Denuncias 24h: **112**

Servicios Sociales Ayuntamiento de Cabezón de la Sal: **942 701 458**

Atención víctimas de malos tratos: **016**

Centro de asistencia a víctimas de agresiones sexuales-Cavas:
C/ Reina Victoria 33-Entlo. Santander
942 219 500

Policía Local: **942 702 810**

659 451 615 / 092

Guardia Civil: **942 700 158 / 062**

Centro Integral de Atención e Información a Víctimas de Violencia de Género (Gobierno de Cantabria)
942 214 141 / 942 213 501

Comisión 8 de Marzo Cantabria

ayto@cabezondelasal.net

Comisión 8 de marzo CANTABRIA

Ayuntamiento de Cabezón de la Sal

Esta guía es para ti…

• Si alguna vez te has ido de un espacio público por sentirte agredida, amenazada o incómoda por actitudes machistas, bromas o “piropos”.
• Si alguna vez sentiste miedo por caminar sola, porque era tarde, porque estabas lejos, porque era de noche.
• Si has tenido la certeza de ser perseguida.
• Si has aguantado acoso callejero, si has tenido que cruzar de acera, bajar la mirada, fingir que llamas por teléfono o apretar el paso.
• Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales o a hacer lo que no querías hacer durante las mismas.

En las fiestas como en la vida

• Recuerda: es tu derecho decir NO. Tu cuerpo es tuyo. **Solo un SÍ es SÍ.**
• Tienes derecho a decir cómo, cuándo y con quién quieres vivir tu sexualidad. Tienes derecho a disfrutar y a sentir placer.
• La calle también es tuya: ocupa tu espacio vital.

Si eres HOMBRE, no seas cómplice, no te quedes al margen, ¡ACTÚA!

• Recuerda: está en su derecho cuando dice NO. Su cuerpo no te pertenece. **Solo un SÍ es SÍ.**
• Borracha, inconsciente o drogada **es NO**, "Quiero parar" e**s NO**, "Me haces daño" **es NO**.
• El derecho a decidir cómo, cuándo y con quién es de ambos. El derecho al placer es de ambos.
• Incomodar no es ligar, es acosar, es agredir.
• Para grabar imágenes debe haber acuerdo mutuo y consentimiento, subirlo a redes o compartirlo es **delito**.

MUJERES, ¿qué hacer ante una agresión?

• Confía en tu criterio: si te estás sintiendo agredida, es que se trata de una agresión.
• Si una situación no te gusta, aunque sea con un conocido, dilo claro y contundente: No es No.
• Tienes derecho a defenderte. Tu mirada, voz y cuerpo son herramientas para enfrentarte a los agresores.
• Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas, se pierden pruebas.
• Acude a la policía o a un hospital y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención. Si quieres no acudas sola.
• Respáldate en tus amigas y amigos, y cuando te apetezca acude a grupos de mujeres, estamos aquí para apoyarte.

¡NO ESTÁS SOLA!

¿Qué hacer SI VES una agresión?

• Si piensas que una mujer está en situación de agresión, dirígete a ella. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
• Haz saber al agresor que rechazas la situación, que no te parece ni divertido ni aceptable agredir a las mujeres.
• No toleres las agresiones, actúa y denuncia este tipo de situaciones.

Las fiestas son para que disfrutemos todas las personas. Adopta una actitud activa contra las agresiones sexistas.