

# نحن أكثر من رقم:

هاتف استقبال النساء  
اللواتي يعانين من العنف.

SOMOS  
MÁS  
QUE UN  
NÚMERO

Teléfono de atención  
a mujeres maltratadas

900  
101  
555

## LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



هاتف استقبال

النساء اللواتي يعانين من العنف

TELÉFONO  
DE ATENCIÓN  
A MUJERES MALTRATADAS

**900 101 555**

### LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES

todo tipo de agresión física, psicológica o sexual contra la mujer que se produce en diversos ámbitos de relación:

- En la relación de pareja por parte del cónyuge o ex-cónyuge, pareja afectiva o ex-pareja.
- El acoso en el trabajo por parte de superiores o compañeros.
- En la calle, por parte de vecinos o desconocidos.

### LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN DELITO

tanto si se produce en el seno de la familia como fuera de ella, por lo que está perseguido por la Policía y la Justicia.

### LA LEY 1/2004 CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

establece medidas penales para castigar al agresor, y proteger a la víctima, medidas sociales para ayudar a las víctimas a iniciar una nueva vida sin violencia y medidas educativas para concienciar a todos desde niños de que no debemos permitir este tipo de violencia.

### TIPOS DE VIOLENCIA

• **Violencia física.** Cualquier agresión, produzca o no lesiones: empujar, zarrandear, pellizcar, morder, dar puñetazos, patadas, tortazos, arrojar objetos, intentar estrangular o causar herida con cualquier instrumento.

• **Violencia psicológica.** Acciones que degradan o controlan a la mujer, como insultos, comentarios humillantes sobre su aspecto físico, su falta de inteligencia, o su falta de habilidades, actos violentos contra los enseres de la casa, acusaciones de infidelidad, control de las amistades, amenazas con los hijos, amenazas de muerte o de ocasionar daño.

• **Violencia sexual.** La participación forzada en cualquier tipo de actividad sexual, bajo amenazas o tras un episodio de violencia. Nadie, ni siquiera el cónyuge o compañero, tiene derecho a obligar a una mujer a tener relaciones sexuales.

### أنواع العنف:

• **عنف جسدي:** أي اعتداء نتجت عنه جروح لم لا: دفع، هز، قرص، عض، لكم، ركل، ضرب، رمي الأشياء، محاولة خنق الآخر أو إصابته بجروح عبر أي أداة من الأدوات.

• **عنف سيكولوجي:** تصرفات تهين بالمرأة أو تقوم بمراقبتها، مثل السب أو معاتبة مظهر المرأة الجسدي أو التصريح بافتقارها للذكاء أو عدم توفرها على المهارات، تصرفات عنيفة باستعمال الأدوات المنزلية، اتهامها بالخيانة الزوجية، مراقبة علاقاتها بالأصدقاء، تهديدها باستعمال الأطفال، تهديدات بالقتل أو بإلحاق الضرر.

• **عنف جنسي:** مشاركة قسرية في أي نوع من أنواع العلاقات الجنسية، تحت التهديد أو بعد حلقة من العنف. لا يحق لأي أحد بما في ذلك الزوج أو الصديق، أن يلزم المرأة القيام بعلاقات جنسية.

ماذا يجب معرفته حول  
العنف ضد النساء؟

**يعد العنف ضد النساء** عبارة عن نوع من الإعتداءات الجسدية أو النفسية أو الجنسية المقترفة ضد المرأة، وتحدث في مجالات مختلفة عند ربط العلاقات.

- في العلاقة الزوجية من طرف الزوج أو الزوج السابق، من طرف الصديق أو الصديق السابق.
- عبر المطاردة أو التضييق أثناء العمل من طرف الرؤساء أو زملاء.
- في الشارع من طرف جيران أو أشخاص مجهولين.

**يعد العنف ضد النساء بمثابة جنحة** كانت مقترفة في حضان عائلة ما أو خارجها، وهي متابعة من طرف الشرطة والعدالة.

**يتخذ القانون رقم 1/2004 الخاص بمحاربة العنف ضد النساء** إجراءات مرتبطة بالقانون الإجرامي لمعاقبة المعتدي ولحماية الضحية، ويقدم مساعدات اجتماعية لرعاية الضحايا قصد استرجاع حياتهم السلمية، ومساعدات تربوية كي يدرك الجميع، بدءاً من الطفولة، أنه لا يجب أن نسمح بهذه التصرفات الشنيعة.

