

“Esto no es normal” Cruz Roja y Cruz Roja Juventud previenen sobre la violencia sexual en el ámbito de la pareja

- **25 de noviembre, Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres.**
- **Conductas como la presión para mantener relaciones sexuales, el chantaje emocional o la invasión de la intimidad digital suelen confundirse como parte natural de la relación, lo que normaliza y perpetúa el ciclo de la violencia.**
- **Cruz Roja acompaña a más de 50.000 mujeres en situación de vulnerabilidad, ofreciendo apoyo integral frente a las múltiples formas de violencia que pueden afectar a sus vidas y a las de sus familiares.**

20 de noviembre de 2025. La violencia contra las mujeres, especialmente la ejercida por parejas o exparejas, así como la violencia sexual, constituye una de las manifestaciones más graves de la desigualdad de género y una violación de los derechos humanos. Sin embargo, la violencia física y sexual es solo la punta del iceberg de un ciclo de abuso que comienza con formas más sutiles y menos visibles.

La violencia contra las mujeres no siempre se manifiesta de forma evidente como agresiones físicas o asesinatos. En muchos casos, comienza con acciones más normalizadas, como micromachismos, manipulaciones psicológicas, control excesivo, aislamiento o descalificaciones constantes. Aunque estas conductas puedan parecer inofensivas, son la antesala de abusos más graves. Identificar y detener estas señales tempranas, educando a la sociedad con acciones informativas y de sensibilización, son claves para prevenir la escalada de la violencia.

Por este motivo, y enmarcada en el Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres, que se conmemora el 25 de noviembre, Cruz Roja y Cruz Roja Juventud presentan la campaña **“Esto no es normal”**, centrada en visibilizar una de las formas más invisibilizadas y normalizadas de violencia de género: la **violencia sexual en el ámbito de la pareja**, especialmente entre personas jóvenes y adolescentes.

Esta nueva campaña, que se difundirá principalmente a través de acciones en calle y en Redes Sociales, pone el foco en violencia sexual dentro de la pareja y en el consentimiento

condicionado: conductas como la presión para mantener relaciones sexuales, el chantaje emocional o la invasión de la intimidad digital, a menudo se disfrazan de “pruebas de amor” y no son identificadas como violencia. Esta falta de conciencia perpetúa el ciclo de abuso y dificulta la detección temprana. Y pone encima de la mesa un dato escalofriante: **736 millones de mujeres en el mundo** (casi una de cada tres) **han sido víctimas de violencia física o sexual por parte de su pareja**; de violencia sexual fuera de la pareja o de ambas al menos una vez en su vida, según un estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

“La violencia sexual no siempre se manifiesta de forma evidente. Muchas veces comienza con actitudes sutiles que se han normalizado socialmente. Identificarlas a tiempo es clave para prevenir situaciones más graves”, señala, Ana Daza, referente estatal de Inclusión social y no discriminación de Cruz Roja Juventud.

Abordar el tema desde edades tempranas permite construir **relaciones afectivas basadas en el respeto, la igualdad y el consentimiento**, previniendo que la violencia sexual se reproduzca en etapas posteriores. La sensibilización es clave para garantizar que adolescentes y jóvenes reconozcan señales de alerta y puedan actuar frente a ellas. Asimismo, hace un llamamiento a la implicación activa de los hombres en la erradicación de la violencia de género, como parte de un compromiso colectivo hacia una sociedad más justa y equitativa.

Más allá de la sensibilización

Además de acciones de sensibilización, **Cruz Roja realiza un trabajo directo**, acompañando a **más de 50.000 mujeres en situación de vulnerabilidad**, a las que ofrece un apoyo integral frente a las múltiples formas de violencia que pueden afectar a sus vidas y a las de sus familiares.

Entre otras acciones, Cruz Roja ofrece apoyo en el **proceso de recuperación** de las mujeres y de sus hijos e hijas, mediante la atención urgente, en la que se incluye la asistencia social, jurídica y psicológica. Además, se facilitan **espacios de acogida temporal** para la protección, recuperación y el logro de autonomía personal de las mujeres víctimas de violencia o que se encuentran en otras situaciones de dificultad social.

Por otra parte, Cruz Roja trabaja para apoyar en el **fortalecimiento de las capacidades de las mujeres** logrando no sólo recuperarse de esa situación, sino además superarla y alcanzar su autonomía personal, mediante acciones de orientación, información, acompañamiento y formación, impulsando acciones que favorezcan la relación, asociacionismo y ayuda mutua entre mujeres.

También se favorecen los **vínculos del núcleo familiar**, especialmente entre madres e hijos e hijas expuestos a situaciones de violencia, y se realizan **acciones de comunicación y sensibilización dirigidas al entorno comunitario**, en aspectos fundamentales como la igualdad entre hombres y mujeres, la lucha contra la violencia por razón de género, y en aspectos relativos a igualdad, lucha contra las distintas formas de violencia y discriminación.

“Sabemos que la violencia contra las mujeres no ocurre de forma aislada -señala Vanessa Céspedes técnica de Inclusión Social de Cruz Roja Española-, sino que se entrelaza con otras situaciones de vulnerabilidad, por lo que trabajamos para ofrecer apoyos que aborden la complejidad de cada historia”.

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 231.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,6 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que ya se ha llegado a más de 143.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.