



Violencia contra las mujeres

Equipos de atención integral

Violence contre les femmes

Équipes de soins complets



Instituto Navarro
para la Igualdad
Nafarroako
Berdintasunerako
Institutua

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.

La violence perpétrée par des hommes à l'encontre de femmes pour la simple raison qu'elles sont des femmes constitue une grave atteinte aux droits des personnes. Elle est profondément ancrée dans la discrimination, l'inégalité et les stéréotypes sexistes.

Elle est habituellement le fait de partenaires ou d'ex-partenaires. Mais elle peut aussi être perpétrée par d'autres hommes dans le cadre familial, au travail, par des amis ou des inconnus.

La violence est l'expression ultime de l'inégalité entre les femmes et les hommes. Son seul but est de générer la peur, de contrôler et de dominer.

Les enfants, filles et garçons, sont également des victimes directes de la violence exercée sur leur mère.



La violencia puede ser: La violence peut être :

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.

Psychologique

Si on vous insulte, vous crie dessus, vous ridiculise, vous humilié ou si on vous fait du chantage. Si on vous rabaisse, notamment devant d'autres personnes. Si on vous fait des reproches ("c'est votre faute"), si on vous menace (même de suicide) ou si on vous cache des documents.

Si on vous isole de votre famille, de vos amis et de vos soutiens. Si on limite vos activités ou votre espace personnel. Cela peut se faire en boycottant vos réunions, en vous obligeant à rendre compte de vos moindres faits et gestes, en surveillant votre téléphone portable et vos réseaux sociaux, ou en vous disant comment vous habiller.

Physique

Si on vous frappe, vous pousse ou vous lance des objets.

Économique

Si on vous empêche d'avoir de l'argent ou on ne vous verse pas de pension alimentaire.

Sexuelle

Viol, agression sexuelle, sévices sexuels, harcèlement sexuel et attentat à la pudeur. Les relations sexuelles non consenties ou non désirées sont également des agressions sexuelles.

Autres violences

violence indirecte, cyber-violence, prostitution, exploitation sexuelle, traite des femmes, mariage forcé et mutilations génitales féminines. Et les violences qui entravent la liberté et la dignité des femmes.

112

SOS Navarra

24 horas / 365 días
24 heures sur 24, tous les jours de l'année.

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.

Si vous êtes en danger ou si vous pensez que votre vie est en danger, appelez le numéro de téléphone 112 – SOS Navarra.

Si vous avez des craintes ou si vous êtes victime de violence, contactez une équipe de soins complets.

Le gouvernement de Navarre et d'autres instances disposent de centres, de services et d'aides pour les victimes de violence des femmes.

Nous répondons de manière confidentielle, gratuitement et bienveillante. Vous n'avez pas besoin de porter plainte.

Il y a et il y aura toujours un soutien pour vous. Pour retrouver votre équilibre.

Estamos a tu lado
Equipos de Atención Integral a las víctimas de violencia contra las mujeres.

Nous sommes près de vous
Équipes de soins complets pour les victimes de violence contre les femmes.

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

Integral a
ntra las mujeres
de toi
ts destinés aux
tre les femmes

RÉGION DE PAMPLONA ET ZONE NORD

Équipe de soutien aux victimes (EAIV)

c/ Etxaburura, 27. Berriozar et autres localités.

948 00 49 52 / 948 00 49 53

PAMPLONA

Service Municipal d'aide aux Femmes (SMAM)

Avda. Marcelo Celayeta,
51 bajo (La Carbonilla)

948 42 09 40

ZONE DE ESTELLA-LIZARRA

Équipe de soutien aux victimes (EAIV)

C/ Sancho El Fuerte,
6 bajo. Estella.

948 55 36 20

ZONE DE TAFALLA

Équipe de soutien aux victimes (EAIV)

C/ Martínez Espronceda,
1-3, bajo. Tafalla.

948 70 34 28

ZONE DE TUDELA

Équipe de soutien aux victimes (EAIV)

C/ Gayarre, 8 - 1^o. Tudela.

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.

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.

Au sein de nos équipes de soins spécialisés, nous vous aidons à ouvrir la porte d'une vie meilleure.

N'hésitez pas à vous y rendre, même si vous êtes en situation irrégulière ou si vous ne parlez pas l'espagnol. Vos enfants peuvent également en bénéficier.

Services :

> **Information et conseils.**

> **Intervention complète.** À cette fin, nous assurons une prise en charge sociale, psychologique, éducative et juridique, et facilitons l'accès aux services sociaux et aux dispositifs de protection.

Ou si vous préférez, tournez-vous vers des personnes de confiance : parlez-en à un ami, à un membre de votre famille ou à des professionnels (centre médical, service social , établissement scolaire, etc.)

Vous pouvez aussi demander de l'aide au **Service d'aide aux victimes d'actes criminels** (Palais de justice - Pampelune : 848 42 33 76) ou appeler le **016** (ce service ne laisse aucune trace sur votre facture et il est gratuit).

Recuerda... Tenemos derecho a una vida libre de violencia.

Rappel ... Nous avons le droit à une vie sans violence.

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.

Nous sommes en droit de vivre sans peur,

de ne pas être agressées sexuellement, de ne pas être discriminées.

De décider librement de nos corps et de notre sexualité,

sans contrainte ni pression. Vous êtes la seule propriétaire de votre vie et de votre corps et vous êtes la seule à décider sur ce que vous devez faire.

Nous avons le droit de nous déplacer librement et sans crainte,

surtout la nuit.

Les comportements et commentaires sexistes entretiennent la violence à l'égard des femmes.

Nous n'aimons pas les chansons, les films, les publicités, les commentaires ou les blagues qui humilient et offensent les femmes, fondés sur des stéréotypes et des rôles sexistes.

La violence n'est jamais de votre faute . seul l'agresseur est responsable !

Vous pouvez échapper à la violence que vous subissez. L'isolement est l'un des outils les plus puissants des agresseurs. Demandez de l'aide. Appuyez-vous sur des personnes de confiance et sur des professionnels. Tous les membres de notre équipe sont là pour vous accompagner dans ce parcours.

Nous voulons des relations fondées sur un pied d'égalité, reposant sur la confiance et le respect mutuel. Des relations égalitaires dans lesquelles nous pouvons nous exprimer librement.



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".

Témoignages de femmes survivantes après avoir été prises en charge par nos équipes

" J'ai réussi à comprendre ce qui m'arrivait et à sortir du cercle vicieux qui m'enchaînait et me détruisait en tant que femme, mère et personne ".

" Grâce à votre aide, je veux continuer à progresser, à être la personne que je veux être ".

" Quand je suis arrivée ici, je pensais que c'était la fin du monde. J'ai commencé à vivre de façon plus sereine et plus positive. À m'aimer. Vous m'avez donné du courage et du soutien et j'ai retrouvé mon intégrité ".

" L'expérience d'une autre femme m'a permis de surmonter la peur et la honte. Je ne suis pas la première ni la seule. Savoir que l'on peut sortir de cette situation en apprenant, grâce à de nouveaux outils et du courage, a été une source d'espoir ".

" Je n'avais ni bleus ni os cassés. J'aurais préféré en avoir, pour réagir plus tôt. Je suis arrivée avec des bleus dans l'âme. Je pensais que j'étais une femme forte, mais j'ai compris et accepté que j'étais une femme maltraitée. Demander de l'aide à ce moment précis a été un défi et un vrai triomphe ".

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

La responsabilité incombe à celui qui commet des violences.

Parlez-en aux personnes en qui vous avez confiance.
Pour obtenir de l'aide, il n'est pas nécessaire de porter plainte.



**Urgencias [SOS Navarra]
Urgences**

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.

Soins médicaux, policiers, juridiques, psychologiques et hébergement d'urgence pour vous et vos enfants.

24 heures sur 24, tous les jours de l'année.

Equipos de Atención Integral a Víctimas de Violencia contra las Mujeres

Información, asesoramiento e intervención integral.

Équipes de soins complets destinés aux victimes de violence contre les femmes

Information, conseil et soins complets

Más información:

Instituto Navarro para la Igualdad
www.igualdadnavarra.es/equipos

Plus d'information :

Institut de Navarre pour l'Égalité
www.igualdadnavarra.es/equipos



848 42 15 76