machistas** tenemos que hacer 3 cosas:

- Sensibilización,  
que es informar sobre la violencia machista para que la gente sepa qué es y para que ayuden a terminar con ella.
- Prevención,  
que hacer cosas para que no haya más **violencias machistas**.
- Y Detección,  
que es saber qué mujeres son víctimas de violencia machista para ayudarlas.

Es muy importante enseñar que los hombres y las mujeres son iguales en derechos a:

- Las niñas y los niños desde pequeños.
- Las personas que aprenden una profesión.
- Los médicos, médicas y las trabajadoras sociales.



Para acabar con la desigualdad entre hombres y mujeres necesitamos el apoyo de:

- Los centros educativos.  
Por ejemplo, los colegios y las universidades.
- Los medios de comunicación.  
Por ejemplo, la televisión, la radio y los periódicos.
- Los hombres que creen en las **masculinidades igualitarias**.

## Medidas importantes del tema 2

---

1. Conocer mejor todos los datos de:
  - Todas las **víctimas de violencias machistas**.
  - Todas las **supervivientes de violencias machistas**.
  - Todas las formas de **violencias machistas**
2. Cambiar la sociedad para respetar los derechos humanos y tener en cuenta la **interseccionalidad**.
3. Trabajar con los medios de comunicación, y las empresas que hacen películas y anuncios para que nos ayuden contra las **violencias machistas**.
4. Luchar contra las **violencias digitales** contra las mujeres.
5. Educar contra las **violencias machistas** en todas las etapas de la vida.





6. Mejorar la prevención y la detección de las **violencias machistas** en las consultas médicas y los servicios sociales.
7. Trabajar con los hombres con **masculinidades igualitarias** para que ayuden a terminar con las **violencias machistas**.
8. Dar formación a trabajadores y trabajadoras para que ayuden mejor a las víctimas de violencia machista.
9. Hacer más cosas para prevenir la violencia machista.

### Tema 3: Protección, seguridad, atención y reparación.

Existen servicios de atención y denuncia para las víctimas de **violencias machistas**.

Pero no siempre los usan porque:

- Pueden tener vergüenza.
- Pueden tener miedo.
- No conocen sus derechos.
- No conocen estos servicios.



Es importante que las víctimas de **violencias machistas** conozcan los servicios que existen para poder:

- Informarse, recibir apoyo y atención.
- Parar las situaciones de violencia y evitar que empeoren.
- Que reconozcan sus derechos.
- Que se repare el daño.

### Medidas importantes del tema 3

---

1. Reconocer los derechos de las víctimas de todos los tipos de **violencias machistas**.
2. Crear recursos adaptados y accesibles.
3. Que los recursos lleguen a todas las víctimas.
4. Que las víctimas y las **supervivientes** tengan acceso a:
  - Un sitio donde vivir.
  - Derechos relacionados con el trabajo.
  - Y capacidad de tener recursos propios y dinero suficiente para vivir con autonomía.
5. Protección y seguridad para las víctimas de las **violencias machistas**.
6. Que se repare el daño que han sufrido.
7. Que haya medidas cuando hay **violencia vicaria**.



## Tema 4: Coordinación.

---

Es importante formar a las personas que trabajan en instituciones y servicios a donde van las víctimas de las **violencias machistas** y las personas que hacen estas violencias.

Además, los servicios y las instituciones también tienen que estar coordinados para conseguir:

- Mejorar la calidad de la atención.
- Culpar de todo el daño a las personas que hacen estas violencias.
- Los hijos e hijas de las mujeres que sufren **violencias machistas** tengan una buena atención.
- Que no haya **revictimización**  
Que es el daño que sufre una víctima cuando tiene que contar su agresión delante de médicos, policías, abogados y jueces.

Estas personas no quieren hacer daño a la víctima pero le hacen daño, sobre todo psicológico.



## Medidas importantes del tema 4

---

1. Que las organizaciones y las instituciones estén más coordinadas.
2. Explicar qué es la **revictimización** para que sepamos identificarla y luchar contra ella.



