

BELDUR BARRI:

GUIA PARA CHICOS Y CHICAS

CONTRA LA VIOLENCIA SEXISTA

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



¿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.



¡COMBÁTELA! 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; parales 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 agreda 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 CONTUNDENTEMENTE!**

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 ESTAS 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 acompáñala 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>

BELDUR BARIK!

INDARRERIA SEXISTAREN ARRAHANO GIDA.

NESHA - MUTILENTZAT!

ZURE BURUA HURRENGO ORTARDEKO HASU
HORIETARINOREN BATEAN INUSTEN BARDUZO.
GIDA HAU ZURETZAT DA.



Norentzat?

- Zure atzetik oin hotsak entzuterakoan noizbait zure ibilera bizkortu baduzu, **beldur** izan zarela.
- Leku publiko batetik alde egin baduzu (taberna batean, metroan, kalean zeundela...) eraso bat jasaten zeundelako eta nola erantzun ez zenekielako.
- Beldurra dela-eta zinemara, hondartzara, mendira... eta abarretara **bakarrik joateari** utzi badiozu.
- Zure bikoteak umiliatu edo **kontrolatu** egiten zaituela sentitu baduzu.
- Sexu-harremanak mantentzeko **hertsatuta** edo behartuta sentitu bazara.
- Mutila bazara eta “txuloez” gogaituta bazaude, jarrera matxistek **lotsa sentiarazten** badizute eta “balizko” brometaz paso egiten baduzu...

Zure burua kasu horietarikoren batean ikusten baduzu, kasu horiek ezagutzen duzun norbait gogorarazten dizute. Beraz, jarraitu irakurtzen Zuretzat da gida.

Zer da indarkeria?

- Gizartearen egiturak eta **kultura matxistak** eragiten dutena, emakumeak mendetasunean bizi daitezen bermatzeko dena.
- Gizon jakin batzuek emakume jakin batzuen kontra eragindakoa da.
- Baina badago beste indarkeria mota bat gutxitan aipatzen dena: indarkeria **sinbolikoa**. Ez da ikusten, baina **emakumeen beldurra** eraikitzeko balio du.

Emakumeak ez dira beldurrez jaiotzen, irakatsi egiten zaie beldur izaten. Ez zaie defendatzen irakasten eta horrek egiten ditu AHUL.

Zenbat filmetan ikusi dugu **emakume** bat jipoitu eta bortxatzen dutela, eta emakumea **izututa** eta zer egin ez dakiela geratzen dela? Zergatik ia inoiz ere ez dira agertzen **erasotzaileen kontra** egiten dakiten emakumeak, aurka egiteko baliabideak dituztenak?

Hausnarketa:

"Kontuz zertan zabiltzan", "norekin zoazen"... eta holako esaldiek emakumeei leporatzen diete erasoen **ardura; erasotzaileei, berriz, erantzukizuna kentzen.**

Gure helburua emakumeen kontrako indarkeriarekin amaitzea da. **Emakumeak erasotzea delitua delako.** Baina indarkeria eraitsi arte, beharrezkoa da erasotzaileak eta indarkeria egoerak zeintzuk diren jakitea, euren kontra egin eta **salatu** ahal izateko.

Jarrera matxistak ezinbesteko dira gizonek emakumeak erasotzeko eskubidea dutela uste izateko.

BEHARREZKOA DA erasotzaile diren gizonei gainerako gizonek ematen dieten elkartasunarekin amaitzea. "Matxito" izatea ez da jatorra izatea. Jar zaitez egun batez neskaren tokian! Zu beldurrik gabe bizi zara eta hori pribilegioa da neska askorentzat. Mutilak gauzez **bakarrik eta beldurrik gabe** ibil daitezke, **nahi duten** beste neskekin katramilatu daitezke, **nahi beste** edan dezakete, **nahi duten** bezala goza dezakete. Baina neskek horrela jokatzeko badute, mutil batek bezain aske, probokatzen ari direla esaten da, **bortxatzeko** probokatzen ari direla ere bai. Inoiz pentsatu al duzu zergatik? Pentsa ezazu zenbat aldiz, jarrera bera izanda, mutil batena ondo ikusten den, eta emakumeak aldiz, ematxartzat jotzen diren.

Zerk sortzen du indarkeria matxista?

Hezkuntzan eta gizartean, aurreiritzi sexistek:

- Emakumeen gauzak eta gizonezkoen gauzak daudela sinisteak. Neska eta mutilak ezberdin hezteak. Mutilak erasokorrak, menderatzaileak, gogorrak, ekimendunak... izan behar dutela pentsatzeak, neskak, berriz, gozoak, maitekorrak, mendekoak...
- Indarkeria matxista naturala dela pentsatzeak. Indarkeria gizon gutxi batzuek duten arazo indibiduala dela sinisteak, eskua konturatu gabe jaso dutelako, euren desioak kontrolatzen ez dakitelako edota droga eta alkohol gehiegi hartzen dutelako (indarkeria naturalizatzeko justifikazio sozial gehiegi dago).
- Emakumeek duten egoera **eurak bultzatu dutela** pentsatzeak edo euren erasotzailearengandik alde egiteko **tentelegiak** direla pentsatzeak.
- Indarkeria sexistaren kontra **ezin dugula ezer egin pentsatzeak.**

Ez justifikatu! Ez onartu! Alda ditzagun gure jarrera, usteak eta neska-mutilek munduan dituzten zereginak!

