

BELDUR BARRI:

# GUÍA PARA CHICOS Y CHICAS

## CONTRA LA VIOLENCIA SEXISTA

SI TE RECONOCES EN ALGUNO DE LOS CASOS  
DE LA PÁGINA SIGUIENTE, ESTA GUÍA ES PARA TI.



BERDINSAREA

**EUDEL**



Servicio Andaluz de la Juventud  
CONSEJERÍA DE YOUTH



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

HEINZMANN BAILA  
-Género interdisciplinar Sistema  
-Apoyo a las familias  
DEPARTAMENTO DE INTERIOR  
División de Atención a las Víctimas de  
la Violencia por Género

# ¿A quién?

- Si alguna vez aceleraste el paso, al escuchar pasos detrás de ti, porque tenías **miedo**.
- Si te fuiste de un espacio público (un bar, el metro, la calle...) porque estabas sufriendo una agresión y no sabías cómo responder.
- Si has dejado, por miedo, de hacer cosas sola como: ir al cine, a la playa, al monte...
- Si has sentido que tu pareja te humillaba o te **controlaba**.
- Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales.
- Si eres **chico** y estás harto de tanto tío chulo, si **te avergüenzas** de los comportamientos machistas, si pasas de las "supuestas" bromas.

Si te reconoces en alguno de estos casos, o estos casos te hacen pensar en alguien que conoces, sigue leyendo. Esta guía es para ti.

## ¿Qué es la violencia machista?

- Es aquella que se ejerce desde las estructuras sociales, desde la **cultura machista**, para facilitar garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión
- Es la que se ejerce por hombres concretos contra mujeres concretas.
- Pero también hay una violencia de la que no se suele hablar, la violencia **simbólica**, aquella que no se ve pero a través de la cual se construye el **miedo en las mujeres**.

Las mujeres no nacen con miedo, se les enseña a tenerlo. No se les enseña a defenderse y esto es lo que realmente las hace **VULNERABLES**.

¿Cuántas pelis hay donde se ha visto que a las **mujeres** se les golpea y viola, dejándolas **asustadas** sin saber qué hacer? ¿Por qué casi nunca salen mujeres con recursos que sepan reaccionar frente a los agresores?

## Reflexión:

Frases como: "Cuidado con lo que haces", "con quien vas", trasladan la responsabilidad de las agresiones sobre las **mujeres** y descargan a los **agresores de su responsabilidad**.

Erradicar la violencia contra las mujeres es nuestro objetivo final. Porque **agredir a las mujeres es un delito**. Pero hasta que consigamos erradicarla es necesario que sepamos reconocer a los agresores y las situaciones de violencia, para poder actuar y **denunciarlas**. Las **actitudes machistas** son el primer elemento necesario para que un hombre se crea con el "derecho" de agredir a una mujer.

Es **NECESARIO** romper la solidaridad masculina con los tíos que agreden, no es guay ser un machito. ¡Ponte por un día en el lugar de una tía! Tú vives **sin miedo**, y eso para muchas chicas es un privilegio.

¿Te has preguntado alguna vez por qué los chicos pueden andar solos sin miedo por la calle de noche, o enrollarse con cuantas tías **QUIERAN**, beber, disfrutar como **QUIERAN**, mientras que si las chicas se comportan así, con la misma libertad que un chico se suele decir que van provocando incluso el ser **VIOLADAS**? Piensa cuántas veces ante un mismo comportamiento si lo hace un hombre está bien visto mientras que si lo hace una chica se la considera una buscona.

## ¿QUÉ GENERA VIOLENCIA machista?

En la **educación** y en la **sociedad** los prejuicios sexistas:

- Pensar que hay cosas de mujeres y cosas de hombres. Educar de manera diferente a niños y a niñas. Pensar que los chicos deben de ser agresivos, dominantes, duros, con iniciativa... Mientras que las chicas deben de ser dulces, cariñosas, dependientes...
- Pensar que la violencia machista es algo natural. Creer que la violencia es un problema individual de unos pocos hombres a los que se les va la mano, que no saben controlar sus deseos o que abusan de las drogas y el alcohol. (Hay demasiadas justificaciones sociales para naturalizar la violencia)
- Pensar de las **mujeres** que tienen lo que se han **buscado** o que son demasiado tontas como para escapar de sus maltratadores.
- Pensar que no podemos hacer nada para erradicar la violencia sexista.