## LA VIOLENCIA EN LA PAREJA

### LA MUJER SOPORTA ESTA SITUACIÓN.

Hay muchas razones que impulsan a la mujer a no pedir ayuda:

- Él la manipula haciéndole creer que ella tiene la culpa de su violencia.
- Le hace chantaje afectivo: amenaza con matarse si le deja, la acusa de ser mala madre si se va y priva de padre a sus hijos.
- La familia o su entorno la hacen responsable de la paz del hogar y le piden que haga todo lo posible por no "romper" la familia.
- Tiene miedo.
- Siente vergüenza y piensa que no tiene salida.
- Depende económicamente de él.
- No quiere arrastrar a sus hijos a una vida incierta.

### LOS HIJOS DE LOS HOGARES EN LOS QUE HAY VIOLENCIA DE PAREJA

Muchas mujeres aguantan por sus hijos. Creen que no se enteran de lo que pasa porque son muy pequeños o porque no han visto los golpes, pero los niños son víctimas indirectas de la violencia, la sufren y también se sienten confundidos sobre lo que viven, aprenden modelos de relación inadecuados y manifiestan síntomas más o menos evidentes, como comportamientos agresivos, miedos, dolencias físicas, etc...

### LA VIOLENCIA NO EMPIEZA DE CERO

Al principio puede haber faltas de respeto o explosiones de enfado, algún puñetazo a la mesa o a la puerta, pero van seguidas de periodos de calma y demostraciones de afecto. Pero cada vez los periodos de calma son más breves y la violencia más frecuente.

### EL ARREPENTIMIENTO

La violencia en las relaciones de pareja crea una gran confusión en las mujeres porque a menudo, tras un episodio de violencia, el hombre se muestra arrepentido, pide perdón, hace demostraciones de amor, y promete que no se va a volver a repetir. Pero eso no es así y la violencia vuelve a aparecer. El ciclo de agresión-arrepentimiento se vuelve a repetir una y otra vez haciendo creer a la mujer que si ella se porta como él quiere, y le perdona, él cambiará. Cuando se da cuenta de que él no va a cambiar ya lleva mucho tiempo sufriendo la violencia.

## el العنف في العلاقة بين الأزواج:

### تتحمل المرأة هذا الوضع.

هناك أسباب عديدة تجعل المرأة لا تتقدم لطلب المساعدة:

- لأنه يتلاعب بمشاعرها ويجعلها تعتقد بأنها هي سبب استعماله للعنف.
- لأنه يساومها عاطفياً: يهددها بانتحاره إذا تخلت عنه، ويتهمها بأنها أم غير صالحة إذا انصرفت وحرمت أبنائها من ولي أمرهم.
- تقوم العتلة أو المحيط بإلقاء مسؤولية السلم العائلي على عاتقها، ويطلب منها أن تقوم بكل ما هو ممكن لعدم "تشتيت" العائلة.
- لأن الخوف ينتابها.
- تشعر بالحياء وتفكر بأنها لا تتوفر على مخرج.
- تعتمد على الزوج مادياً.
- لا ترغب أن تجر أبنائها إلى حياة غير قلرة أو متعثرة.

### أبناء الأسر التي تعرف العنف بين الأزواج:

تتحمل العديد من الأمهات هذا المشكل من أجل أبنائهن، ويعتقدن أنهم لا يعرفون شيئاً عن ذلك لأنهم صغرى أو لأنهم لم يروا الضربات، لكن الأبناء هم ضحايا للعنف بطريقة غير مباشرة، فهم يعانون منه، ويحسون بالإرتباك نحو ما يعيشونه، ويتعلمون نماذج علاقات غير ملائمة، وتظهر عليهم أعراض واضحة شيئاً ما مثل التصرفات العنيفة والخوف والمعاناة الصحية... الخ.

### لا يبدأ العنف من درجة الصفر.

في البداية من الممكن حدوث حالات خلسة بفقدان الاحترام أو انفجار الغضب أو ضرب على الطاولة أو الباب، لكن هذه التصرفات تتبعها مراحل من الهدوء وتعبير عن العواطف. لكن حلقات الهدوء هذه تنقل بعد ذلك ويصبح العنف حاضراً باعتياد أكبر.

