Subvenciona / Diruz laguntzen du

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Instituto Navarro para la Igualdad

INAI NABI

Nafarroako Berdintasunerako Institutua

Pacto de Estado contra la violencia de género

25 de noviembre de 2026

Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres

En Lectura Fácil

Ni olvidadas, ni invisibilizadas

Cada 25 de noviembre
las entidades locales y territoriales de Navarra
alzamos la voz
para decir **no** a la violencia machista
que sufren muchas mujeres.



Las **entidades locales y territoriales**
gestionan los asuntos públicos de Navarra
por ejemplo, los ayuntamientos.

La **violencia machista** es la violencia
que sufren las mujeres por el hecho de ser mujeres.

Queremos un mundo sin violencias
en el que las mujeres y las niñas
puedan vivir sin miedo,
con libertad y con todos sus derechos.

¿De qué hablamos este año?



Este año queremos hablar
de la violencia machista
que sufren las mujeres mayores.

El lema de este año es:
Ni olvidadas, ni invisibilizadas.

Este lema quiere decir
que debemos tener en cuenta a las mujeres mayores
y reconocer la violencia que sufren.

La violencia machista puede afectar
a las mujeres de todas las edades.
Pero a veces puede haber más violencia
cuando las mujeres envejecen
o necesitan ayuda de otras personas.

La violencia machista nunca es un asunto privado.
Aunque ocurra dentro de casa
toda la sociedad debe ayudar
a acabar con esta violencia.

Tampoco debemos aceptar esta violencia
porque una mujer lleve muchos años con su pareja
o porque sea mayor.

Ninguna mujer tiene que soportar
la violencia machista.

¿Por qué las mujeres mayores pueden tener más dificultades para pedir ayuda?

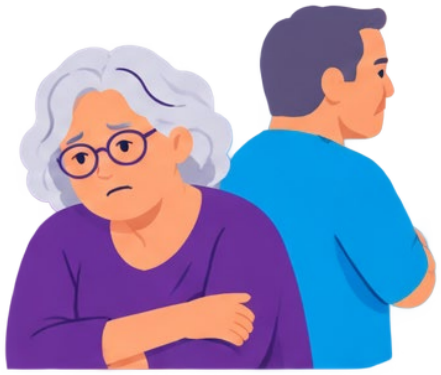


Las mujeres mayores pueden sufrir violencia machista y también pueden sufrir discriminación por su edad.
La **discriminación por edad** es cuando una persona recibe un trato injusto por los años que tiene.

Hay situaciones que hacen más difícil que las mujeres mayores reconozcan la violencia y pidan ayuda.
Por ejemplo:

- Depender del dinero de su pareja.
- Tener pocas personas que puedan ayudarlas.
- Vivir solas o tener poco contacto con otras personas.
- Pensar que la violencia es algo normal porque llevan muchos años viviendo esa situación.
- Tener miedo a contar la violencia que sufren.
- Recibir críticas por su aspecto físico o por los cambios de su cuerpo al envejecer.
- Tener demasiadas responsabilidades en el cuidado de otras personas.
- Tener dificultades para utilizar internet o los teléfonos móviles.
- Vivir durante muchos años con la persona que ejerce violencia contra ellas.

¿Qué ocurre cuando las mujeres mayores sufren violencia por parte de sus parejas?



Algunas mujeres mayores sufren violencia machista
por parte de sus parejas durante muchos años.
A veces esta violencia dura décadas.
Una **década** es un periodo de 10 años.

Esta situación afecta a su salud física y emocional.
Algunas mujeres llevan tantos años sufriendo violencia
que llegan a pensar que es algo normal
y que no pueden cambiar su situación.

Además, la sociedad muchas veces
no escucha a las mujeres mayores
o las trata como si fueran niñas
y no pudieran tomar sus propias decisiones.

Muchas mujeres mayores
también han dedicado gran parte de su vida
a cuidar de otras personas.
En algunos casos cuidan de sus parejas
aunque estas parejas las traten mal.
También pueden sufrir violencia
mientras cuidan de otras personas.

Todas estas situaciones hacen más difícil
que las mujeres puedan dejar la relación.

