Violencia contra las mujeres
Equipos de atención integral
Насилие против женщин
Бригады комплексной помощи

INAI NABI
Instituto Navarro para la Igualdad
Nafarroako Berdintasunerako Institutua

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

La violencia que ejercen hombres contra mujeres por el mero hecho de serlo es una violación grave de los Derechos Humanos. Tiene sus raíces en la discriminación, la desigualdad y los estereotipos de género.

En general, proviene de la pareja o expareja. Pero también puede proceder de otros hombres del entorno familiar, laboral, amistades o desconocidos.

La violencia es la máxima expresión de la desigualdad entre mujeres y hombres. Tiene como fin generar miedo para controlar y dominar.

Las hijas y los hijos también son víctimas directas de la violencia ejercida contra su madre.

Насилие, которое оказывают мужчины по отношению к женщинам, только потому что они мужчины, является грубым нарушением прав человека. Его корни уходят к дискриминации, неравенству и гендерным стереотипам.

В основном, насилие оказывает пара или бывшая пара. Но также жесткость могут проявлять другие мужчины из семейного, рабочего, дружеского окружения и неизвестные.

Жесткость является максимальным выражением неравенства между женщинами и мужчинами. Его цель – вызвать страх, чтобы контролировать и доминировать.

Дочери и сыновья также могут стать объектами насилия, направленного непосредственно на их мать.

La violencia puede ser:
Насилие может быть:

Psicológica

Si te insulta, grita, ridiculiza, humilla o chantajea. Si te desprecia, también delante de otras personas. Si te recrimina (“es por tu culpa”), te amenaza (incluso con suicidarse) o te retiene documentos.

Si te aísla de tu familia, amistades y redes de apoyo. Si limita tus actividades o espacios propios. Para ello, boicotea tus encuentros, te hace rendir cuentas de cada movimiento; te controla a través del móvil y entra a tus redes sociales; o te dice cómo vestir.

Física

Si te pega, empuja o tira objetos. Y/o maltrata a tus mascotas.

Económica

Si impide que dispongas de dinero o no abona la pensión compensatoria o de manutención.

Sexual

Violación, agresión sexual, abuso sexual, acoso sexual y exhibicionismo. También es una agresión sexual el sexo sin consentimiento o no deseado.

Otras violencias

Violencia vicaria, ciberviolencia, prostitución, explotación sexual, delito de trata, matrimonio forzado y mutilación genital femenina. Y aquellas otras que limitan la libertad y la dignidad de las mujeres.

психологическим:

если тебя оскорбляют, кричат, высмеивают, унижают или шантажируют. Если тебя игнорируют, в том числе, в присутствии других людей. Если тебя обвиняют («это по твоей вине»), тебе угрожают (в том числе, покончить с собой) или не отдают твои документы.

Если тебя изолируют от твоей семьи, друзей и круга знакомств. Если ограничивают твою деятельность или личное пространство. Для этого бойкотируют твои встречи; заставляют давать отчёт о каждой встрече, тебя контролируют через мобильный телефон и социальные сети; или говорят тебе, как одеваться.

физическим:

если тебя бьют, толкают или бросают в тебя предметы.

экономическим:

если тебе не разрешают распоряжаться деньгами или тебе не выплачивают алименты или содержание.

сексуальным:

изнасилование, сексуальная агрессия, сексуальный произвол, сексуальное преследование и эксгибиционизм. Также сексуальной агрессией является секс без согласия или без желания.

другие виды насилия:

косвенное насилие, кибернасилие, проституция, сексуальная эксплуатация, торговля людьми, насильственный брак и увечье женских половых органов. А также другие виды насилия, которые ограничивают свободу и унижают достоинство женщины.

112

SOS Navarra

24 horas / 365 días
24 часа в сутки,
круглый год

Si estás en riesgo o crees que tu vida corre peligro, llama al teléfono 112 [SOS Navarra].

Si tienes dudas o estás sufriendo violencia, contacta con un equipo de atención integral.

El Gobierno de Navarra y otras administraciones cuentan con centros, servicios y ayudas a víctimas de violencia contra las mujeres.

Respondemos de manera confidencial, gratuita y cercana. No necesitas interponer denuncia.

Siempre hay y habrá un apoyo para ti. **Para que recuperes tu bienestar.**

Если ты в зоне риска или считаешь, что твоя жизнь в опасности, позвони по номеру телефона 112 – SOS Navarra.

Если у тебя есть вопросы или ты страдаешь от насилия, обратись в бригаду комплексной помощи.

Правительство Наварры и другие администрации располагают центрами и службами поддержки жертв насилия против женщин.

Мы дадим тебе конфиденциальный, бесплатный и понятный ответ. Тебе не обязательно писать заявление.