**!No lo justifiques, no lo permitas!** Cambiemos nuestro comportamiento, creencias y el papel de chicas y chicos en el mundo.

Ejercicio: id de escaparates y ved para quién es la ropa y el calzado más cómodo. En las series de televisión, en las películas, en los videojuegos, en la política, en el deporte ... ¿Cuál es el modelo de mujer que nos venden y cuál el modelo de hombre?

**!Rompe con los moldes, sé tú!**

## PistaS para detectar la violencia:

Dentro de los mecanismos de control y chantaje destacan los celos. No son indicadores de amor, sino de deseo de posesión y control. ¡No te dejes engañar!

Estos son casos que te pueden ayudar a detectar situaciones de violencia sexista:

1 - Si tu pareja **CONTROLA** tu tiempo, tu móvil, tu forma de vestir, tus amistades, te ha vigilado o perseguido alguna vez, y te acusa constantemente de serle infiel o de coquetear.

2 - Si tu pareja te trata **como si no tuvieras criterio**, infravalorando tus opiniones. No quiere que salgas con tus colegas. **No quiere que en tu vida haya nadie más.**

3- **Obligarte** a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres u obligarte a tenerlas sin condón.

No creas en cosas como que "se puede cambiar a las personas por amor"  
No podemos ni debemos cambiar a nuestras parejas. **Si tu pareja no te gusta, cambia de pareja.**

4-También cuando los **desconocidos** te tocan el culo en los bares, te dan la chapa, te **agobian** a pesar de que dijiste que te dejarán en paz.

## Misiones imposibles e insanas que potencian la violencia:

- Buscar ser "la mujer perfecta". Estar insatisfecha siempre con tu cuerpo porque no encaja con los cánones de belleza sexista. Cumplir con el 90-60-90. Ir siempre a la moda, depilada, gustar pero no en exceso.
- Ser "El duro de la película". No llorar ni compartir tus emociones con tus amigos/as.
- Dejar una cuadrilla y tus aficiones para dedicarte a estar con tu pareja. Pensar que su tiempo y sus cosas son más importantes que las tuyas. Renunciar a tu vida. (Si renuncias a tí misma ¿Qué te queda?)
- Ser el primero en todo, correr riesgos innecesarios para demostrar lo "machito y guay" que eres.
- Tener más deseo sexual que nadie. Ser un "macho-man".
- Pensar que hay una única forma de ser hombre o mujer.

# **¡COMBÁTELAS! Recursos generales:**

**Ser la dueña de tu propia vida.**

**No limitar la vida de una sino poner los límites a lo que no me gusta.**

**Vivir la sexualidad libremente, con quien quieras y cuando quieras.**

**Chicas CONFIAD en vuestro criterio: si sientes que te agreden, es que se trata de una agresión.**

**Cambiad las relaciones de desigualdad por relaciones de igualdad.**

**Responder a los agresores; pararles sus manos con nuestras manos y con nuestra manera de pensar. Cambiar nuestros valores es lo más importante para que los agresores dejen de existir.**

**Dejar de encorsetarnos en identidades cerradas, limitadoras y estereotipadas.**

**Marca las reglas de tu propia vida y sé lo que quieras ser. Las personas somos DIVERSAS, no dejes a nadie que te haga daño por no entrar en los cánones de lo que una mujer y un hombre deben ser.**

**Cread relaciones sanas con todas las personas entendiendo su diversidad, orientación y diferencia sexual.**

## **¡CHICA! Recursos para prevenir agresiones:**

- 1 - Camina con seguridad, cuanto más insegura vayas más vulnerable te verán. **OCUPA TU ESPACIO VITAL.**
- 2 - Confía en tu propio criterio. Si sientes que algo va mal **"ACTÚA"**. Solo tú sabes si algo te gusta, te molesta o te agrede. **¡TÚ DECIDES!**
- 3-Recuerda tu derecho a decir **"NO"**. Nadie tiene derecho a imponerte nada que no quieras.  
**TU CUERPO ES TUYO.**
- 4-**QUIEN BIEN TE QUIERE, TE QUIERE BIEN**, te tratará con respeto. No admitas malos tratos.