## Glosario

---

### Índice del Glosario

Palabras que empiezan por la letra <b>A</b> .....	24
Abuso sexual. ....	24
Acecho. ....	24
Acoso callejero.....	25
Acoso por razón de sexo.....	25
Acoso sexual. ....	26
Agresión sexual.....	26
Palabras que empiezan por la letra <b>C</b> .....	27
Ciberviolencia. ....	27
Consentimiento.....	30
Palabras que empiezan por la letra <b>D</b> .....	30
Delegación del Gobierno contra la violencia de género.....	30
Discursos de odio por razón de género y por razón de sexo...	30
Palabras que empiezan por la letra <b>F</b> .....	31
Feminicidio. ....	31
Feminicidio en la pareja o expareja. ....	31
Feminicidio familiar. ....	32
Feminicidio sexual. ....	32
Feminicidio social. ....	33
Feminicidio vicario .....	34
Palabras que empiezan por la letra <b>G</b> .....	34
Género .....	34
Grooming.....	35



Palabras que empiezan por la letra <b>I</b> .....	35
Interseccionalidad .....	35
Palabras que empiezan por la letra <b>M</b> .....	36
Masculinidades igualitarias.....	36
Matrimonio forzado.....	37
Mutilación genital femenina.....	37
Palabras que empiezan por la letra <b>S</b> .....	38
Síndrome de Alienación Parental (SAP). .....	38
Sumisión química. ....	40
Palabras que empiezan por la letra <b>T</b> .....	40
Trata de mujeres y niñas .....	40
con fines de explotación sexual.....	40
Palabras que empiezan por la letra <b>V</b> .....	41
Víctimas y supervivientes de la violencia machista.....	41
Victimización secundaria o revictimización.....	41
Violación. ....	42
Violencia bajo el efecto de sustancias. ....	42
Violencia contra la mujer por razón de género.....	43
Violencia cultural. ....	43
Violencia de género. ....	44
Violencia digital.....	45
Violencia doméstica. ....	48
Violencia económica.....	49
Violencia a través de la tecnología.....	50
Violencia física. ....	53
Violencia institucional.....	53



Violencia machista.....	54
Violencias machistas cotidianas. ....	55
Violencia política contra las mujeres. ....	56
Violencia psicológica. ....	56
Violencia sexual .....	57
Violencia simbólica. ....	58
Violencia vicaria. ....	59
Violencias sobre la salud sexual y reproductiva. ....	60



## Palabras que empiezan por la letra **A**

---

### **Abuso sexual.**

---

Antes de la ley de Libertad Sexual,  
la ley diferenciaba entre abuso sexual y agresión sexual.

Abuso sexual era cuando alguien  
tenía un contacto sexual contigo  
sin tu permiso  
pero la persona no usaba violencia ni amenazas.

### **Acecho.**

---

Es cuando alguien te persigue  
para tener contacto sexual contigo  
y tú no quieres.

Cuando el acecho se hace por internet  
se llama ciberacoso.

Acecho es una palabra que usamos  
en el lenguaje normal,  
no en las leyes.





## **Acoso callejero.**

---

Es cuando un hombre dice a una mujer palabras que la humillan o le dan miedo, en la calle o en sitios públicos como el metro.

El acoso callejero lo hacen hombres que no conocen a la víctima y muchas veces pasa por la noche en sitios de ocio como discotecas.

## **Acoso por razón de sexo.**

---

Es el acoso que se hace a una persona por el hecho de ser hombre o mujer.

La persona que acosa se siente más importante que la víctima y la hace sentir mal.

La ley de igualdad de hombres y mujeres explicó el acoso por razón de sexo en el año 2007.

Puedes verlo en el artículo 7 de la ley.



## **Acoso sexual.**

---

Es un acoso que tiene relación con el sexo.  
Puede ser un acto, un comentario o un gesto.

La persona que acosa  
se siente más importante que la víctima  
y la hace sentir mal.

La ley de igualdad de hombres y mujeres  
explicó el acoso sexual en el año 2007.

