

The logo for DOWN Catalunya, featuring the word "DOWN" in blue with a yellow smiley face as the letter 'O', and "Catalunya" in a smaller font below it, all enclosed in a yellow circle.

**DOWN**  
Catalunya

# NO ES NO

Todo lo que tienes que saber sobre el acoso, el abuso y la agresión



# ÍNDICE

Introducción .....	3
Tus derechos .....	4
Acoso .....	5
<i>Sexual</i>	
<i>Género</i>	
<i>Psicológico</i>	
Abuso .....	12
<i>Emocional</i>	
<i>Físico</i>	
Agresión .....	17
Recuerda .....	19



# INTRODUCCIÓN

Esta guía es una herramienta para ayudarte si alguien te está haciendo daño o se está aprovechando de ti y de tu sexualidad.

La sexualidad es un derecho de todas las personas. La sexualidad incluye muchos aspectos como el amor, el afecto, el placer, los vínculos con otras personas, la intimidad, tener o no deseos, la salud y la seguridad.

Te ayudaremos a reconocer los conceptos del acoso, el abuso y la agresión para que puedas identificar si te está pasando a ti.

Creemos que sería una buena idea que leyese esta guía con una persona de confianza o con un grupo de amigos o amigas. De esta forma, si tienes dudas, les puedes preguntar o podéis hablarlo.

# TUS DERECHOS

Has de tener presente que tienes unos derechos sobre tu cuerpo:

- Tienes derecho a sentirte seguro y segura
- Tienes derecho a que nadie te haga daño

Si alguien te hace daño puede estar cometiendo un delito.  
Un delito es un acto que no está permitido en la ley.

Las entidades de Down Catalunya queremos ayudar a las personas con discapacidad intelectual que estén sufriendo o hayan sufrido situaciones que definiremos a continuación.

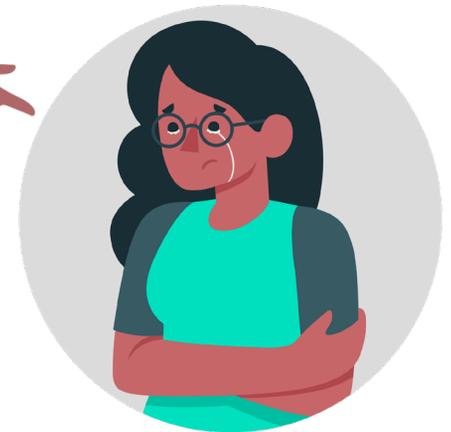


# ACOSO

Es cuando una persona insiste en decirte cosas que no te gustan o te pide que hagas cosas que no quieres hacer. A veces te lo dice amenazando, y te hace sentir incómoda y mal.

Sientes que te está controlando, que te obliga a hacer cosas sin dejarte opinar. Esta insistencia te agobia y se repite siempre. Parece que te persiga.

El acoso puede ser en el trabajo, en casa, en el centro educativo, en la estación, en actividades de ocio, etc. La persona que lo hace puede ser un profesor, alguien del trabajo, del taller, el conductor de autobús, un familiar o un compañero o compañera.



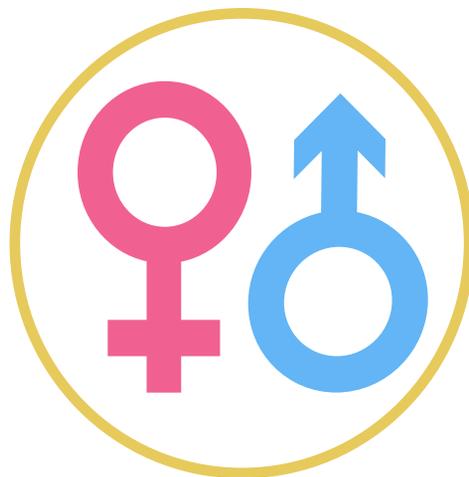
## ¿Qué tipos de acoso existen?

Existen 3 tipos de acoso:

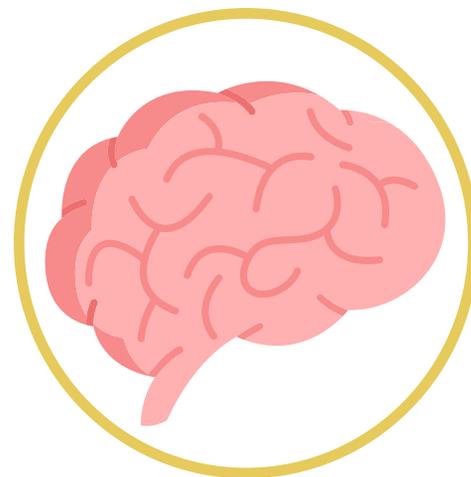
- Acoso sexual
- Acoso por razones de género
- Acoso psicológico



**SEXUAL**



**GÉNERO**



**PSICOLÓGICO**

# ACOSO SEXUAL

Cualquier cosa que te digan o hagan de forma continuada que tenga relación con el sexo. Te molesta y te hace sentir mal.