## **¡CHICOS! Recursos para prevenir agresiones:**

**¡No te quedes al margen, no tengas miedo de no ser un machito y actúa! También tu papel es importante.**

**1 - Recuerda a los Agresores que NO es NO. Una mujer tiene el mismo derecho a decidir lo que quiere y lo que no. No puedes decidir por ella.**

**2 - Ser plasta o baboso no es ligar **ES AGREDIR.****

**3 - Ni el uso ni el abuso de ninguna droga justifica una agresión.  
Ni "borracho" permitas que se agrede a una mujer.**

**4 - QUIEN BIEN TE QUIERE, TE QUIERE BIEN, te tratará con respeto.  
No admitas malos tratos.**

**5 - La calle, la noche, el día, son las fiestas para el disfrute de todas las PERSONAS. NO SEAS COMPLICE, actúa y di NO a los agresores.**

# Chicas ¿Qué hacer ante una agresión?

- 1-Ante una situación de agresión, grita **FUEGO** para llamar la atención de la gente.
- 2-Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido) **¡DILO claro y CONTUNDÉNTEMENTE!**
- 3 - Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. **¡NO ESTÁS SOLA!**
- 4 - Recuerda que **TU MIRADA, VOZ Y CUERPO SON ARMAS** para enfrentarte a los agresores.  
**Si has sufrido maltrato o una agresión sexual, (aún si te has defendido y se ha quedado en intento).**
  - 1-Aunque todavía no quieras denunciar, **RECUERDA** que si te **LAVAS** pierden **PRUEBAS** que te pueden ayudar de cara a un juicio.
  - 2 - Llama a alguien de confianza, **AMISTADES O FAMILIARES**, para que te acompañen.
  - 3 - Acude a un **HOSPITAL O JUZGADO** y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense.
  - 4 - Cuando te apetezca **ACUDE A LOS GRUPOS DE MUJERES O ÁREA DE IGUALDAD** de tu ayuntamiento. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello.  
**¡NO ESTÁS SOLA!**

Guarda esta tarjeta en tu cartera. Aquí encontrarás teléfonos  
y recursos de utilidad

Ayuntamiento:  
Servicio de Atención Telefónica 24 horas

900 840 111

016

EN CASO DE EMERGENCIA SOS Deiak: 112

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>

# CHICOS

## ¿Qué hacer ante una agresión?

- 1 - Si piensas que una mujer está en situación de agresión,  
**DIRÍGETE a ella.** Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
2. Haz saber **al agresor** que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir a las mujeres.
3. Si a una amiga tuya su pareja le maltrata, **hazle saber que no es normal**, que no está sola y dale información o acompañala a buscar ayuda.
4. **No toleres** las agresiones, **actúa y denuncia** este tipo de situaciones.

Guarda esta tarjeta en tu cartera. Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad

**Ayuntamiento:**

**Servicio de Atención Telefónica 24 horas**

**900 840 111**

**016**

**EN CASO DE EMERGENCIA SOS Deiak: 112**

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>

# BEHDUR BARTH

INDARHEZIA SEXISTAREN AURKAKO GIDA.  
MESEN-A-MUTILENTZAT!

ZEURE BURUA HIZKETENGO ORRIALDEHO HASU  
HORIETARI KOREN BATZERI IUSTEN BADUEY.  
GIDA HAU ZURETERTZ DA.



BERDINSAREA

**EUDEL**



BERDUR BARTH | GOBIERNO VASCO



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

MENDIZARDO SAILA  
Gobernación de las Personas  
Lagundina Zuzenbidezta  
DEPARTAMENTO DE INTERIOR  
Dirección de Atención a las Víctimas de  
la Violencia de Género

# Norentzat?

- Zure atzetik urratsak entzutean **beldur** zinelako noizbait bizkorrago ibili baldin bazara.
- Toki publiko batetik alde egin baduzu (taberna batean, metroan, kalean zeundela...) eraso bat jasaten ari zinelako eta nola erantzun ez zenekielako.
- Beldurra dela-eta zinemara, hondartzara, mendira... eta abarretara **bakarrik joateari** utzi badiozu.
- Zure bikotekideak umiliatu edo **kontrolatu** egiten zaituela sentitu baduzu.
- Sexu-harremanak izatera hertsatuta edo behartuta sentitu bazara.
- **Mutila** bazara eta harroputzez gogaituta bazaude, jarrera matxistek lotsa sentiarazten badizute eta "ustezko" brometatik paso egiten baduzu.

**Zeure burua kasu horietarikoren batean ikusten baduzu** edo kasu horiek ezagutzen duzun norbait gogorazten badizute, jarraitu irakurtzen. Gida hau zuretzat da.