Puedes verlo en el artículo 7 punto 1 de la ley.

## **Agresión sexual.**

---

Es un acto de tipo sexual  
que una persona hace a otra  
sin su permiso.



## Palabras que empiezan por la letra C

---

### Ciberviolencia.

---

Es la violencia que se hace por internet.

Hay 4 formas de ciberviolencia:

#### 1. Acoso por internet.

Hay varias formas de acoso por internet:

- Amenazas.
- Hacer daño a tu fama.
- Usar tu información privada.
- Hacerse pasar por ti.
- Pedirte sexo.
- Animar a otras personas a dejarte sola.

#### 2. Acoso sexual por internet.

Hay varias formas de acoso sexual por internet.

- Amenazarte con mandar imágenes o videos íntimos sin tu permiso.  
Muchas veces son imágenes sexuales y la persona las manda para vengarse.
- Hacerte fotos o videos íntimos sin avisarte y sin tu permiso y enviarlos por internet.  
Enviar imágenes o videos sexuales sin tu permiso es sexspreading.



- Explotar, amenazar a una persona y obligar a que haga algo sexual.  
Chantajear a la persona con enviar contenidos sexuales suyos.  
Esto también se llama sextorsión.
- Buscar información privada de una persona por internet para acosarla y amenazar con enviar esa información.  
Esto se llama doxing.
- Decir la orientación sexual de una persona sin su permiso.  
Por ejemplo, decir que un hombre es gay o una mujer es lesbiana sin su permiso.  
Eso se llama outing.
- Mandar rumores y comentarios sexuales sobre una persona para hacer daño a su fama y a su trabajo.  
Eso se llama bullying sexualizado o cyberbullying sexualizado.
- Meterse en tus redes sociales y hacerse pasar por ti para controlar tu comunicación con otras personas y mandar información que te hace daño.  
Esto se llama hackeo.



- Cuando un hombre se hace fotos sexuales y las envía a una mujer sin que ella lo haya pedido. El hombre envía las imágenes a través de aplicaciones de citas o de mensajes para molestar a la mujer. Esto se llama ciberflashing.

### 3. Violencia psicológica digital.

Enviar mensajes por internet con:

- Palabras y frases machistas.
- Insultos, amenazas y mentiras sobre una persona para hacerle daño.
- Mensajes que animan a una persona a suicidarse o a hacerse daño a sí misma.

### 4. También es ciberviolencia

cuando una persona te engaña por internet para que le des dinero.

La ciberviolencia también se llama violencia digital y violencia a través de la tecnología.



## Consentimiento

---

Dar tu permiso a otra persona para hacer algo.

El artículo 178 del Código Penal  
explica el consentimiento.

Palabras que empiezan por la letra **D**

---

## Delegación del Gobierno contra la violencia de género

---

Es la institución que se encarga  
de proponer al Gobierno  
las políticas para combatir  
la violencia contra las mujeres.

## Discursos de odio por razón de género y por razón de sexo.

---

Es una manera de hablar o escribir  
que expresa el odio  
contra el feminismo, las mujeres  
o las personas LGTBI.

El artículo 510 del Código Penal  
explica los discursos de odio.



## Palabras que empiezan por la letra **F**

---

### **Feminicidio.**

---

Es cuando un hombre mata a una mujer por el hecho de ser mujer, por machismo y por odio a las mujeres.

Los feminicidios pasan en situaciones de:

1. Relaciones de pareja o expareja.
2. Violencia sexual.
3. Prostitución.
4. Trata con fines de explotación sexual, que es cuando engañan y cogen a mujeres para obligarlas a tener sexo por dinero. Después los hombres que las explotan se quedan con el dinero.
5. Otras formas de violencia machista.

### **Feminicidio en la pareja o expareja.**

---

Es cuando un hombre mata a una mujer que es su pareja o que fue su pareja.

La ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género del año 2004 explica qué es un feminicidio en la pareja o expareja.



