



Frente a la
violencia machista...



**EN MAÑERU
ESTAMOS
CERCA DE TI**

**MAÑERUN
ZUGANDIK GERTU
GAUDE**

Indarkeria matxistaren aurrean...

...estamos
cerca de ti




...zugandik gertu gaude



¿Qué es la violencia de género o violencia machista?

- Es la violencia que se ejerce **contra las mujeres por el hecho de serlo**.
- Tiene como fin **generar miedo** para controlar y dominar.
- La **discriminación**, la **desigualdad** y los **estereotipos** son sus raíces.
- Es la máxima expresión de la **desigualdad entre mujeres y hombres**.
- Proviene de la **pareja o expareja**, en general, pero también puede proceder de **otros hombres** del entorno familiar, laboral, amistades o desconocidos.



Zer da genero-indarkeria edo indarkeria matxista?

- **Emakume izateagatik emakumeen aurka** erabiltzen den indarkeria da.
- Kontrolatzeko eta menderatzeko **beldurra sortzea** du helburu.
- **Diskriminazioa, desberdintasuna** eta **estereotipoak** dira bere sustraiak.
- **Emakumeen eta gizonen arteko desberdintasunaren** adierazpen gorena da.
- **Bikotekidearengandik edo bikotekide ohiarengandik** dator, oro har, baina familiako, laneko, lagunarteko edo ezezagunak diren **beste gizon batzuek** ere etor daiteke.

¿Qué consecuencias y daños provoca en las mujeres?

- **FÍSICAS:** empujones, golpes, tirar objetos, maltratar a tus mascotas.
- **PSICOLÓGICAS:** insultos, gritos, humillaciones, chantajes, desprecios, amenazas.
- **SEXUALES:** violación, agresión sexual, abuso sexual, exhibicionismo, sexo sin consentimiento o no deseado.
- **ECONÓMICAS:** impedir que dispongas de dinero o no abonar la pensión compensatoria o de manutención.
- **SOCIALES:** aislamiento de tu familia, amistades, redes de apoyo. Limitación y control de actividades, espacios propios y forma de vestir. Control a través del móvil y redes sociales.
- **EN HIJAS E HIJOS:** ellos/as también son víctimas directas de la violencia ejercida contra su madre.

¿Qué recursos tienes para pedir ayuda?

Si estás en riesgo o crees que tu vida corre peligro, o conoces a alguien que se encuentre en esta situación, llama al teléfono de:

Urgencias 112 SOS NAVARRA

(24 horas al día, los 365 días al año)



وهي التي تمارس ضد المرأة لكونها امرأة. عادة ما يأتي من الشريك أو الشريك السابق

Zer **ondorio eta kalte** eragiten ditu emakumearengan?

- **FISIKOAK:** bultzadak, kolpeak, objektuak botatzea, maskotei tratu txarrak ematea.
- **PSIKOLOGIKOAK:** irainak, oihuak, umiliazioak, xantaiak, mespretxuak, mehatxuak.
- **SEXUALAK:** bortxaketa, sexu-erasoa, sexu-abusua, exhibizionismoa, sexua baimenik gabe edo nahi izan gabe.
- **EKONOMIKOAK:** dirua izatea eragozteia edo konpentsazio- edo mantenu-pentsioa ez ordaintzea.
- **SOZIALAK:** familia, lagunak eta laguntza-sareetatik isolatzea. Jarduerak, espazio propioak eta janzteko modua mugatzea eta kontrolatzea. Mugikorraren eta sare sozialen kontrola.
- **SEME-ALABAK:** haiek ere amaren aurkako indarkeriaren biktima zuzenak dira.

Zer **baliabide** dituzu laguntza eskatzeko?

Arriskuan bazaude edo zure bizitza arriskuan dagoela uste baduzu, edo egoera horretan dagoen norbait ezagutzen baduzu, deitu telefono honetara:

Larrialdiak 112 SOS NAFARROA

Eguneko 24 orduetan, urteko 365 egunetan



ما هو العنف بين الجنسين أو العنف الجنسي؟



Para situaciones **no urgentes**, los siguientes recursos gratuitos están para ayudarte.