### الندم:

يسبب العنف ضد النساء في علاقتهن الزوجية في خلق ارتباك كبير لهن، لأنهن في الكثير من الأحيان بعد حلقة من العنف، يتظاهر عليهن المعتدي بالندم ويطلب المذرة ويعبر عن الحنان، ويعد بأن المشكل لن يتكرر أبداً، لكن الأمر ليس بهذا الشكل حيث يظهر العنف مرة أخرى. وتتكرر الدورة اعتداء- ندم مرة ثم أخرى وتجعل المرأة تعتقد أنها إذا انصرفت كما أراد وقامت بمسامحته، سيتغير المعنى بالأمر. وعندما تتأكد بنفسها بأنه لن يتغير، يكون قد مر وقت طويل عن معاناتها من العنف.

## HAY SALIDA... PRIMER PASO, PEDIR AYUDA.



La violencia en las relaciones de pareja atenta contra derechos fundamentales de las mujeres y de los hijos e hijas: la vida, la salud física y psíquica, la libertad, la seguridad, derechos que pueden resumirse en uno solo, el **DERECHO A VIVIR SIN VIOLENCIA**.

No obstante, salir de esta situación no es fácil. Por eso es muy importante que la **FAMILIA Y EL ENTORNO** más cercano de la mujer actúen positivamente, sin reproches o culpabilizaciones y apoyándola en lo posible para salir adelante.

También es imprescindible que la mujer busque **AYUDA PROFESIONAL**, que se informe de qué derechos y servicios la asisten y qué pasos y actuaciones puede llevar a cabo.

## هناك حل... الخطوة الأولى، طلب المساعدة.

يمس العنف المرتبط بالعلاقات الزوجية بالحقوق الأساسية للنساء والأبناء والبنات: الحياة، الصحة الجسدية والنفسية، الحرية، الأمن وحقوق يمكن إجمالها في حق واحد هو الحق في العيش بدون عنف.

لكن الخروج من هذا الوضع ليس أمرا يسيرا، لذلك من الهام أن تقوم العائلة والمحيط القريب من المرأة بفعل عمل إيجابي دون عتابها أو إلقاء التهمة عليها، وبدعمها للخروج من مأزقها بكل ما يمكن القيام به.

يعد من الضروري أيضا أن تبحث المرأة عن مساعدة مهنية، وأن تحصل على المعلومات المتعلقة بالحقوق والخدمات التي تقدم لها الرعاية، وعلى نوع الخطوات والتصرفات التي يجب عليها اتباعها.



## TELÉFONO DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO PARA LA ATENCIÓN DE MUJERES MALTRATADAS

Teléfono gratuito que funciona las 24 horas del día, todos los días del año, prestando atención social, telefónica y presencial, por parte de profesionales formadas en la escucha y en la intervención en crisis en el ámbito de la violencia de género.



### ¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

#### Atención Telefónica:

- Escucha activa y profesional, que ayuda a las mujeres a identificar las situaciones de violencia que viven.
- Información y orientación sobre la red de recursos en nuestra región, facilitando el acceso a los mismos, según la situación que la mujer plantea.
- Información sobre el proceso que hay que seguir para la interposición de denuncia, qué consecuencias tiene, los sistemas de protección que se articulan, y las ayudas y recursos que puede recibir para rehacer su vida.
- Orientación y apoyo en situaciones de malestar o crisis emocional.

#### Intervención de urgencia tras episodios de agresión:

- Atención inmediata presencial, que incluye apoyo emocional, acompañamiento a reconocimiento médico, e interposición de denuncia.
- Alojamiento de emergencia para la mujer y sus hijos en caso de que precisen salir de su domicilio.
- Atención telefónica o presencial en otras situaciones de crisis o conflictividad familiar.

Todas las intervenciones se realizan de manera coordinada con el resto de recursos para la atención de la violencia de género en nuestra Comunidad Autónoma.

### ما هي الخدمات التي يقدمها؟

#### استقبال عبر الهاتف:

- إتصلت فعّال ومهني يساعد النساء للتعرف على أوضاع العنف التي يعيشونها.
- إرشادات وتوجيهات تتعلق بشبكة الموارد المتواجدة بالإقليم، وتيسير الحصول عليها حسب الحالات.
- إرشادات حول العملية التي يجب اتباعها لتقديم الشكاية، لنتائج المتفرعة عنها، أنظمة الحماية المرتبطة والمساعدات والموارد الممكنة للتوصل بها لاستعادة الحياة العادية.
- توجيه ودعم لأوضاع القلق أو الأزمات العاطفية.