## **Feminicidio familiar.**

---

Es cuando un hombre mata a una mujer de su familia.

Por ejemplo un crimen de honor, que es cuando un hombre mata a una mujer de su familia porque piensa que el comportamiento sexual de la mujer ha hecho daño a la fama de la familia.

## **Feminicidio sexual.**

---

Es cuando un hombre mata a una mujer en estas situaciones:

- Una agresión sexual.
- Prostitución.
- Explotación sexual, que es cuando un hombre obliga a una mujer a hacer actos sexuales sin su permiso, y para ganar dinero.





- Mutilación genital femenina, que es cuando cortan el clítoris a una mujer o una niña. El clítoris es un órgano genital de las niñas y las mujeres que da placer sexual.
- Matrimonio forzado, que es cuando se obliga a una niña o una mujer a casarse con un hombre que no quiere.

### **Feminicidio social.**

---

Es cuando un hombre mata a una mujer o una niña que no es su pareja ni su familiar.

Por ejemplo, es un amigo, un compañero de trabajo o un vecino de la mujer.



## Feminicidio vicario

---

Es cuando un hombre mata a una mujer que es mayor de 18 años para hacer daño a otra mujer.

La disposición final 10 de la Ley Orgánica de protección a la infancia y adolescencia explica qué son los feminicidios vicarios.

## Palabras que empiezan por la letra **G**

---

### Género

---

Son los comportamientos y los papeles que una sociedad piensa que son de hombres y de mujeres.

Por ejemplo,  
que los hombres son mejores líderes  
y las mujeres son mejores cuidadoras.



## Grooming

---

Es cuando un adulto contacta con un niño, niña o adolescente para ganarse su confianza y que haga algo sexual.

Por ejemplo, hablar de sexo, pedirle que le mande fotos íntimas o tener sexo.

Cuando el grooming se hace por internet se llama online grooming.

## Palabras que empiezan por la letra **I**

---

### Interseccionalidad

---

La interseccionalidad es una manera de explicar la situación de mujeres que sufren discriminación por varias cosas a la vez.

Las mujeres sufren más discriminación cuando además tienen otras características.

Por ejemplo:

- Son mayores de 65 años.
- Tienen discapacidad.
- Viven en un pueblo pequeño.



- Su país de origen no es España.
- Son lesbianas.
- Son transexuales.
- Son pobres.
- Tienen problemas con las drogas o el alcohol.
- Están en la cárcel.
- No tienen casa.
- Son prostitutas.
- Son víctimas de trata y explotación sexual.

La Estrategia Estatal piensa en todas las mujeres pero sobre todo piensa en las mujeres con esas características porque sufren más discriminación.

Palabras que empiezan por la letra **M**

---

## **Masculinidades igualitarias**

---

Es la manera de explicar el comportamiento de hombres que son feministas y creen en la igualdad entre hombres y mujeres.

Esos hombres ayudan a luchar contra la violencia contra las mujeres.



## **Matrimonio forzado**

---

Es cuando se obliga a una niña o una mujer a casarse con un hombre que no quiere.

Muchas veces el matrimonio forzado se hace con una niña de pocos años.

## **Mutilación genital femenina.**

---

Es cortar una parte del clítoris o todo el clítoris a una mujer o una niña.

El clítoris es un órgano genital de las niñas y las mujeres que da placer sexual.

A veces también cortan o cosen otras partes de la zona genital de las mujeres y niñas.



## Palabras que empiezan por la letra **S**

---

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

---

Es una teoría falsa  
que dice que un niño o una niña  
rechaza a su padre  
porque su madre le pone en contra de su padre.

Esta teoría falsa dice que hay que amenazar a la madre  
con quitarle la custodia de los hijos  
para curar el síndrome de alienación parental.

El psiquiatra Richard Garner inventó esta teoría  
en el año 2008  
sin tener pruebas científicas  
y con explicaciones falsas.

Richar Garner también decía  
que los niños sufren menos con el abuso sexual  
que con la separación de sus padres  
y que a las mujeres les gusta que les peguen.