Algunos datos importantes



La Delegación del Gobierno
contra la Violencia de Género
realizó un estudio sobre las mujeres
mayores de 65 años
que han sufrido violencia machista.
Según este estudio:

- 5 de cada 100 mujeres mayores de 65 años
  sufrió violencia física
  por parte de alguna pareja
  a lo largo de su vida.
  La **violencia física**
  es cuando una persona golpea
  empuja o hace daño físico a una mujer.
- Casi 3 de cada 100 mujeres
  sufrió violencia sexual
  por parte de alguna pareja.
  La **violencia sexual**
  es cuando una persona obliga a una mujer
  a realizar actividades sexuales
  que ella no quiere.
- Casi 9 de cada 100 mujeres
  sufrió violencia económica
  por parte de alguna pareja.
  La **violencia económica**
  es cuando una persona controla
  el dinero de una mujer
  o no le deja utilizarlo libremente.

El estudio también recoge
cuánto tiempo habían sufrido violencia
algunas mujeres.
Según los datos:

- 40 de cada 100 de estas mujeres
  había sufrido violencia
  durante más de 40 años.
- 27 de cada 100 de estas mujeres
  había sufrido violencia
  durante un periodo de entre 20 y 30 años.

Estos datos muestran
que la violencia machista
también afecta a las mujeres mayores.

También muestran
que muchas mujeres sufren violencia
durante muchos años.

A veces las mujeres mayores
tienen dificultades para reconocer la violencia
o hablar de ella.

Además, la sociedad no siempre reconoce
ni tiene en cuenta estas situaciones.

¿Qué compromisos asumimos en Navarra?



Desde las entidades locales y territoriales de Navarra nos comprometemos a:

- **Dar a conocer la violencia machista contra las mujeres mayores.**
  Queremos que la sociedad reconozca esta violencia.
  También queremos que las administraciones públicas tomen medidas para prevenirla y ayudar a las mujeres que la sufren.

- **Luchar contra las ideas machistas.**
  Queremos acabar con las ideas que justifican la violencia machista o hacen que parezca algo normal.
  También queremos acabar con las ideas que consideran que las mujeres mayores no pueden tomar sus propias decisiones.

- **Mejorar la prevención y la detección de la violencia machista**
  Queremos formar a los profesionales para que puedan reconocer la violencia machista y ayudar a las mujeres mayores.
  Por ejemplo, profesionales de servicios sociales, salud, policía, justicia e igualdad.





- **Asegurar que todas las mujeres mayores reciban ayuda y protección.**
  Queremos que los servicios y ayudas
  sean según las necesidades de cada mujer.
  Debemos tener en cuenta:
  - Dónde viven.
  - Si tienen alguna discapacidad.
  - Si necesitan ayuda de otras personas.
  - Si tienen dificultades para utilizar internet.
- **Mejorar las redes de apoyo a las mujeres mayores.**
  Queremos que las familias
  asociaciones, centros de personas mayores,
  profesionales y toda la sociedad colaboren para:
  - Reconocer la violencia machista.
  - Prevenir esta violencia.
  - Dar a conocer esta violencia.
- **Escuchar a las mujeres mayores**
  y tener en cuenta sus opiniones.
  Queremos conocer sus experiencias
  necesidades y propuestas.
  También queremos tener en cuenta sus opiniones
  cuando preparamos medidas
  contra la violencia machista.
  Debemos respetar su derecho a participar
  y tomar sus propias decisiones.
- **Seguir trabajando para acabar con la violencia machista.**
  Queremos que las administraciones públicas
  trabajen juntas para prevenir la violencia machista,
  proteger a las mujeres
  y asegurar sus derechos.

Nuestro mensaje final



En este 25 de noviembre de 2026
invitamos a todas las personas a:

- Reconocer y valorar
  todo lo que las mujeres mayores
  aportan a la sociedad.
- Crear espacios seguros
  donde las mujeres puedan denunciar
  la violencia machista.
- Dar a conocer
  las diferentes formas de violencia machista
  que sufren las mujeres mayores.

Todas las personas debemos colaborar
para conseguir una sociedad
en la que ninguna mujer
sufra violencia machista.

Recuerda

Las mujeres mayores también sufren violencia machista.
Toda la sociedad debe ayudar a acabar con esta violencia.