#### تدخل مستعجل بعد حدوث الإعتداء:

- رعاية عاجلة عبر الحضور تتضمن الدعم النفسي والمرافقة للحصول على الكشف الطبي وتقديم الشكاية.
- إيواء استعجالي للمرأة وأبنائها في الحالات التي تتطلب مغادرة بيت الزوجية.
- استقبال عبر الهاتف أو عبر الحضور في حالات أخرى مرتبطة بالأزمات أو بالصراعات العائلية.
- يتم القيام بجميع التدخلات بالتنسيق مع باقي الموارد الخاصة بمحاربة العنف ضد النساء والتابعة للإقليم المستقل.

### هاتف تابع لبلدية لوغرونيو للإحصاءات للنساء اللواتي يعانين من العنف:

هاتف بالمجان يشتغل 24 ساعة يومياً طوال السنة، ويقدم رعاية اجتماعية عبر الهاتف وبالحضور من طرف مهنيات تم تكوينهن للأصوات وللتدخل عند حدوث أزمات في مجال العنف ضد النساء.



TELÉFONO GRATUITO  
DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO

## SOMOS MÁS QUE UN NÚMERO

Atención social inmediata las 24 horas todos los días del año.

- Información: ¿qué hacer? ¿dónde acudir?.
- Acompañamiento a reconocimiento médico e interposición de denuncia.
- Alojamiento de emergencia para la mujer y sus hijos.

## هاتف بالمجان تابع لبلدية لوغرونيو

### نحن أكثر من رقم:

رعاية اجتماعية سريعة تعمل 24 ساعة  
يومياً طوال السنة.

- إرشادات: ما العمل؟ أين يجب أن نتوجه؟
- مرافقة للقيام بالكشف الطبي ووضع الشكاية.
- إيواء استعجالي للمرأة وأبنائها.

## هاتف استقبال النساء اللواتي يعانين من العنف

TELÉFONO  
DE ATENCIÓN  
A MUJERES MALTRATADAS

**900 101 555**

### OTROS TELÉFONOS DE 24 HORAS:

- 112** Teléfono de emergencias del Gobierno de La Rioja activa servicios sanitarios y policiales.
- 092** Policía Local.
- 091** Policía Nacional.
- 016** Teléfono de Información del Gobierno de España sobre los derechos de las mujeres víctimas de violencia de género.

### أرقام هاتفية أخرى تشتغل 24 ساعة:

- 112** هاتف طلب النجدة التابع لحكومة "لا ريوخا"، خدمات صحية وأخرى تابعة للشرطة.
- 092** الشرطة المحلية
- 091** الشرطة الوطنية
- 016** هاتف تقديم الإرشادات التابع للحكومة الإسبانية والمتعلق بحقوق النساء ضحايا العنف العائلي.



تشدد داشکار عورتاں  
دی شنوائی واستے  
ٹیلی فون نمبر  
اسی اک نمبر  
تو ود کے ہاں

SOMOS  
MÁS  
QUE UN  
NÚMERO

Teléfono de atención  
a mujeres maltratadas

900  
101  
555

## LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



تشدد و ایشکار عورتاں دی  
شنوائی واسے  
ٹیلی فون نمبر

TELÉFONO  
DE ATENCIÓN  
A MUJERES MALTRATADAS

**900 101 555**

### LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES

todo tipo de agresión física, psicológica o sexual contra la mujer que se produce en diversos ámbitos de relación:

- En la relación de pareja por parte del cónyuge o ex-cónyuge, pareja afectiva o ex-pareja.
- El acoso en el trabajo por parte de superiores o compañeros.
- En la calle, por parte de vecinos o desconocidos.

### LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN DELITO

tanto si se produce en el seno de la familia como fuera de ella, por lo que está perseguido por la Policía y la Justicia.

### LA LEY 1/2004 CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

establece medidas penales para castigar al agresor, y proteger a la víctima, medidas sociales para ayudar a las víctimas a iniciar una nueva vida sin violencia y medidas educativas para concienciar a todos desde niños de que no debemos permitir este tipo de violencia.

### TIPOS DE VIOLENCIA

• **Violencia física.** Cualquier agresión, produzca o no lesiones: empujar, zarrandar, pellizcar, morder, dar puñetazos, patadas, tortazos, arrojar objetos, intentar estrangular o causar herida con cualquier instrumento.