Esta teoría ha tenido consecuencias como:

- Muchas madres no han denunciado a sus parejas por violencia de género para no perder la custodia de sus hijos y sus hijas.
- Muchos hijos y las hijas han perdido la confianza en los adultos porque no les protegen.

La ley de protección a la infancia y adolescencia frente a la violencia pide evitar esta teoría.

El síndrome de alinación parental a veces se usa en España todavía.

Por eso, algunos niños y niñas viven con sus padres maltratadores.

Eso va en contra de la Convención sobre los Derechos del Niño, que es una ley que protege los derechos de los niños y las niñas.



## Sumisión química.

---

Es una agresión sexual que un hombre hace a una mujer sin que se entere.

La víctima no se entera porque el hombre le da una sustancia para que no pueda hacer nada.

La sumisión química también se llama violencia bajo el efecto de sustancias.

Palabras que empiezan por la letra **T**

---

## Trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual.

---

Es cuando captan a mujeres y niñas y las llevan a un lugar para obligarlas a tener sexo por dinero.

Después los hombres que las explotan se quedan con el dinero.

Para llevar a las mujeres a ese lugar las engañan, las secuestran o las amenazan.





El protocolo de Palermo explica  
qué es la trata de mujeres y niñas  
con fines de explotación sexual.

Palabras que empiezan por la letra **V**

---

### **Víctimas y supervivientes de la violencia machista.**

---

Las víctimas son las mujeres y sus hijas e hijos  
a las que un hombre hace daño.

Las víctimas supervivientes son las mujeres  
y sus hijos e hijas  
que han salido de la situación de violencia.

### **Victimización secundaria o revictimización.**

---

Es el daño que sufre una víctima  
cuando tiene que contar su agresión  
delante de médicos, policías, abogados y jueces.

Estas personas no quieren hacer daño a la víctima  
pero le hacen daño, sobre todo psicológico.

El daño de la víctima es más pequeño cuando:

- Se trata mejor a la víctima.
- La víctima tiene que hablar menos veces  
con abogados y jueces.



- La víctima tiene menos reconocimientos médicos.
- La víctima tiene una persona que la acompaña.
- Todas las personas y servicios que atienden a la víctima están coordinados.

## **Violación.**

---

Es una agresión sexual en la que:

- El hombre mete su pene en la vagina, el ano o la boca de la víctima.
- El hombre mete otra parte de su cuerpo o una cosa por la vagina o el ano de la víctima.

La ley de garantía integral de la libertad sexual explica qué es una violación en el artículo 179.

## **Violencia bajo el efecto de sustancias.**

---

Es una agresión sexual que un hombre hace a una mujer sin que se entere.

La víctima no se entera porque el hombre le da una sustancia para que no pueda hacer nada.

La violencia bajo el efecto de sustancia también se llama sumisión química.



## **Violencia contra la mujer por razón de género.**

---

Es todo tipo de violencia contra mujeres y niñas por el hecho de ser mujeres.

El Convenio de Estambul explica qué es la violencia contra la mujer por razón de género.

## **Violencia cultural.**

---

Es una violencia que no se ve y que no hace daño físico a las mujeres pero que hace que las mujeres sigan sufriendo más discriminación que los hombres.

Muchas veces la violencia cultural está en:

- La manera de hablar.
- Las costumbres de una sociedad.
- Las ideas de las personas.

Por ejemplo, cuando una persona hace un chiste para reírse de una suegra.

La violencia cultural hace que mucha gente piense que los hombres valen más que las mujeres y que eso es normal.



Muchas veces las personas no se dan cuenta de que lo que dicen o piensan es violencia contra las mujeres.

La violencia cultural hace que los hombres tengan más poder sobre las mujeres y que eso se vea bien.

La violencia cultural pasa en toda la sociedad y es malo para todas las mujeres.

La violencia cultural también se llama violencia simbólica.

### **Violencia de género.**

---

Es la violencia de un hombre contra una mujer que es su pareja o que ha sido su pareja.

La ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género dice que la violencia vicaria también es violencia de género.



La violencia vicaria es cuando un hombre hace daño a una persona que la mujer quiere mucho para hacer daño a la mujer.  
Por ejemplo, cuando un hombre mata a su hijo o hija.

## **Violencia digital.**

---

Es la violencia que se hace por internet.

Hay 4 formas de violencia digital:

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

Hay varias formas de acoso por internet:

- Amenazas.
- Hacer daño a tu fama.
- Usar tu información privada.
- Hacerse pasar por ti.
- Pedirte sexo.
- Animar a otras personas a dejarte sola.

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

Hay varias formas de acoso sexual por internet.

- Amenazarte con mandar imágenes o videos íntimos sin tu permiso.  
Muchas veces son imágenes sexuales y la persona las manda para vengarse.



- Hacerte fotos o videos íntimos sin avisarte y sin tu permiso y enviarlos por internet. Enviar imágenes o videos sexuales sin tu permiso es sexspreading.
- Explotar, amenazar a una persona y obligar a que haga algo sexual. Chantajear a la persona con enviar contenidos sexuales suyos. Esto también se llama sextorsión.
- Buscar información privada de una persona por internet para acosarla y amenazar con enviar esa información. Esto se llama doxing.
- Decir la orientación sexual de una persona sin su permiso. Por ejemplo, decir que un hombre es gay o una mujer es lesbiana sin su permiso. Eso se llama outing.
- Mandar rumores y comentarios sexuales sobre una persona para hacer daño a su fama y a su trabajo. Eso se llama bullying sexualizado o cyberbullying sexualizado.



- Meterse en tus redes sociales y hacerse pasar por ti para controlar tu comunicación con otras personas y mandar información que te hace daño. Esto se llama hackeo.
- Cuando un hombre se hace fotos sexuales y las envía a una mujer sin que ella lo haya pedido. El hombre envía las imágenes a través de aplicaciones de citas o de mensajes para molestar a la mujer. Esto se llama ciberflashing.

### 3. Violencia psicológica digital.

Enviar mensajes por internet con:

- Palabras y frases machistas.
- Insultos, amenazas y mentiras sobre una persona para hacerle daño.
- Mensajes que animan a una persona a suicidarse o a hacerse daño a sí misma.

### 4. También es violencia digital

cuando una persona te engaña por internet para que le des dinero.



La violencia digital también se llama ciberviolencia y violencia a través de la tecnología.

## **Violencia doméstica.**

---

Es cuando una persona hace daño a otra persona dentro de la familia o de la casa en la que vive.

La violencia doméstica puede ser cualquier tipo de violencia.

Por ejemplo:

- **Violencia física:**  
Cuando una persona hace daño a otra en alguna parte de su cuerpo.  
Por ejemplo, con golpes.
- **Violencia sexual:**  
Cuando una persona obliga a otra a hacer algo sexual que no quiere hacer.  
Por ejemplo, cuando le obliga a tocarle sus órganos sexuales.
- **Violencia psicológica:**  
Cuando una persona hace daño a otra sin tocarla.  
Por ejemplo, con insultos.





- **Violencia económica:**  
Cuando una persona controla el dinero de otra y no le deja gastarlo en lo que quiere.  
Por ejemplo, no le deja pagar un curso para estudiar.

El Convenio de Estambul explica qué es la violencia doméstica en el artículo 3.

### **Violencia económica.**

---

Es cuando un hombre controla el dinero de una mujer y no le deja gastarlo en lo que quiere.  
Por ejemplo,  
cuando una mujer tiene una casa y el hombre impide que la venda.

También es violencia económica cuando:

- El hombre impide estudiar a la mujer.
- El hombre impide trabajar a la mujer.
- El hombre se queda con el dinero que la mujer gana en su trabajo.

El hombre usa diferentes formas de violencia contra la mujer para poder controlar su dinero.  
Por ejemplo, la violencia física, la violencia psicológica y la violencia por internet.



## Violencia a través de la tecnología.

---

Es la violencia que se hace por internet.