У тебя всегда есть и будет поддержка. **Чтобы обрести мир и благополучие.**

Estamos a tu lado

Equipos de Atención Integra
víctimas de violencia contra

Мы рядом

Услуги бригад комплексн
жертвам насилия против

COMARCA DE PAMPLONA Y ZONA NORTE

Equipo Integral de Atención a Víctimas (EAIV)
C/ Etxaburura, 27. Berriozar.
948 00 49 52 / 948 00 49 53

PAMPLONA

Servicio Municipal de Atención a la Mujer (SMAM)
Avda. Marcelo Celayeta, 51 bajo (La Carbonilla)
948 42 09 40

ZONA DE ESTELLA-LIZARRA

Equipo Integral de Atención a Víctimas (EAIV)
C/ Sancho El Fuerte, 6 bajo. Estella.
948 55 36 20

ZONA DE TAFALLA

Equipo Integral de Atención a Víctimas (EAIV)
C/ Martínez Espronceda, 1-3, bajo. Tafalla.
948 70 34 28

ZONA DE TUDELA

Equipo Integral de Atención a Víctimas (EAIV)
C/ Gayarre, 8 - 1º. Tudela.
948 40 36 65

gral a
tra las mujeres

сной помощи
ив женщин

КОМАРКА ПАМПЛОНЫ И СЕВЕРНЫЙ РАЙОН

Бригада комплексной помощи жертвам (EAIV)

ул. Эчабурура 27 Берриосар и другие центры

948 00 49 52 / 948 00 49 53

ПАМПЛОНА

Муниципальная служба поддержки женщин (SMAM)

Пр-т Марселино Селайта, 51 низ (Ла-Карбонилья)

948 42 09 40

РАЙОН ЭСТЕЛЬЯ

Бригада комплексной помощи жертвам (EAIV)

ул. Санчо-Эль-Фуэрте, 6 низ. Эстелья.

948 55 36 20

РАЙОН ТАФАЛЬЯ

Бригада комплексной помощи жертвам (EAIV)

ул. Мартинес-Эспронседа, 1-3, низ. Тафалья.

948 70 34 28

РАЙОН ТУДЕЛА

Бригада комплексной помощи жертвам (EAIV)

ул. Гайярре, 8 - 1º. Тудела.

948 40 36 65

En los equipos de atención integral te ayudamos a abrir la puerta a una vida mejor.

No dudes en acudir, aunque te encuentres en situación irregular o no conozcas el idioma. También pueden acceder tus hijas e hijos.

Servicios

> **Información y asesoramiento.**

> **Intervención integral.** Atención social, psicológica, educativa y jurídica. Facilitamos el acceso a recursos sociales y de protección.

O si lo prefieres, apóyate en personas de tu confianza: cuéntaselo a una amiga o amigo, a algún familiar o a profesionales (centro de salud, servicio social de base, centro de estudios, etc).

También puedes pedir ayuda en la **Oficina de Atención a Víctimas del Delito** (Palacio de Justicia, Pamplona: **848 42 33 76**) o información en el **teléfono 016.** No deja rastro en tu factura y es gratuito.

Бригады комплексной помощи помогают открыть дверь в новую жизнь.

Не сомневайся и обращайся к нам, даже если ты находишься в необычной ситуации или не знаешь языка. Также ты можешь прийти к нам со своими детьми.

Услуги

> **Информация и консультация**

> **Комплексная помощь.** Мы осуществляем социальную, психологическую, образовательную и юридическую поддержку, а также предоставляем доступ к социальным ресурсам и защите.

В любом случае, ты можешь найти поддержку у людей, которым ты доверяешь: расскажи обо всём своей подруге или другу, или какому-нибудь родственнику или профессионалам (в поликлинике, социальной службе, учебном заведении и т.д.).

Также ты можешь попросить помощи по **телефону 016.** Звонок бесплатный.

Recuerda… Tenemos derecho a una vida libre de violencia.

Помни… Мы имеем право на жизнь без насилия.

Tenemos derecho a vivir sin miedo,

a no ser agredidas sexualmente, a no ser discriminadas.

A decidir sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad,

sin coacción ni presiones. Sólo tú eres dueña de tu vida y de tu cuerpo y sólo tú decides qué hacer.

Tenemos derecho a movernos libremente y sin miedo,

a cualquier hora y por cualquier lugar.

Los comportamientos y comentarios machistas perpetúan la violencia contra las mujeres.

Rechazamos las canciones, las películas, la publicidad, los comentarios o las bromas que humillan y ofenden a las mujeres, basados en estereotipos y roles de género.

La violencia nunca es tu culpa. ¡Solo el agresor es responsable!