• **Violencia psicológica.** Acciones que degradan o controlan a la mujer, como insultos, comentarios humillantes sobre su aspecto físico, su falta de inteligencia, o su falta de habilidades, actos violentos contra los enseres de la casa, acusaciones de infidelidad, control de las amistades, amenazas con los hijos, amenazas de muerte o de ocasionar daño.

• **Violencia sexual.** La participación forzada en cualquier tipo de actividad sexual, bajo amenazas o tras un episodio de violencia. Nadie, ni siquiera el cónyuge o compañero, tiene derecho a obligar a una mujer a tener relaciones sexuales.

### تشدد و دیاں قساماں

#### جسمانی تشدد

کے وی قسم دا تشدد والا رویہ جس وچ دھکا دیوں، کوبناں یا یا زواں توں پھڑ کے چپکے دیوں، چنگکی وڈنا، دنداں دے نال وڈنا، سکے مارنا، لتاں مارنا، یا کسے وی آلے دی مدد دے نال زخمی کرنا، کسے نوں توں توں پھڑ کسے اس طرح دیونا کہہ اوساھ نالے سکے۔

#### نفسیاتی تشدد

کوئی وی ایسا کم جیرو اتذلیل، بے عزتی دی وچرے یا اوعورت دے خلاف ہوے جس طرح بے عزتی، اس دے مہاند رے، شکل و صورت دے متعلق گھٹیا طے دینا، اس نوں کتر کہنا، اس دیاں صلاحیتاں دی بے عزتی کرنا، کھر دے برتن توڑنا، اس نوں بے وفا کہنا یا اس تے دو بے مرد دے نال جنسی تعلق رکھن دا الزام لگانا، دوست بناون توں روکنا، بچیاں نوں بڑا کہنا، زبانی طور تے انہاں نوں تکلیف یا مارن دی تمکلی دینا۔

#### جنسی تشدد

تشدد دے راہیں کسے وی قسم دے جنسی تعلق لئی مجبور کرنا جنسی تشدد کہلا وندا اے۔ کوئی وی چاہے اوس دا شوہر یا کوئی ساتھی اے۔ عورت نوں جسمانی تعلقات تے مجبور نہیں کر سکدا۔

### جنسی تفریق دی وجہ توں کیتا جاون والا تشدد

مختلف جگاں تے عورت دے خلاف کیتا جاون والا تشدد چاہے اہ جنسانی، جنسی یا نفسیاتی ہووے جنسی تفریق دی وجہ توں کیتا جاون والا تشدد کہلا وندا اے۔

- شادی شدہ لوکاں وچ مرد یا عورت دے ولوں کیتا جاون والا تشدد۔
- حالیہ شادی شدہ یا ماضی دی شادی۔
- کم والی جگہ تے افسراں یا ساتھیوں دے ولوں کیتا جاون والا تشدد۔
- گلی، محلے، ہمسائے یا کسے وی انجان دے ولوں کیتا جاون والا تشدد۔

### جنسی تفریق دی وجہ توں کیتا جاون والا تشدد اک جرم اے

اس قسم دا تشدد چاہے خاندان وچ ہوے یا خاندان توں بار، پولیس تے عدالتی مقدمات دی وجہ بند اے جنسی تفریق دی وجہ توں ہون والے تشدد دے خلاف قانون 1/2004 اے قانون تشدد کرن والے نوں سزا دلوان تے تشدد و ایشکار ہون والے دی حفاظت کرن دے لئی ہر قسم دے اقدامات کرنا اے اس توں علاوہ اے قانون تشدد و ایشکار ہون والے لئی اک نویں زندگی دے شروع کرن وچ تے، اس نوں اپنے حقوق جان لئی تعلیم دے حصول واسے وی اقدامات کرنا اے۔

خاص طور تے بچیاں دے ماطے وچ اس قسم دے تشدد دی کسے وی قیمت تے اجازت نئی دتی جانی چاہیدی۔

جنسی تفریق دی وجہ توں  
ہوں والے تشدد  
دے خلاف کی جاننا ضروری ہے

## LA VIOLENCIA EN LA PAREJA

### LA VIOLENCIA NO EMPIEZA DE CERO

Al principio puede haber faltas de respeto o explosiones de enfado, algún puñetazo a la mesa o a la puerta, pero van seguidas de periodos de calma y demostraciones de afecto. Pero cada vez los periodos de calma son más breves y la violencia más frecuente.

