

أيتها المرأة:

- إذا تعرضت للضرب، أو للسب، أو للتهديد
- إذا كنت خائفة أو تعيشين رعباً أو خجلاً
- إذا كانوا يحسسونك بأنك لا تصلحين لشيء، وأن كل ما تفعلينه سيء
- إذا كان الآخرون يقررون بشأنك، ولا تؤخذ آراؤك بعين الاعتبار
- إذا كان منزلك قد تحول إلى سجن لك
- إذا كنت تشعرين أنك بلا قوة، وتعتقدين أن ليس لك مخرجاً
- إذا كنت تشعرين بالوحدة مع أنك محاطة بالناس، ولا تعرفين لمن تحكين ما يجري لك//.....

اتصلي مجاناً بالرقم 900 101 555

في هذا الهاتف ستنصت إليك شخصياً محترفة دونما حاجة إلى ذكر اسمك

- ستقيم خطورة المعاملة السيئة التي تعاني منها
- ستعطيك توجيهات للخروج من هذه الوضعية
- ستوجهك فيما يخص حقوقك والأماكن التي ستلجئين إليها لمزاومتها
- ستخبرك بالإمكانيات والمساعدات التي يمكنها أن تدعمك

MUJER...

- Si te han golpeado, insultado o amenazado
- Si tienes miedo, vives asustada y cohibida
- Si te hacen sentir que no sirves para nada, que todo lo haces mal
- Si otros deciden continuamente por ti y lo que tu opines no se tiene en cuenta
- Si tu casa se ha convertido en una cárcel
- Si te sientes sin fuerzas y crees que no tienes salida
- Si te sientes sola aunque estés rodeada de gente y no sabes a quién contar lo que te pasa...

Llama al 900 101 555

Es un teléfono gratuito en el que una profesional te escuchará de manera anónima

- valorará la gravedad del maltrato que sufres
- te dará orientaciones para salir de la situación
- te asesorará sobre tus derechos y los lugares dónde acudir para ejercerlos
- te informará de los recursos y ayudas que te pueden servir de apoyo



لكي لا يحطموا حياتك

QUE NO TE ROMPAN LA VIDA



في حالة الاستعجال
إذا كنت قد تعرضت تواء لاعتداء، أو تخافين التعرض لاعتداء.
إذا تعرضت لتهديد ما أو تخافين على حياتك:
اتصلي كذلك بالرقم 112

EN CASO DE URGENCIA:

Si te acaban de agredir o temes recibir una agresión, si te han amenazado o temes por tu vida:

También puedes llamar al 112



Ayuntamiento
de Logroño

الخط مفتوح 24/24 ساعة

900 101 555

ATENCIÓN 24 HORAS

رقم الاتصال بالنسبة للنساء المتعرضات لسوء المعاملة

900 101 555

TELÉFONO DE ATENCIÓN A MUJERES MALTRATADAS

Ayuntamiento
de Logroño