

**Violencia
contra
las mujeres
Equipos
de atención
integral
Violence
Against
Women
Victim
Support
Teams**



Instituto Navarro
para la Igualdad
Nafarroako
Berdintasunerako
Institutua

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua



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.

Men's violence against women just because of their gender is considered as a serious violation of human rights. It has its roots in discrimination, inequality and gender stereotypes.

In general, violence against women is committed by partners or former partners, or even by other men in the family or at the workplace, by male friends or by strangers.

Violence is the most severe manifestation of inequality between men and women. It is committed to cause fear with the aim of exercising power, domination and control over women.

Children are also victims of the gender-based violence experienced by their mothers.



La violencia puede ser:

Types of gender-based:

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.

Psychological violence

Emotional and psychological abuse can include a range of behaviours such as humiliation, derision, degradation, blackmail, reproach (as in "This is all your fault"), threat (as in "If you walk out on me, I'll kill myself"), etc. Some men even take passports or ID cards from their female partners.

If he isolates you from family and friends or from personal networks of support; if he prevents you from having a job or other activities; if he sabotages your meetings with other people; if you have to tell him every detail about where you've been or who you've been with; if he controls you through your mobile phone or checks your social media; if he tells you what you should wear... he's being abusive.

Physical violence

Physical violence can include beating, kicking, punching or the use of objects.

Financial violence

If he controls your money or assets; if he fails to pay your compensatory allowance or alimony... he's an abuser.

Sexual violence

Acts of sexual violence include rape, sexual assault, sexual abuse, sexual harassment and indecent exposure. Sex without consent and unwanted sex are also forms of sexual violence, even within marriage or in a relationship.

Other types of violence

Women can suffer other types of violence including vicarious violence, cyberviolence, forced prostitution, sexual exploitation, human trafficking, forced marriage, female genital mutilation, and acts that affect their liberty, integrity or dignity.

112

SOS Navarra

24 horas / 365 días

Available 24/7/365

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.

If you're in danger or in an emergency, always call 112 – SOS Navarra.

If you have any questions or are suffering violence, please contact our general assistance team.

The Government of Navarra and other administrations have centres and agencies that support women who are victims of violence.

We provide free, anonymous support tailored to individual needs. To get help from us, you don't need to report abuse to the police.

We'll always be there for you. **We can help you get your well-being back.**

Estamos a tu lado

Equipos de Atención Integral a víctimas de violencia contra las mujeres

We are close to you

Victim Support Teams' services

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

ervices for women

PAMPLONA AND NORTHERN AREA

Equipo de Atención Integral a Víctimas
(EAIV, Victim Support Team)

C/ Etxaburura 27, Berriozar, and other
towns

948 00 49 52 / 948 00 49 53

PAMPLONA

Servicio Municipal de Atención a la
Mujer (SMAM, Women's Support
Services)

Avda. Marcelo Celayeta,
51 bajo (La Carbonilla)

948 42 09 40

ZONE

ESTELLA-LIZARRA

Equipo de Atención Integral a Víctimas
(EAIV, Victim Support Team)

C/ Sancho El Fuerte,
6 bajo. Estella.

948 55 36 20

ZONE

TAFALLA

Equipo de Atención Integral a Víctimas
(EAIV, Victim Support Team)

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

948 70 34 28

ZONE

TUDELA

Equipo de Atención Integral a Víctimas
(EAIV, Victim Support Team)

C/ Gayarre, 8 - 1º. 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.

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.

Our Victim Support Teams can help you get a better life.

Feel free to contact our Victim Support Teams, even if you're an illegal immigrant or don't speak our language. Your children can ask for help too.

Services

- > **Information and advice.**
- > **General assistance:** Social, psychological, educational and legal support. Access to social resources and protection.

Maybe you'd rather rely on people you trust: talk to a friend, a family member or a professional (health centres, social service agencies, learning centres, etc.).

You can also ask for help at the **Office of Attention to Victims of Crime** (Courthouse, Pamplona: **848 42 33 76**) or **call the 016 helpline**. Your call is free and won't appear on your telephone bill.

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

Please remember that... It's your right to live a violence-free life.

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.

You have a right to live without fear,

not to be sexually assaulted and not to be discriminated against.

You have a right to decide over your own body and sexuality,

without any pressure or coercion. You're the only owner of your life and body, and you decide what to do with them.

You have a right to get around freely and safely, especially at night.

