



Frente a la
violencia machista...



**EN
MENDIGORRIA
ESTAMOS
CERCA DE TI**

**MENDIGORRIAN
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 • Horario: de L a V 8:00 a 15:00

Atención en cada localidad, a demanda de la usuaria

C/ Mayor 99. Puente La Reina

Consultorio médico de Mendigorria

T. 948 34 31 21 • Plaza de los Fueros, 1 bajo. • Horario: L y M 10:20 a 15:00, X 8:00 a 12:00, J 8:00 a 11:00, V 10:30 a 14:00

Centro de Salud de Puente la Reina

T. 948 34 80 03 • Horario: De L a V 8:00 a 15:00 • C/ San Pedro, 22

Atención policial

Policía Foral (Comisaría Tafalla)

T. 948 704 265 • C/ Sansomáin, 2

Guardia Civil (Cuartel de Artajona)

T. 948 296 850 / 948 364 030 • C/ Los Caños, 2

Servicio Igualdad

Mancomunidad de Valdizarbe

T. 948137413 / 619342901 • igualdad@mancomunidadvaldizarbe.com

Grupo de Acción Local Zona Media

T. 948 740 739/660 479 499 • consorcio@navarramedia.org

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



Arreta jasotzeko, ez da beharrezkoa salaketarik jartzea. Informazio eta aholkularitzarako **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 behea. 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

Mendigorriako mediku kontsultategia

T. 948 34 31 21 • Foru plaza, 1 behea
Ordutegia: Al. eta as. 10:20etatik 15:00etara, Az. 8:00etatik 12:00etara, Og. 8:00etatik 11:00etara, Or. 10:30etatik 14:00etara

Garesko Osasun Etxea

Telefonoa: 948 34 80 03 • San Pedro kalea, 22
Ordutegia: Al.-or., 8:00etatik 15:00etara

Polizia-arreta

Foruzaingoa (Tafallako komisaria)

T. 948 704 265 • Sansomáin kalea, 2

Guardia Zibila (Artaxoako Postuak)

T. 948 296 850 / 948 364 030 • Los Caños kalea, 2

Berdintasun zerbitzua

Izarbeibarko Mankomunitatea

T. 948 137413 / 619 342901 • igualdad@mancomunidadvaldizarbe.com

Erdialdeko Tokiko Ekintza Taldea

T. 948 740 739/660 479 499 • consorcio@navarramedia.org

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

...estamos
cerca de ti



Ayuntamiento de
MENDIGORRI
MENDIGORRIKO
Udala



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



Instituto Navarro para la Igualdad



Nafarroako Berdintasunerako Institutua

...zugandik gertu gaude