Suele suceder en ambientes de confianza, como en el trabajo o en el taller. Son sitios donde estás de forma habitual.

La persona acosadora puede estar en el mismo espacio que tú o puede ser que lo haga a través de las redes sociales (WhatsApp, Facebook, Instagram...)



## **Ejemplos de acoso sexual**

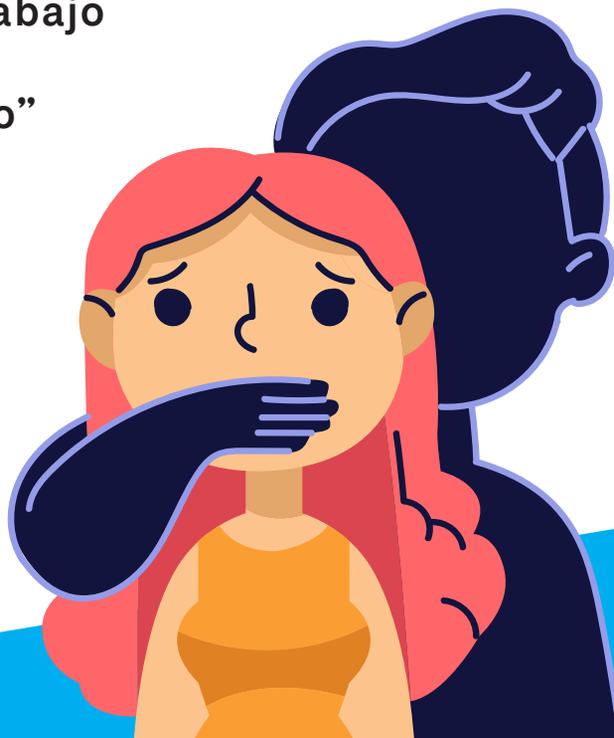
- **Tocamientos físicos: se acerca demasiado y se restriega con alguna parte del cuerpo.**
- **A veces te pellizca y busca quedarse a solas contigo.**
- **Observaciones de tipo sexual. Te dice frases como:  
“Tienes los pechos muy grandes”**
- **Propuestas sexuales de manera exigente. Te dice frases como:  
“Envíame una foto desnuda, ¡hazlo ahora!  
“Si no me enseñas los pechos no quedaré contigo”**
- **Hace gestos obscenos, mira tu cuerpo de una forma que intimida: se toca los genitales delante de ti, se lame los labios etc.**
- **Hace bromas o chistes sexuales**
- **Envía notas o correos con contenido sexual:  
Imágenes pornográficas, escritos sobre partes del cuerpo, etc.**

# Acoso por razones de género u orientación sexual

Este tipo de acoso va contra la mujer: por ser mujer y por estar embarazada.

## Ejemplos

- Bromas o comentarios sexistas. Te dicen frases como:
  - “Mujer tenías que ser”
  - “Baja a buscar café que eso es cosa de mujeres”
- Ridiculizan tus capacidades en el trabajo por el hecho de ser mujer
  - “Vuelve a la cocina que es tu sitio”
- No dan valor al trabajo que haces
  - “Tú qué sabrás si eres mujer”
- Ignoran tus aportaciones (no hacen caso a lo que comentas)



# Acoso psicológico laboral (mobbing)

Cualquier cosa que te digan, o te hagan en el trabajo que te humilla y te hace sentir mal.

Hacen que no vayas a gusto a trabajar.

Pueden ser comentarios de desprecio por el trabajo que haces, para sentirse con poder sobre ti.

## Cuando esto pasa en la escuela, se le llama bulling

La persona acosadora puede ser:

- Un compañero o compañera
- Un superior o un maestro
- Un trabajador o trabajadora del recinto
- Un monitor o monitora del comedor



## **Ejemplos de acoso psicológico o mobbing**

- Te prohíben hablar con los compañeros
- Te ignoran y no te contestan las preguntas
- No te invitan a las fiestas de empresa o a los cumpleaños de la escuela
- Los compañeros no quieren trabajar contigo
- Los compañeros te hablan mal y te culpan
- Te dicen cosas como: “Tú no lo harás bien, mejor le doy este trabajo a otra persona”
- Rechazan siempre tus ideas y te culpan
- Se meten con tu aspecto físico
- Te abren la taquilla o el cajón



# ABUSO

## ¿Qué es el abuso?

Cuando alguien te obliga a hacer algo y tú no quieres.  
En general no hay violencia física, pero puede haberla.  
Si te obliga a hacer cosas sexuales, se llama ABUSO SEXUAL.

La persona que abusa suele tener una posición de poder:

- Es más grande
- Manda más (es un jefe o un maestro)
- Sabe más cosas

Quizás la persona abusadora se quiere disculpar:

- Te promete que no lo volverá a hacer
- Te hace regalos
- Te dice cosas como:
  - “Lo he hecho porque te quiero”
  - “Lo he hecho por tu bien”
  - “Tú no lo sabes, pero esto te hace sentir mayor”

Pero todo esto no sirve. Te ha hecho daño y ha abusado de ti.  
Esto no se cambia con una disculpa.