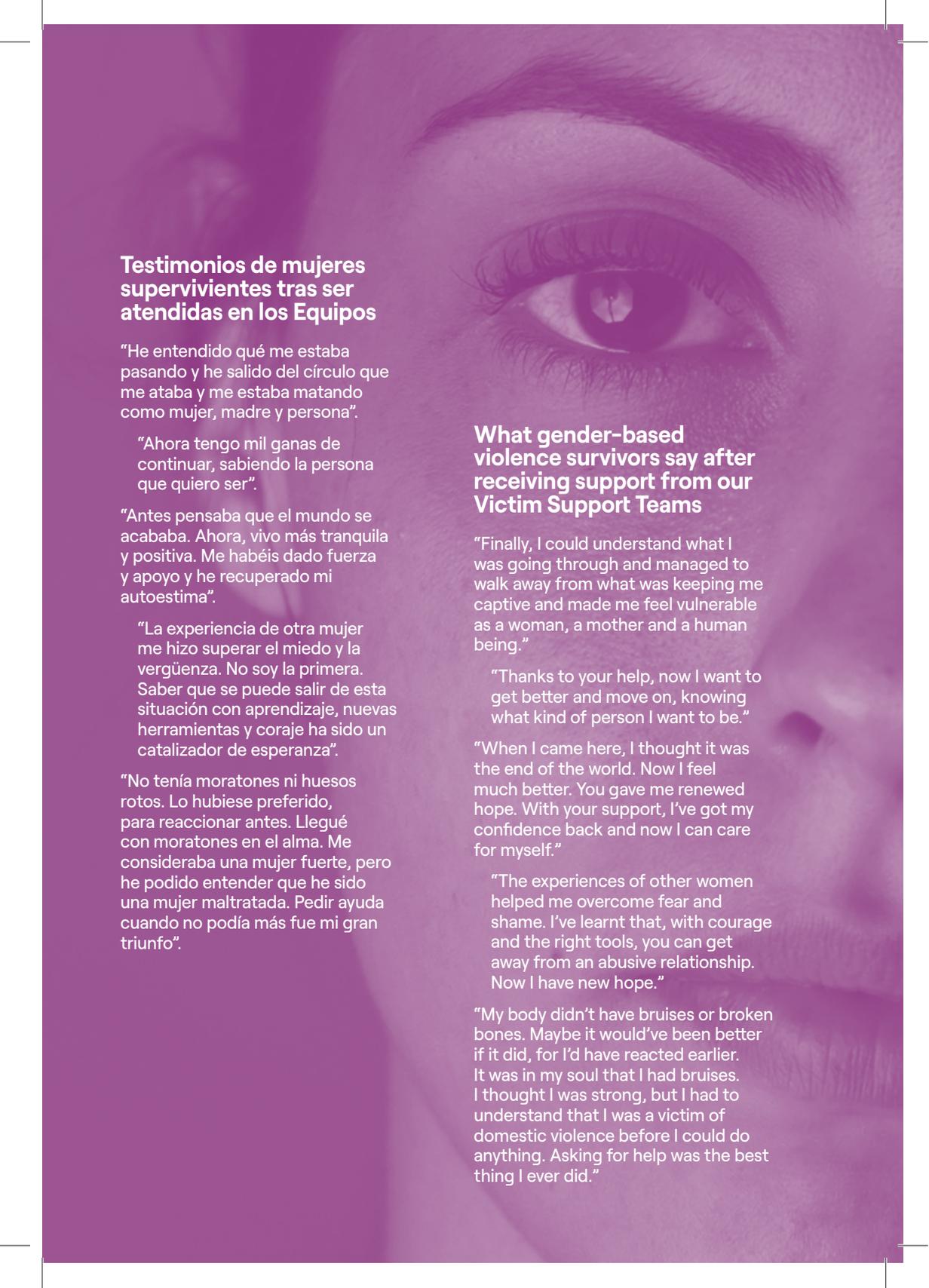
Sexist behaviour and comments promote violence against women.

We strongly disapprove of songs, movies, ads, remarks or jokes that use degrading or offensive language, based on stereotypes and traditional gender roles.

Experiencing violence is never your fault. Only he who ill-treats you is responsible!

You can escape domestic violence. Abusers usually isolate their victims to exercise their power. Ask for help. Look for professional support or rely on your family and friends. Victim Support Teams are always available to help you and give you advice.

Relationships should be based on equality, mutual respect and mutual care. In a relationship where both partners are equal, you can express yourself freely at all times.



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”.

What gender-based violence survivors say after receiving support from our Victim Support Teams

“Finally, I could understand what I was going through and managed to walk away from what was keeping me captive and made me feel vulnerable as a woman, a mother and a human being.”

“Thanks to your help, now I want to get better and move on, knowing what kind of person I want to be.”

“When I came here, I thought it was the end of the world. Now I feel much better. You gave me renewed hope. With your support, I've got my confidence back and now I can care for myself.”

“The experiences of other women helped me overcome fear and shame. I've learnt that, with courage and the right tools, you can get away from an abusive relationship. Now I have new hope.”

“My body didn't have bruises or broken bones. Maybe it would've been better if it did, for I'd have reacted earlier. It was in my soul that I had bruises. I thought I was strong, but I had to understand that I was a victim of domestic violence before I could do anything. Asking for help was the best thing I ever did.”

La responsabilidad es de quien maltrata.

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

Experiencing violence is never your fault. Instead, he who ill-treats you is responsible.

Talk to someone you trust. You don't need to report abuse to ask for help.



Urgencias [SOS Navarra] Emergency number

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.**

Medical, police, psychological and legal assistance, and temporary shelters for you and your children. **Available 24/7/365.**

Equipos de Atención Integral a Víctimas de Violencia contra las Mujeres

Información, asesoramiento e intervención integral.

Violence Against Women Victim Support Teams

Information, advice and comprehensive assistance.

Más información:

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



More information:

Instituto Navarro para la Igualdad
(Navarra Institute for Equality)
www.igualdadnavarra.es/equipos



848 42 15 76