Hay 4 formas de violencia a través de la tecnología:

### 1. Acoso por internet.

Hay varias formas de acoso por internet:

- Amenazas.
- Hacer daño a tu fama.
- Usar tu información privada.
- Hacerse pasar por ti.
- Pedirte sexo.
- Animar a otras personas a dejarte sola.

### 2. Acoso sexual por internet.

Hay varias formas de acoso sexual por internet.

- Amenazarte con mandar imágenes o videos íntimos sin tu permiso.  
Muchas veces son imágenes sexuales y la persona las manda para vengarse.
- Hacerte fotos o videos íntimos sin avisarte y sin tu permiso y enviarlos por internet.  
Enviar imágenes o videos sexuales sin tu permiso es sexspreading.



- Explotar, amenazar a una persona y obligar a que haga algo sexual.  
Chantajear a la persona con enviar contenidos sexuales suyos.  
Esto también se llama sextorsión.
- Buscar información privada de una persona por internet para acosarla y amenazar con enviar esa información.  
Esto se llama doxing.
- Decir la orientación sexual de una persona sin su permiso.  
Por ejemplo, decir que un hombre es gay o una mujer es lesbiana sin su permiso.  
Eso se llama outing.
- Mandar rumores y comentarios sexuales sobre una persona para hacer daño a su fama y a su trabajo.  
Eso se llama bullying sexualizado o cyberbullying sexualizado.
- Meterse en tus redes sociales y hacerse pasar por ti para controlar tu comunicación con otras personas y mandar información que te hace daño.  
Esto se llama hackeo.



- Cuando un hombre se hace fotos sexuales y las envía a una mujer sin que ella lo haya pedido. El hombre envía las imágenes a través de aplicaciones de citas o de mensajes para molestar a la mujer. Esto se llama ciberflashing.

### 3. Violencia psicológica digital.

Enviar mensajes por internet con:

- Palabras y frases machistas.
- Insultos, amenazas y mentiras sobre una persona para hacerle daño.
- Mensajes que animan a una persona a suicidarse o a hacerse daño a sí misma.

### 4. También es violencia a través de la tecnología cuando una persona te engaña por internet para que le des dinero.

La violencia a través de la tecnología también se llama ciberviolencia y violencia digital.



## **Violencia física.**

---

La violencia física a mujeres  
es cuando:

- Un hombre hace daño a una mujer en alguna parte de su cuerpo.  
Por ejemplo, con golpes, patadas o empujones.
- Un hombre no deja ir al médico a una mujer.
- Un hombre obliga a una mujer a beber alcohol o a drogarse.

A veces también hace daño  
a la casa o a otras cosas de la mujer.

## **Violencia institucional.**

---

Es cuando personas que trabajan  
en la Administración pública  
hacen daño a una mujer porque no la ayudan.

Por ejemplo, cuando un juez no protege bien  
a una víctima de violencia machista.

Cuando los jueces, los médicos o la policía  
no protegen a las mujeres,  
no respetan sus derechos  
y las vuelven a hacer víctimas.



## Violencia machista.

---

Es el daño que un hombre hace a una mujer o a una niña.

La violencia machista puede ser física, sexual, psicológica o económica.

También es violencia machista cuando un hombre:

- Amenaza a una mujer.
- Obliga a la mujer a hacer algo que no quiere.
- Secuestra a una mujer y no la deja ir donde quiere.

Usamos violencia machista para hablar de todas las formas de violencia contra las mujeres que vienen en este glosario.

Por ejemplo:

- Violencia de tu pareja o expareja.
- Femicidios.
- Matrimonios forzados.

Violencia machista y violencia contra las mujeres significa lo mismo en el texto de la Estrategia Estatal. El texto habla de todas las mujeres.



## Violencias machistas cotidianas.

---

Son comportamientos, palabras y gestos machistas que las mujeres sufren muchas veces todos los días.

Mucha gente piensa que es lo normal y no se da cuenta de que es una forma de machismo.