# Zer da indarkeria matxista?

- Gizarte-egituretatik, **kultura matxistatik** egiten dena da, era horretan emakumeak menpekotasun egoeran biziota bermatzeko.
- Gizon jakin batzuek emakume jakin batzuen kontra egiten dutena da.
- Baina, bestetik, bada gutxitan aipatzen den beste indarkeria mota bat; hau da, indarkeria **sinbolikoa**. Ez da ikusten, baina haren bitartez emakumeengana beldurra sortzen da.

Emakumeak ez dira beldurrez jaiotzen, baina beldurra izaten irakasten zaie. Ez zaie beren burua defendatzen irakasten eta horrek AHUL bihurtzen ditu.

Zenbat filmetan ikusi dugu **emakumeak** jipoitu eta bortxatu dituztela, **izututa** eta zer egin ez dakitela bertan behera utzita? Zergatik ez dira ia inoiz agertzen **erasotzaileei** aurka egiteko gai diren emakumeak?

**"Kontuz zertan zabiltzan"**, "norekin zoazen"... eta holako esaldiek emakumeen gain jartzen dute erasoen **ardura eta erasotzaileei, berriz, erantzukizuna kentzen diete.**

Gure helburua emakumeen kontrako indarkeriarekin amaitzea da. **Emakumeei erasotzea delitua delako.** Baino indarkeria desagerrarazi arte, beharrezko da erasotzaileak eta indarkeria egoerak zeintzuk diren jakitea, euren kontra egin eta salatu ahal izateko. **Jarrera matxistak** funtsezko arrazoia dira gizonak emakume bati erasotzeko eskubidea duela sinestuta egoteko.

**BEHARREZKO DA** erasotzaile diren gizonei gainerako gizonek ematen dieten elkartasunarekin amaitzea, matxoa izatea ez baita gauza bikaina. Jar zaitez une batez neska baten tokian! Zu **beldurrik gabe** bizi zara eta hori neska askorentzat pribilegioa da. Inoiz galdezu diozu zeure buruari mutilak zergatik ibil daitezkeen gaez bakarrik eta beldurrik gabe, zergatik izan ditzaketen **nahi beste** neskarekin amodio-kontuak, edo zergatik edan dezaketen **nahi beste** edo nahi bezala gozatu eta neskek, ordea, horrela jokatuz gero, mutil bat bezain aske, esan ohi da probokatzen ari direla, baita **bortxatuak** izatea ere?. Pentsa ezazu sarri askotan gizon baten portaera jakin bat ondo ikusita egoten dela eta emakume batek gauza bera eginez gero, ordea, emagaldutzat jotzen dela.

# Zeintzuk dira indarkeria matxistaren eragileak?

**Hezkuntzan eta gizartearen** aurreiritzi sexistak:

- Emakumeen gauzak eta gizonezkoen gauzak daudela sinistea. Neska eta mutilak modu desberdinean heztea. Mutilek erasokorrak, menderatzaileak, gogorak, bizkorak... izan behar dutela pentsatzea; eta, neskek, berriz, gozoak, maitekorrok, mendekoak...
- Indarkeria matxista berezko gauza dela pentsatzea. Indarkeria gizon gutxi batzuek duten arazo pertsonala dela sinistea, eskua konturatu gabe askatu dutenak eta, gainera, beren desioak kontrolatzen ez dakitenak edo droga eta alkohol gehiegi hartzen dutenak. (Gizartean indarkeria berezkotzat hartzeko justifikazio gehiegi dago).
- Emakumeek dutela beraiek bilatu dutena edo beren erasotzaileengandik ihes egiteko tentelegiak direla pentsatzea.
- Indarkeria sexistaren kontra ezin dugula ezer egin pentsatzea.

Ez justifikatu, ez onartu! Alda ditzagun geure jarrera, iritziak eta neska-mutilek munduan duten rola!

Ariketa: joan zaitezte erakusleihoa ikustera eta ikus ezazue norentzat diren arropa eta oinetakorik erosoenak. Telesailetan, filmetan, bideo-jokoetan, politikan, kirolean... Zein emakume-eredu saltzen digute, eta zein gizon-eredu?

**Apurtu ereduak! Zu zeu izan!**

# Indarkeria antzemateko argibideak:

Kontrolatzeko eta xantaia egiteko mekanismoen barruan zeloak nabarmentzen dira. Ez dira maitasunaren adierazle, jabetza eta kontrol nahiaren adierazle baizik. Ez bizi engainatuta!