### EL ARREPENTIMIENTO

La violencia en las relaciones de pareja crea una gran confusión en las mujeres porque a menudo, tras un episodio de violencia, el hombre se muestra arrepentido, pide perdón, hace demostraciones de amor, y promete que no se va a volver a repetir. Pero eso no es así y la violencia vuelve a aparecer. El ciclo de agresión-arrepentimiento se vuelve a repetir una y otra vez haciendo creer a la mujer que si ella se porta como él quiere, y le perdona, él cambiará. Cuando se da cuenta de que él no va a cambiar ya lleva mucho tiempo sufriendo la violencia.

### LA MUJER SOPORTA ESTA SITUACIÓN.

Hay muchas razones que impulsan a la mujer a no pedir ayuda:

- **Él la manipula** haciéndole creer que ella tiene la culpa de su violencia.
- **Le hace chantaje afectivo:** amenaza con matarse si le deja, la acusa de ser mala madre si se va y priva de padre a sus hijos.
- **La familia** o su entorno la hacen responsable de la paz del hogar y le piden que haga todo lo posible por no “romper” la familia.
- **Tiene miedo.**
- **Siente vergüenza** y piensa que no tiene salida.
- **Depende económicamente** de él.
- **No quiere arrastrar a sus hijos** a una vida incierta.

### LOS HIJOS DE LOS HOGARES EN LOS QUE HAY VIOLENCIA DE PAREJA

Muchas mujeres aguantan por sus hijos. Creen que no se enteran de lo que pasa porque son muy pequeños o porque no han visto los golpes, pero los niños son víctimas indirectas de la violencia, la sufren y también se sienten confundidos sobre lo que viven, aprenden modelos de relación inadecuados y manifiestan síntomas más o menos evidentes, como comportamientos agresivos, miedos, dolencias físicas, etc...

### عورت اس صورت حال نوں برداشت کر دی اے

بوت ساریاں وجھاں نے، جھساں دی وجاہ

توں عورت مدد طلب نہیں کر دی

• جسمانی یا زبانی طور تے مرد اس نوں احساس دلا وندا اے کے سارا قصور عورت دا اے۔

• عورت نوں وکھرے طریقوں دے نال دبان دی کوشش کر دا اے۔

• زبانی طور تے اس نوں مارن دی تھکی دیندا اے اگر اُو اس نوں پھنڈ دے گی۔ اُس تے بُری عورت ہوں

دا الزام لگاندا اے اگر اُو بچیاں نوں باپ توں دور کر دے گی۔

• عورت دا خانداں یا اس دا ماحول اس نوں اس گل تے مجبور کر دا اے کے اُو اپنے کھر دے سکون نوں برباد

ہوں توں بچاوے، تے کوشش کرے کے خانداں ناں نئیں پاوے۔

• عورت نوں خوف بندا اے۔

• عورت شرم مسوس کر دی اے۔ تے سوچدی اے کے اس کول کوئی دوچاراہ نہیں۔

• مالی طور تے اے مرد تے پروہسا کر دی اے۔

• اپنے بچیاں نوں اک بے سکون زندگی دے وچ ملوث نہیں کرنا چاہندی۔

### انہاں کھرانیاں دے بچے جتھے شادی شدہ

مرد عورت دے وچ تشدد دار ویہ ملدا اے۔

بوت ساریاں عورتاں اس صورت حال نوں اپنے بچیاں دی وجہ توں برداشت کر دیاں نے۔

اے سوچدیاں نے کے انہاں دے بچے بوت نکلے ہوں دی وجہ توں اس صورت حال نوں نہیں

سمجھ سکدیاں یا انہاں نے کدی وی اس قسم دے حالات دا سامنا نہیں کیتا پر بچے وی کے ناں کے

طرح اس تشدد دا شکار بندے نے۔ بچے وی اس تشدد نوں برداشت کر دے نے تے اُو اپنے آپ

نوں بوت زیادہ شک و شبہ دا شکار مسوس کر دے نے۔ اس طرح اُو وی جہلانہ طور تے اپنے رد عمل

دا ظہار کرنا سکھدے نے جس دے وچ خوف، جسمانی بیماری دا شکار ہو جاندا ہے۔

### مرد، عورت دے درمیان تشدد

### تشدد صفر توں شروع نہیں ہندا

شروع وچ ناراضگی، غصہ یا بے عزتی دے اکھر کہن تے فیر کچھ چیراوتے مہرتے سکون۔ پر کچھ چیراوتے اے صبر و سکون