Pasan en todos los sitios, por ejemplo, en la calle, en el trabajo y en casa.

Por ejemplo, una violencia machista cotidiana es cuando una mujer y un hombre comen en un restaurante y el camarero le da la cuenta al hombre para que pague él.

Las violencias machistas cotidianas antes se llamaban micromachismos, que significa machismos pequeños.

Pero ahora lo llamamos violencia machista cotidiana porque es una forma muy importante de machismo que pasa cada día.



Luis Bonino inventó la palabra micromachismo en el año 1991.

Claudia de la Garza y Eréndira Derbez dicen que es mejor hablar de violencias machistas cotidianas. Ellas escribieron un libro en 2020 y dijeron que las violencias machistas cotidianas tienen consecuencias muy graves para las mujeres.

### **Violencia política contra las mujeres.**

---

Es cuando los hombres no dejan a las mujeres participar en política.

Por ejemplo, cuando no pueden tener un cargo político.

Los hombres hacen daño a las mujeres

de varias maneras para que no participen en política.

Por ejemplo, las amenazan,

las violan o las asesinan.

### **Violencia psicológica.**

---

Es cuando un hombre hace daño a una mujer sin tocarla.

Por ejemplo, cuando el hombre:

- Insulta a la mujer.
- Se ríe de ella.
- Le dice que no vale nada.





- No deja a la mujer ver a su familia o amigas y amigos.
- Le hace sentir miedo y vergüenza.

En la violencia psicológica, el hombre:

- Amenaza a la mujer.
- La vigila.
- Exige a la mujer hacer lo que él diga.
- No hace caso a la mujer.

## Violencia sexual

---

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

La violencia sexual pasa en cualquier sitio, por ejemplo en las casas, la calle y en internet.

El Código penal explica las violencias sexuales que son delito.

Por ejemplo:

- La agresión sexual.
- La mutilación genital femenina.
- El matrimonio forzado.
- El acoso sexual.
- La trata con fines de explotación sexual.



La violencia sexual también pasa en internet.

Por ejemplo:

- Mandar por internet videos de violencia sexual.
- Pornografía en la que salen personas que no han dado su permiso para salir en esos videos.
- Pornografía en la que salen niños y niñas.
- Los chantajes sexuales por internet.

## **Violencia simbólica.**

---

Es una violencia que no se ve y que no hace daño físico a las mujeres pero que hace que las mujeres sigan sufriendo más discriminación que los hombres.

Muchas veces la violencia simbólica está en:

- La manera de hablar.
- Las costumbres de una sociedad.
- Las ideas de las personas.

Por ejemplo, cuando una persona hace un chiste para reírse de una suegra.

La violencia simbólica hace que mucha gente piense que los hombres valen más que las mujeres y que eso es normal.



Muchas veces las personas no se dan cuenta de que lo que dicen o piensan es violencia contra las mujeres.

La violencia simbólica hace que los hombres tengan más poder sobre las mujeres y que eso se vea bien.

La violencia simbólica pasa en toda la sociedad y es malo para todas las mujeres.

La violencia simbólica también se llama violencia cultural.

### **Violencia vicaria.**

---

La violencia vicaria es cuando un hombre hace daño a una persona que la mujer quiere mucho para hacer daño a la mujer.

Muchas veces la violencia vicaria es cuando un hombre hace daño a su hijo o hija.

Pero la violencia vicaria también es cuando un hombre hace daño a personas mayores y personas con discapacidad que viven con la mujer.



La Violencia Vicaria Extrema es cuando un hombre mata a una persona que la mujer quiere mucho, por ejemplo, su hijo o su hija.

## **Violencias sobre la salud sexual y reproductiva.**

---

Hay muchas formas de violencia sobre la salud sexual y reproductiva.

Por ejemplo:

- La esterilización forzada, que es obligar a una mujer a operarse para no tener hijos.
- El aborto forzado, que es obligar a una mujer a abortar.
- Impedir a una mujer que aborte.

El Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer dice que estas formas de violencia a veces pueden ser una forma de tortura.