Kasu hauetan indarkeria sexistaren egoerak antzematen lagunduko dizute:

1.- Zure bikotekideak zeure denbora, sakelako telefonoa, janztekoko era, zeure lagunak **KONTROLATZEN** baditu, noizbait zure atzetik zelatan ibili bada edo jarraitu badizu eta behin eta berriz leiala ez zarela edo politarena egiten duzula egozten badizu.

2.- Zure bikoteak **irizpiderik ez bazenu** bezala tratatzen bazaitu eta zure iritziak **gutxiesten** baditu; gainera, lagunekin irten zaitezen nahi ez badu eta **zeure bizitzan beste inor ez egotea nahi** badu.

3.- Zuk nahi ez duzunean, sexu harremanak edukitzera edo kondoirik gabe edukitzera behartzen bazaitu.

Ez sinetsi "maitasunez pertsonak alda daitezkeela". Geure bikotekideak ezin ditugu aldatu eta ez ditugu aldatu behar. Zure bikokidea **gustukoa** ez baduzu, **utz ezazu**.

4.- Gainera, **evezagunek** tabernetan ipurdia ukitzen dizutenean, gogaitu egiten zaituztenean eta, bakean uzteko esan zenien arren, **nekarazten** zaituztenean.

## Indarkeria eragiten duten ezinezko eta kalterako egitekoak:

- Emakume perfektua izateko nahia. Zure gorputzarekin beti pozik ez egotea edertasun sexistak ezarritako kanonekin bat ez datorrelako. 90-60-90 neurriak izatea: beti modara joatea, depilatuta, besteen gustuko izatea baina ez gehiegi.
- "Filmeko gogorra" izatea. Negarrik ez egitea edo lagunei zeure sentimenduak ez erakustea.
- Lagun-taldea eta zaletasunak uztea zure bikotekidearekin egoteko. Bere gauzak eta bere denbora zureak baino garrantzitsuagoak direla pentsatzea. Zeure bizitzari uko egitea. (Zeure buruari uko egiten badiozu, zer geratuko zaizu?).
- Gauza guztietan lehenengoa izatea, beharrezkoa izan gabe zeure burua arriskuan jartzea "matxoa eta aparta" zarela erakusteko.
  - Inork baino sexu-grina handiagoa izatea. Matxo hutsa izatea.
  - Emakume edo gizon izateko era bakarra dagoela pentsatzea.

# EGIOZU AURRE! Baliabide orokorrak

Zeure bizitzaren jabe izatea.

Zeure bizitza mugatu beharrean, gustatzen ez zaizunari mugak jartzea.

Sexualitatea askatasunez biziaketa, nahi duzunarekin eta nahi duzunean.

Neskak, FIDA ZAITEZ zeuen irizpidearekin erasoa sentitzen baduzu, erasoa dela esan nahi du.

Desberdintasunean oinarritutako harremanak utzi eta berdintasun-harremanak izan.

Erantzun erasotzaileei, geldiarazi euren eskuak gure eskuekin eta gure pentsatzeko erarekin. Erasotzailerik ez egoteko garrantzitsuena gure balioak aldatzea da.

Itxiak eta mugatzaileak diren eta estereotipoetan oinarritutako nortasunak alboratu. Zeuk jarri zeure bizitzarako arauak eta izan zaitez nahi duzuna. Pertsonak DESBERDINAK gara, ez utzi inori zuri min ematen emakumeek eta gizonek nolakoak izan behar dugun esaten diguten kanonekin bat ez etortzeagatik.

Pertsona guztiekin sor itzazue harreman sanoak eta ulertu euren aniztasuna, orientazio eta ezberdintasun sexuala.

# NESKA! Erasoei aurrea hartzeko baliabideak

- 1.- Iibili ziurtasunez, zenbat eta kili-koloago ibili orduan eta ahulagoa zarela sumatuko dute. **HAR EZAZU ZEURE BIZI-ESPAZIOA.**
- 2.- Fida zaitez zeure irizpidearekin. Sumatzen baduzu zerbait txarto doala, **EZ EGON GELDI!** Zuk badakizu zer atsegin duzun, zerk gogaitu edo zerk kaltetzen zaituen. **ZUK ZEUK ERABAKI!**
- 3.- Gogoan izan **EZETZ** esateko eskubidea duzula. Inork ez dauka zuk nahi ez duzun ezer egitera behartzeko eskubiderik.  
**ZURE GORPUTZA ZEUREA DA.**
- 4.- **ZURE ONGIA NAHI DUENAK MAITE ZAITU** eta begirunez tratatuko zaitu. Ez onartu tratu txarrik.