Puedes salir de la violencia que estás sufriendo. El aislamiento es una de las herramientas más poderosas de los agresores. Pide ayuda. Apóyate en personas de confianza y en las y los profesionales. Los equipos de atención integral a víctimas estamos para acompañarte en este proceso.

Queremos relaciones de igual a igual, basadas en los cuidados mutuos y en el respeto. Relaciones igualitarias en las que nos podamos expresar libremente.

Мы имеем право на жизнь без страха,

без сексуальной агрессии, без дискриминации.

У нас есть право распоряжаться своим телом и нашей сексуальностью

без принуждения и без давления. Только ты являешься хозяйкой своей жизни и своего тела, и только ты решаешь, что делать.

Мы имеем право на свободное и безбоязненное передвижение,

в особенности, ночью.

Мачистское поведение и комментарии подогревают насилие против женщин.

Мы против песен, фильмов, рекламы, комментариев и шуток, унижающих или оскорбляющих женщин, основанных на гендерных стереотипах и ролях.

Насилие никогда не является твоей виной. Ответственность лежит только на агрессоре!

Ты можешь прекратить насилие, от которого ты страдаешь. Изоляция – один из мощнейших инструментов против агрессора. Попроси о помощи. Найди поддержку у людей, которым ты доверяешь, и у профессионалов. Бригады комплексной помощи жертвам работают, чтобы сопровождать тебя в этом процессе.

Мы хотим равных отношений, rоснованных на взаимной заботе и взаимоуважении. В равноправных отношениях мы можем свободно самовыражаться.

Testimonios de mujeres supervivientes tras ser atendidas en los Equipos

“He entendido qué me estaba pasando y he salido del círculo que me ataba y me estaba matando como mujer, madre y persona”.

“Ahora tengo mil ganas de continuar, sabiendo la persona que quiero ser”.

“Antes pensaba que el mundo se acababa. Ahora, vivo más tranquila y positiva. Me habéis dado fuerza y apoyo y he recuperado mi autoestima”.

“La experiencia de otra mujer me hizo superar el miedo y la vergüenza. No soy la primera. Saber que se puede salir de esta situación con aprendizaje, nuevas herramientas y coraje ha sido un catalizador de esperanza”.

“No tenía moratones ni huesos rotos. Lo hubiese preferido, para reaccionar antes. Llegué con moratones en el alma. Me consideraba una mujer fuerte, pero he podido entender que he sido una mujer maltratada. Pedir ayuda cuando no podía más fue mi gran triunfo”.

Свидетельства женщин, выживших благодаря поддержке наших бригад

Я смогла понять, что со мной происходило, и выйти из замкнутого круга, который убивал меня как женщину, мать и личность.

Благодаря вашей помощи у меня есть сильное желание становиться ещё лучше, и сейчас я знаю, каким человеком я хочу быть.

Когда я приехала сюда, я думала, что это был конец. Я начала жить спокойнее и позитивнее. Любить себя. Вы мне дали силу и оказали поддержку, я вернула себе самооценку.

Опыт другой женщины помог мне преодолеть страх и стыд. Я не первая. Знание того, что можно из этой ситуации можно выйти, научившись новому и став смелее, было катализатором надежды.

У меня не было ни синяков, ни сломанных костей. Я бы предпочла, чтоб они были, чтобы отреагировать раньше. Я пришла с синяками в душе. Я считала себя сильной женщиной, но я смогла понять, что я была женщиной, над которой оказывали насилие. Попросить о помощи было для меня великой победой.

La responsabilidad es de quien maltrata.
Habla con personas de tu confianza.
Para pedir ayuda, no es necesario.

Ответственность лежит на том, кто оказывает насилие.
Говори с людьми, которым ты доверяешь.
Чтобы попросить о помощи, не обязательно писать заявление.

---

112 **Urgencias** [SOS Navarra]
Служба неотложной

Atención sanitaria, policial, jurídica, psicológica y alojamiento de urgencia para ti y tus hijas e hijos.
Las 24 horas del día, todos los días del año.

Медицинская, полицейская, юридическая, психологическая помощь и срочное размещение для тебя и твоих детей.
24 часа в сутки, круглый год.

Equipos de Atención Integral a Víctimas de Violencia contra las Mujeres
Información, asesoramiento e intervención integral
Más información:
Instituto Navarro para la Igualdad
www.igualdadnavarra.es/equipos

Бригады комплексной помощи жертвам насилия в отношении женщин
Информация, консультация и комплексное вмешательство
Подробнее
Наваррский институт по вопросам гендерного равенства
www.igualdadnavarra.es/equipos

848 42 15 76

DL/LG NA 2360-2021