دے وقتے گھٹ ہندے جاندا ہے تے تشدد وودا جاندا اے۔

### پچھتاوا

عورتاں دی ازدواجی زندگی یا رشتیاں وچ تشدد بوت سارے شک تے شبہ پیدا کر دا اے۔ کیوں ہے ہر دفعہ تشدد کرن توں

بعد مرد پچھتاوے دا اظہار کر دا اے، معافی لئی اکھدا اے تے اس گل دا وعدہ کر دا اے کہ اُو اس چیز نوں دوبارہ نہیں

دورائے گا۔ پچھتاوے تے تشدد دا اے پکر ہر دفعہ دورا نیہ جاندا اے۔ تے عورت نوں اس گل تے مجبور کیتا جاندا

اے کے اُو اُو کی جے جیڑی گل اس دا شوہر چاوند اے۔ ہر دفعہ اس نوں ماف کر کے اس گل دا یقین دوا یا جاندا

اے کے اس دا شوہر بدل جاوے گا۔ جدوں عورت نوں اس گل دا احساس بند اے کے اس دا شوہر نہیں بدلے گا،

بوت سارا ویلا اس قسم دے تشدد نوں سہندیاں گزر چکیا ہندا اے۔

HAY SALIDA...  
PRIMER PASO, PEDIR AYUDA.



La violencia en las relaciones de pareja atenta contra derechos fundamentales de las mujeres y de los hijos e hijas: la vida, la salud física y psíquica, la libertad, la seguridad, derechos que pueden resumirse en uno solo, el **DERECHO A VIVIR SIN VIOLENCIA**.

No obstante, salir de esta situación no es fácil. Por eso es muy importante que la **FAMILIA Y EL ENTORNO** más cercano de la mujer actúen positivamente, sin reproches o culpabilizaciones y apoyándola en lo posible para salir adelante.

También es imprescindible que la mujer busque **AYUDA PROFESIONAL**, que se informe de qué derechos y servicios la asisten y qué pasos y actuaciones puede llevar a cabo.

رستہ اے۔ پہلا قدم مدد منگنا

مرد عورت دے رشتے وچ تشدد،  
عورت تے اس دے بچیاں دے  
بنیادی حقوق دے خلاف اے۔  
زندگی، جسمانی تے نفسیاتی، آزادی،  
حفاظت، طے زندگی جیون دا حق۔  
اے گل ٹھیک اے کے اس صورت حال  
توں نکلتا سوکھا نہیں پر اے بوت زیادہ  
ضروری اے کے عورت دا خاندان  
تے اس دا ماحول مثبت رد عمل دا اظہار  
کرے تے اس نوں قصور وار کوئے بغیر  
اس صورت حال وچوں نکلن دے لئی  
اس دی مدد کرے۔ اس توں علاوہ اے گل  
وی بوت زیادہ ضروری اے کے عورت  
چنگی پیشہ وارانہ مدد لے۔ اے اپنے آپ  
نوں اس چیز توں آگاہ کرے کے اس دے  
حقوق کھیرے نے تے اے کس قسم دی  
سہولیات دے حصول وچ مدد لے  
سکدی اے۔



## TELÉFONO DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO PARA LA ATENCIÓN DE MUJERES MALTRATADAS

Teléfono gratuito que funciona las 24 horas del día, todos los días del año, prestando atención social, telefónica y presencial, por parte de profesionales formadas en la escucha y en la intervención en crisis en el ámbito de la violencia de género.



## ¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

### Atención Telefónica:

- **Escucha activa y profesional**, que ayuda a las mujeres a identificar las situaciones de violencia que viven.
- **Información y orientación** sobre la red de recursos en nuestra región, facilitando el acceso a los mismos, según la situación que la mujer plantea.
- **Información sobre el proceso** que hay que seguir para la interposición de denuncia, qué consecuencias tiene, los sistemas de protección que se articulan, y las ayudas y recursos que puede recibir para rehacer su vida.
- **Orientación y apoyo** en situaciones de malestar o crisis emocional.

### Intervención de urgencia tras episodios de agresión:

- **Atención inmediata presencial**, que incluye apoyo emocional, acompañamiento a reconocimiento médico, e interposición de denuncia.
- **Alojamiento de emergencia** para la mujer y sus hijos en caso de que precisen salir de su domicilio.
- **Atención telefónica o presencial en otras situaciones de crisis o conflictividad familiar.**

Todas las intervenciones se realizan de manera coordinada con el resto de recursos para la atención de la violencia de género en nuestra Comunidad Autónoma.

## کیڑی سہولت فراہم کر دالے؟

### ٹیلی فون تے شنوائی

- تشدد دے واقعات دے وچ ہنگامی مداخلت
- ماہرینہ شنوائی جیڑی کے عورتوں جنسی تفریق دی وجہ توں ہوں والے تشدد والی صورت حال دی شناخت کرن وچ مدد کردی اے۔
- معلومات تے رہنمائی ساڈے علاقے وچ قائم معلومات تے رہنمائی دے مراکز عورتوں اس دی متعلقہ صورت حال ویکھدیاں ہو یاں انہاں مراکز اس تک پونچھن وچ مدد کردے نے۔
- اس اقدام دے بارے معلومات شکایت دے اندارج واسے کی کرنا چائی دالے تے اس دا کی نتیجہ نکل سکد اے۔ قانون وچ اس دی حفاظت لئی کیدی کیدی شق درج اے تے اپنی زندگی جیوں لئی کیدے زریاں توں اُوکس قسم دی مدد حاصل کر سکدی اے۔
- رہنمائی تے مدد پریشانی دی صورت حال تے جذباتی دباؤ
- فوری افرادی دیکھ پال جس وچ جذباتی حوصلہ، ڈاکٹر تک پونچھن لئی ساتھ، تے شکایت دے اندارج وچ مدد شامل ہے۔
- ہنگامی رہائش دا بندوبست عورت تے اس دے پیمان لئی فوری ہنگامی رہائش دا بندوبست جے اُو اپنے کھر وچ ناں رہنا چاون۔
- خاندانی چکھوے یا کے کسے ہور قسم دی صورت حال وچ، ٹیلی فون یا ذاتی دیکھ پال، جنسی تفریق دی وجہ توں پیدا ہوں والے تشدد دے دوران مداخلت تے انہاں دی روک تھام لئی ساڈی کمیونیداد اُو نو ما سارے مراکز اس نال تعاون کردی اے۔

## تشدد د اشکار عورتاں دی شنوائی لئی لوگر نیو دی

### ایونتا منتو دا ٹیلی فون نمبر

مفت فون جیڑا کے سال دے سارے دنوں دے 24 گھنٹے دستیاب اے۔ اے ٹیلی فون نمبر جنسی تفریق دی وجہ توں ہوں والے تشدد دے واقعات وچ سماجی دیکھ پال، ٹیلی فون یا ذاتی طور تے ماہرین دی مدد فراہم کر دالے۔



TELÉFONO GRATUITO  
DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO

## SOMOS MÁS QUE UN NÚMERO

Atención social inmediata las 24 horas todos los días del año.

- Información: ¿qué hacer? ¿dónde acudir?.
- Acompañamiento a reconocimiento médico e interposición de denuncia.
- Alojamiento de emergencia para la mujer y sus hijos.

تشدد وداشکار عورتاں دی  
شنوائی واسے  
ٹیلی فون نمبر

TELÉFONO  
DE ATENCIÓN  
A MUJERES MALTRATADAS

**900 101 555**

لوگرونیو دی ایونتا منتو دا مفت ٹیلی فون نمبر

اسی اک نمبر تو وود کے ہاں

فوری سماجی توجہ 24 گھنٹے تے سال دے سارے دنوں دے لئی

- معلومات: کی کرنا چائی دا اے؟ کتھے رابطہ کرنا چائی دا اے؟
- ڈاکڑ تے شکایت دے اندارج لئی ساتھ۔
- عورت تے اس دے بچیاں لئی ہنگامی رہائش دا بندوبست۔



### OTROS TELÉFONOS DE 24 HORAS:

**112** Teléfono de emergencias del Gobierno de La Rioja activa servicios sanitarios y policiales.

**092** Policía Local.

**091** Policía Nacional.

**016** Teléfono de Información del Gobierno de España sobre los derechos de las mujeres víctimas de violencia de género.

دو بے ٹیلی فون نمبر  
جیدے 24 گھنٹے دستیاب نے۔

**112** لاریوخا دے گورنر دا ہنگامی  
ٹیلی فون نمبر جیدے کے طبی  
تے پولیس دی خدمات دے  
واسے دستیاب نے۔

**092** مقامی پولیس  
**091** نیشنل پولیس

**016** اسپانیہ دے گورنر دا ٹیلی فون  
نمبر جیدے کے جسمی تزاو دا  
شکار عورتاں دے حقوق  
واسے دستیاب ہے۔