# MUTIL! Erasoei aurrea hartzeko baliabideak

Ez zaitez alde batera geratu, ez izan beldur matxo portaerarik ez izateagatik eta ez egon geldi! Zure zeregina ere garrantzitsua da.

- 1.- Gogoratu erasotzaileei **EZETZA EZETZA** dela. Emakume batek nahi duena eta nahi ez duena erabakitzeko eskubide berbera du. Haren ordez ezin duzu erabaki.
- 2.- Gogaikarria edo lotsagabea izatea ez da ligatzea, **ERASOTZEA** baizik.
- 3.- Drogak hartza edota neurririk gabe kontsumitzea ez da erasoa justifikatzeko arrazoia. **Ez** ezazu inola ere onartu emakumeen kontrako erasorik.
- 4.- **ZURE ONGIA NAHI DUENAK MAITE ZAITU**, begirunez tratatuko zaitu. Ez onartu tratu txarrik.
- 5.- Kalea, gaua, eguna, jaiak... pertsona guztiiek gozatzeko dira. **EZ ZAITEZ ERASOTZAILEEN KIDE IZAN**, egin zerbait eta esan **EZETZ** erasotzaileei.

## NESKAK, zer egin eraso bat gertatzen denean?

- 1.- Eraso-egoera bat gertatzen denean, oihukatu "**SUA!**" jendeari ohartarazteko.
- 2.- Egoera bat atsegin ez baduzu, agertu gustuko ez duzula (pertsona ezaguna izan arren). **ESAN ARGIA ETA GARBI**
- 3.- Eraso edo tratu txarra ematen badizute, zoaz babes bila lagunengana, esaiezu zer gertatu zaizun. Bilatu laguntza. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**
- 4.- Gogoan izan zeure **BEGIRADA, AHOTSA ETA GORPUTZA** erasotzaileei aurre egiteko armak direla.  
**Sexu-erasorik edo tratu txarrik** izan baduzu (nahiz eta zeure burua defendatu duzun eta ahalegina baino ez den izan)
- 5.- Oraingoz salatu nahi ez baduzu ere, **GOGOAN IZAN GARBITZEN** bazara **FROGAK** galtzen direla eta frogak horiek baliagarri izan daitezkeela epaiketa eginez gero.
- 6.- Deitu konfiantzakoa den norbaiti, **LAGUNAK ZEIN SENITARTEKOAK IZAN**, zurekin egon daitezen.
- 7.- Zoaz **OSPITALERA EDO AUZITEGIRA** eta kontatu zer gertatu zaizun auzitegiko medikuak azter zaitzan.
- 8.- Gogoa duzunean, **JOAN ZAITEZ ZURE UDALETXEKO EMAKUME-TALDEETARA EDO BERDINTASUNERAKO ARLORA**. Bila ezazu laguntza gai di-renen pertsonen artean. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

Gorde txartel hau zeure zorroan.

Hemen telefono eta haliabide erabilgarriak dituzu.

Udaletxea:

**Telefono bidezko 24 orduetako Arreta Zerbitzua:**

**900 840 111**

**016**

Larrialdian SOS Deiak: **112**

MUTILAK.

## Zer egin eraso bat gertatzen denean?

- 1.- Emakume bat eraso-egoera batean dagoela uste baduzu, **JOAN ZAITEZ** harengana Galde iezaziozu ondo dagoen, laguntzarik behar duen.
- 2.- **Erasotzaileari** esaiozu egoera gaitzesten duzula, emakumeei erasotzea ez dela dibertigarria, ezta normala ere.
- 3.- Laguna duzun **emakume bat** bere bikotekideak tratu txarrik ematen radio, esaiozu hori **ez dela normala**, ez dagoela bakarrik eta emaiozu **informazioa** edo zoaz berarekin laguntza bilatzera.
- 4.- **Ez** onartu erasorik, ez egon begira eta salatu halako egoerak.

Gorde txartel hau zeure zorroan.

Hemen telefono eta haliabide erabilgarriak dituzu.

Udaletxea:

**Telefono hizko 24 orduetako Arreta Zerbitzua:**

**900 840 111**

**016**

**Larrialdian SOS Deiak: 112**