Para ser atendida, no es necesario interponer denuncia.
Para información y asesoramiento también puedes llamar al
teléfono **016** (gratuito y confidencial) que atiende **24h**.

Equipo de atención integral a Víctimas de Violencia de Género (EAIV) (EAIV Estella).

Donde recibirás información y atención social, psicológica, jurídica y/o educativa.

T. 948 55 54 04 • C/ Sancho el fuerte, 6 bajo. Estella

Horario: L, M, X, J 8:00 a 19:00 y V 8:00 a 15:00.

*Se desplazan a los pueblos.

**No es necesaria denuncia para recibir atención.

Mancomunidad de Servicios Sociales Valdizarbe

T. 948 34 08 79 de L a V 8:00 a 15:00.

Atención en cada localidad, a demanda de la usuaria

C/ Mayor 99. Puente La Reina/Gares

Consultorio médico de Mañeru

T. 948 34 82 02 • Horario: L a V 8:00 a 11:00

C/ Plaza de los Fueros s/n

Centro Salud Puente la Reina

T. 948 34 80 03 • C/ San Pedro, 22

Horario: L a V 8:00 a 15:00

Atención policial

Policía Foral (Comisaría Estella)

T. 948 55 55 76 • C/ La Gallarda, nº 2, Estella

Guardia Civil (Cuartel de Puente la Reina)

T. 948 34 00 09 • Ctra.Señorío Sarria nº 15-27. Puente la Reina

Servicio de igualdad. Mancomunidad de Valdizarbe

T. 948 13 74 13 / 619 34 29 01

igualdad@mancomunidadvaldizarbe.com

Premiazkoak ez diren egoeretarako, doako baliabide hauek laguntzen ahal dizute.



Arreta jasotzeko, ez da beharrezkoa salaketarik jartzea. Informazio eta aholkularitararako **016** telefonora ere dei dezakezu (doakoa eta konfidentziala), **24** orduko zerbitzuarekin.

Emakumeen aurkako indarkeriaren biktimei osoko arreta emateko zerbitzua (EAIV) EAIV LIZARRA. Non informazioa eta arreta soziala, psikologikoa, juridikoa eta/edo hezitzailea jasoko duzun.
T. 948 55 54 04 • Antso Azkarra kalea, 6 behe. Lizarra
Ordutegia: Al.-og. 8:00etatik 19:00etara. Or. 8:00etatik 15:00etara
*Herrietara mugitzen dira.
**Ez da salaketarik jarri behar arreta jasotzeko.

Izarbeibarko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea
T. 948 34 08 79 • Kale Nagusia 99. Gares
Ordutegia: Al.-or., 8:00etatik 15:00etara.
Arreta herri bakoitzean, erabiltzaileak eskatuta

Mañeruko kontsultategia
T. 948 34 82 02 • Foru plaza, z/g
Ordutegia: Al.-or., 8:00etatik 11:00etara
Garesko Osasun Etxea
T. 948 34 80 03 • San Pedro kalea, 22
Ordutegia: Al.-or., 8:00etatik 15:00etara

Polizia-arreta
Foruzaingoa (Lizarrako Komisaria)
T. 948 55 55 76 • La Gallarda kalea, 1A, Lizarra
Guardia Zibila (Garesko Kuartela)
T. 948 34 0009 • Señorío Sarria errepidea, 15-27 Gares

Berdintasun Zerbitzua. Izarbeibarko Mankomunitatea
T. 948 13 74 13 / 619 34 29 01
igualdad@mancomunidadvaldizarbe.com

للحصول على المشورة يمكنك الاتصال برقم 016 ، فهو مجاني وسري. متاح 24 ساعة في اليوم.

...estamos
cerca de ti



MANKOMUNITAD
DE VALDIZARBE



IZARBEIBARKO
MANKOMUNITATEA



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



Instituto Navarro para la Igualdad



Nafarroako Berdintasunerako Institutua

25 Aniversario - 25th Anniversary

...zugandik gertu gaude