## ¿Qué tipo de abusos existen?

Existen 2 tipos de abusos:

- Abuso emocional:

Te enseña partes de su cuerpo,  
fotografías de contenido sexual, con videos y películas...  
Cuando alguien se aprovecha de ti y te hace sentir mal.

- Abuso físico:

Tocamientos, penetración bucal, genital o anal.



# **Ejemplos de abuso emocional**

- Controla demasiado tus horarios y te hace llamadas constantes para saber dónde estás sin tener ningún motivo.
- No quiere que te vistas o te maquilles de una determinada manera.
- Te rompe objetos personales.
- Te coge el móvil y lee tu correo, WhatsApp, Facebook, sin permiso, y si te enfadas te dice que si no tuvieras nada que esconder no te enfadarías.
- Habla mal de tus amigos para que no confíes en ellos.
- Se enfada a menudo sin razón porque imagina que puedes estar con otra persona o lo engañas.
- Es exigente contigo. No te valora y te prohíbe expresarte.
- Te quiere hacer creer que si lo quisieses de verdad, harías todo el que te pidiera. Si no lo haces te castiga.

# Abuso físico

Cuando te tocan cualquier parte de tu cuerpo sin tu permiso. Lo pueden hacer con las manos, los pies o un objeto. El abuso físico suele empezar con pequeños golpes, puntapiés, pellizcos, empujones, tirones de cabello... Y lo más seguro es que cada vez sean más fuertes.

Al principio, la persona que te agrede te dice que no lo quería hacer, que se le ha escapado o incluso que era una broma y te pedirá perdón.

Estas pequeñas agresiones ya son peligrosas, y tienes que poner fin tan pronto como puedas, para evitar que se conviertan en situaciones más graves, con riesgo para tu salud y para tu vida.



## **Ejemplos de abuso físico**

- Arañarte, darte un puñetazo, presionar tu cuello para que no puedas respirar...
- Tirarte algún objeto.
- Estirarte fuerte del cabello o de la ropa.
- Darte empujones.
- Cogerte fuerte para que no vayas.
- Obligarte a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres.

Si te amenaza o pega con objetos o utiliza armas como un cúter o un cuchillo, la situación es muy grave. ¡Estás en peligro!

# AGRESIÓN

Cuando alguien te toca el cuerpo con violencia.

Si te toca tus partes íntimas, o lo hace con una intención sexual, se llama agresión sexual.

Te puede tocar con la mano, algún objeto o con su cuerpo.

Para que se considere agresión y no abuso,

el agresor te tiene que tocar sin tu permiso

y tiene que utilizar la violencia y amenazas para conseguirlo:

- Te coge con fuerza
- Te coge de las manos
- Te da golpes
- Te amenaza con alguna arma
- Te encierra en algún lugar



## **Ejemplos de agresiones sexuales**

- Alguien te toca o te pone partes de su cuerpo en la vagina, la boca o en el ano, cogiéndote con fuerza y tú no quieres.
- Alguien te obliga a dejarle poner su pene dentro de tu vulva, boca o ano y tú no quieres.
- Alguien utiliza una arma (cuchillo, pistola, cúter...) para que tengas miedo y no puedas hacer nada, y te toca partes de tu cuerpo o te pone algún objeto.
- Alguien tiene relaciones contigo cuando tú no puedes decir si quieres o no porque estás inconsciente.  
Por ejemplo, si has bebido demasiado o has tenido un accidente.

# ¿Quién puede ser una persona agresora sexual?

Existen 2 tipos de personas agresoras sexuales:

## **LAS PERSONAS CONOCIDAS**

Una persona que conoces y ves a menudo. Como te conocen y saben cosas tuyas, se aprovechan de tu confianza para pedirte hacer cosas a nivel sexual. Pueden ser:

- Vecinos, compañeros de trabajo o de la escuela personas de tu equipo, a la piscina...
- Familiares y amigos
- Pareja: Ser pareja no quiere decir dejarse hacer todo lo que el otro quiera. Todo lo que pase dentro de la pareja tiene que hablarse y ser aceptado por las dos partes.

## **LAS PERSONAS DESCONOCIDAS**

Personas que no conoces de nada y que quizás no has visto nunca.

# RECUERDA

<b>ACOSO</b>	Acoso sexual Acoso de género Acoso laboral	Te hace sentir mal Continuidad Sin violencia física
<b>ABUSO</b>	Emocional Físico	Te obliga a hacer cosas que no quieres hacer Continuidad Con o sin violencia física
<b>AGRESIÓN SEXUAL</b>		Te obliga a hacer cosas que no quieres hacer con violencia







# NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLA.

NOSOTROS TAMBIÉN TE PODEMOS AYUDAR  
SI ALGUIEN HA ABUSADO O ESTÁ ABUSANDO DE TI.

Contacta con la Unidad de Atención a víctimas con discapacidad intelectual:

TELÉFONO: 659.272.270 | [uavdi@cataloniafundacio.cat](mailto:uavdi@cataloniafundacio.cat)

Lunes a viernes de 9:00h a 17:00h

[www.sindromedown.cat](http://www.sindromedown.cat)

Con el apoyo de:



