Violencia contra las mujeres

Equipos de atención integral

العنف ضد المرأة
فرق الرعاية الشاملة

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.

إن العنف الذي يمارسه الرجال ضد المرأة لمجرد كونها كذلك هو انتهاك خطير لحقوق الإنسان. إنه متجذر في التمييز وعدم المساواة والقوالب النمطية الجنسية

بشكل عام ، يأتي من الشريك أو الشريك السابق. ولكن يمكن أيضًا أن يمارسها رجال آخرون من العائلة أو بيئة العمل أو الأصدقاء أو الغرباء

العنف هو أعلى تعبير عن عدم المساواة بين الناس والرجال. والغرض منه هو توليد الخوف والسيطرة

كما يقع الأبناء والبنات ضحايا مباشرة للعنف ضد أمهاتهم

La violencia puede ser:

العنف يمكن أن يكون :

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.

نفسي:

إذا أهانك أو صرخ عليك أو سخر منك أو ابتزك. إذا كان يحتقرك أمام الناس أيضاً. إذا قام بتوجيه الاتهامات إليك ("هذا خطأك") ، أو يهددك (حتى بالانتحار) أو يحجب وثائقك عنك
إذا قام بعزلك عن عائلتك وأصدقائك وشبكات الدعم. إذا كان يحد من أنشطتك أو مساحاتك الخاصة. للقيام بذلك ، يقاطع اجتماعاتك ، ويجعلك مسؤولاً عن كل حركة ؛ يتحكم فيك من خلال هاتفك المحمول ويدخل في شبكات التواصل الاجتماعي الخاصة بك ؛ أو يخبرك كيف تلبس

جسدي:

إذا ضربك أو دفعك أو رماك بأشياء

اقتصادي:

إذا كان يمنعك من الحصول على المال أو لا يدفع لك معاش التعويض أو النفقة

جنسي:

الاغتصاب والاعتداء الجنسي والاستغلال الجنسي والتحرش الجنسي والاستعراض. الجنس بدون موافقة أو غير مرغوب فيه وهو كذلك اعتداء جنسي

أنواع أخرى من العنف:

العنف غير المباشر ، والعنف السيبراني ، والبغاء ، والاستغلال الجنسي ، وجريمة الاتجار الجنسي ، والزواج القسري ، وختان الإناث. وتلك التي تحد من حرية وكرامة المرأة

112

SOS Navarra
24 horas / 365 días
SOS Nafarroaren
ساعة في اليوم ، على مدار

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.**

Arriskuan bazaude edo zure bizitza arriskuan dagoela uste baduzu, deitu 112ra [SOS Nafarroaren telefonora].

Zalantzak badituzu edo indarkeria jasaten ari bazara, jar zaitez harremanetan arreta integraleko talde batekin.

Nafarroako Gobernuak eta beste administrazio batzuek emakumeen aurkako indarkeriaren biktimentzako zentroak, zerbitzuak eta laguntzak dituzte.

Modu konfidentzialean, doan eta hurbilean erantzuten dugu. Ez duzu salaketa jarri beharrik.

Beti dago eta beti egongo da laguntza zuretzat. **Zure ongizatea berreskura dezazun.**

Estamos a tu lado

Equipos de Atención Integr
víctimas de violencia contra

نحن بجانبك

خدمات فرق الرعاية الشاملة لض
المرأة

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

egral a
tra las mujeres

لضحايا العنف ضد

IRUÑERRIA ETA IPARRALDEKO ZONA

Biktimak Artatzeko Talde Integrala (BATI)
Etxaburura kalea 27. Berriozar
948 00 49 52 / 948 00 49 53

IRUÑA

Emakumea Artatzeko Udal Zerbitzua (EAUZ)
Martzelo Zelaieta etorbidea 51, behea (La Carbonilla)
948 42 09 40

LIZARRA ALDEA

Biktimak Artatzeko Talde Integrala (BATI)
Antso Azkarraren kalea 6, behea. Lizarra.
948 55 36 20

TAFALLA ALDEA

Biktimak Artatzeko Talde Integrala (BATI)
Martinez Espronceda kalea 1-3, behea. Tafalla.
948 70 34 28

TUTERA ALDEA

Biktimak Artatzeko Talde Integrala (BATI)
Gaiarre kalea, 8 – 1.a. Tutera.
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.

Arreta integraleko taldeetan bizitza hoberako atea irekitzen laguntzen dizugu.

Ez izan zalantzarik; joan zaitez, egoera irregularrean aurkitzen bazara edo hizkuntza ez badakizu ere. Zure seme-alabek ere zerbitzura jo dezakete.

Zerbitzuak

> **Informazioa eta aholkularitza.**
> **Esku-hartze integrala.** Arreta soziala, psikologikoa, hezkuntza-arlokoa eta juridikoa. Baliabide sozialetarako eta babes-baliabideetarako sarbidea errazten dugu.

Edo nahiago baduzu, jo ezazu zure konfiantzako pertsonengana. Kontatu lagun bati, senitartekoren bati edo profesionalei (osasun-zentroa, oinarrizko gizarte-zerbitzua, ikasketa-zentroa, e.a.).

Delituaren Biktimei Laguntzeko Bulegoan (Justizia Jauregia, Iruña: **848 42 33 76**) edo **016 telefonoan** ere eska dezakezu laguntza. Ez du arrastorik uzten zure fakturan eta doakoa da.

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

Gogoratu... Indarkeriarik gabeko bizitza izateko eskubidea dugu.

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.

Beldurrik gabe bizitzeko eskubidea dugu,
sexu-erasorik ez jasatekoa, diskriminatuak ez izatekoa.

Gure gorputzaz eta gure sexualitateaz erabakitzeko eskubidea
derrigortzerik eta presiorik gabe. Soilik zu zara zure bizitzaren eta zure gorputzaren jabe, eta soilik zuk erabakitzen duzu zer egin.

Askatasunez eta beldurrik gabe mugitzeko eskubidea dugu,
edozein lekuan eta edozein orduan.

Jokabide eta iruzkin matxistek emakumeen aurkako indarkeria iraunarazten dute.
Ez zaizkigu gustatzen emakumeak umiliatzen eta iraintzen dituzten abestiak, pelikulak, publizitatea, iruzkinak edo txantxak, estereotipoetan eta genero-roletan oinarrituak.

Indarkeria inoiz ez da zure errua. Erasotzailea da erantzule bakarra!

Jasaten ari zaren indarkeriatik atera zaitezke. Bakartzea erasotzaileen erreminta boteretsuenetariko bat da. **Eskatu laguntza.** Babestu konfiantzako pertsonengan eta profesionalengan. Biktimen arreta integralerako taldeak prozesu honetan zuri laguntzeko gaude.

Berdinetik berdinerako harremanak nahi ditugu, elkarren arteko zainketan eta errespetuan oinarrituak. Askatasunez adierazteko moduko berdintasunezko harremanak.

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".

Taldeetan artatu ondoren bizirik ateratako emakumeen testigantzak

"Zer gertatzen ari zitzaidan ulertzea lortu dut eta lotzen ninduen eta emakume, ama eta pertsona gisa hiltzen ari ninduen zirkulutik irtetea lortu dut".

> "Aurrera jarraitzeko gogo izugarria dut, zer pertsona izan nahi dudan jakinda".

"Lehen mundua amaituko zela pentsatzen nuen. Lasaiago eta positiboago bizi naiz. Indarra eta babesa eman didazue, eta nire autoestimua berreskuratu dut".

> "Beste emakume baten esperientziak beldurra eta lotsa gainditzera eraman ninduten. Ez naiz lehenengoa. Ikaskuntzarekin, tresna berriekin eta kemenarekin atera daitekeela jakitea itxaropenaren katalizatzailea izan da".

"Ez nuen ubeldurarik, ez hautsitako hezurrik. Nahiago nukeen izatea, lehenago erreakzionatzeko. Ariman ubeldurak nituela iritsi nintzen. Nire burua emakume indartsutzat nuen, baina ulertu ahal izan dut tratu txarrak jasan dituen emakumea izan naizela. Laguntza eskatzea izan zen nire garaipen handiena".

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

Erantzukizuna tratu txarrak ematen dituenarena da.
Hitz egin zure konfiantzako pertsonekin.
Laguntza eskatzeko, ez da beharrezkoa salaketa egitea.

112 **Urgencias** [SOS Navarra] **Larrialdiak** [SOS Nafarroa]

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.

Arreta sanitarioa, poliziala, judiziala, psikologikoa eta larrialdiko ostatua zuretzat eta zure seme-alabentzat.
Eguneko 24 orduetan, urteko egun guztietan.

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

Biktimak Artatzeko Talde Integralak
Informazioa, aholkularitza eta esku-hartze integrala.

Informazioa:
Nafarroako Berdintasunerako Institutua
www.igualdadnavarra.es/taldeak

848 42 15 76

DL/LG NA 2360-2021