Ariketa: erakusleihoak ikustera joan eta begiratu norentzat eginda dauden arropa eta oinetakorik erosoena. Telebistako serietan, filmetan, bideojokoetan, politikan, kirolean... Zein emakume-eredu saltzen digute, eta zein gizon-eredu?

Apurtu ereduak! Zu zeu izan!

Indarkeria antzemateko argibideak:

Kontrolatu eta xantaia egiteko mekanismoen barruan, jeloskortasuna da azpimarragarriena. Ez da maitasunaren erakusle, jabetza eta kontrolatzeko desioaren erakusle baizik. Ez utzi inori ziria sartzen!

Kasu hauek indarkeria sexistaren egoerak antzematen lagunduko dizute:

1.- Zure bikoteak zure denbora, sakelako telefonoa, janzteko era, zure lagunak

KONTROLATZEN baditu, noizbait jarraitu edo zure atzetik zelatan ibili bada, eta leiala ez izatea edo maite jolasetan ibiltzea behin eta berriz leporatzen badizu.

2.- Zure bikoteak **irizpiderik ez bazenu** bezala tratatzen bazaitu, zure iritzia gutxiesten baditu, lagunekin irten zaitezen nahi ez badu, **zure bizitzan beste inor egon dadin nahi ez badu.**

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

Ez sinistu maitasunak pertsonak aldatzen dituenik. Ezin ditugu pertsonak aldatu eta ez daukagu zertan. **Zure bikotea gustukoa ez baduzu, alda ezazu bikotez.**

4.- **Ezezagunek** tabernetan ipurdia ukitzen dizutenean, gogaitu egiten zaituztenean, eta bakean uzteko esan ondoren ere, **ito** egiten zaituztenean.

Ezinezko misioak, kaltegarriak, indarkeria hultzatzen dutenak:

- Emakume perfektua izaten saiatzea. Zure gorputzarekin beti ezeroso egotea edertasun sexistak ezarritako ereduarekin bat ez datorrelako.
90-60-90 betetzea: beti modara joatea, beti depilatuta, beti besteen gustuko izatea baina ez gehiegi.

- “Pelikulako gogorra” izatea. Negarrik ez egitea edo zure lagunei zure sentimenduak ez erakustea.

- Zure lagun-taldea eta zure zaletasunak uztea zure bikotearekin egoteko. Bere gauzak eta bere denbora zureak baino garrantzitsuagoak direla pentsatzea. Zure bizitzari uko egitea (zure buruari uko egiten badiozu, zer geratzen zaizu?).

- Edozein eremutan lehenengoa izatea, zure burua beharrezkoa izan gabe arriskuan ipintzea “matxitoa” eta sekulakoa zarela erakusteko.

- Inork baino sexu-irrika handiagoa edukitzea. “Macho-man” izatea.

- Emakume edo gizon izateko era bakarra dagoela pentsatzea.



EGIOZU AURRE! Baliabide orokorrak:

Zure bizitzaren jabe izatea.

Zure bizitza mugatu beharrean, gustatzen ez zaizunari mugak ipintzea.

Sexualitatea askatasunez bizitzea, nahi duzunarekin eta nahi duzunean.

Neska! FIDATU ZAITEZ zure irizpidearekin: eraso sentitzen baduzu, eraso dela esan nahi du.

Desberdintasunean oinarritutako harremanak utzi, eta **berdintasunean** oinarritutakoak izan.

Erasotzaileei erantzun, geldiarazi euren eskuak gure eskuekin eta **gure pentsatzeko erarekin:** gure balioak aldatzea garrantzitsuena da erasotzailerik ez egoteko.

Itxiak, mugatzaileak diren eta estereotipoetan oinarritutako nortasunak alboratu: zure bizitzako arauak zeuk erabaki eta izan zaitez nahi duzuna. Pertsonak ASKOTARIKOAK gara, ez utzi inori min ematen, emakumeek eta gizonek nolakoak izan behar dugun esate diguten kanonekin bat ez etortzeagatik.

Pertsona guztiekin harreman sanoak sor itzazu, euren aniztasun, orientazio eta ezberdintasun sexuala ulertuz.

NESKA! Erasoei aurrea hartzeko haliabideak:

1.- Ziurtasunez ibili, zenbat eta zalantza gehiagorekin joan are eta zaurgarriagoztat joko zaituzte. **HAR EZAZU ZURE BIZI ESPAZIOA.**

2.- Fida zaitez zure irizpidearekin. Zer edo zer txarto doala sentitzen baduzu, **EGIN ZERBAIT!**. Zuk baino ez dakizu zer gustatzen zaizun, zerk gogaitzen zaituen edo zerk erasotzen zaituen.

ZUK ZEUK ERABAKI!

3.- Gogoan izan **EZETZ** esateko eskubidea daukazula. Inork ez dauka zuk nahi ez duzun ezer inposatzeko eskubiderik. **ZURE GORPUTZA ZUREA DA.**

4.- **MAITE ZAITUENAK ONDO MAITE ZAITU,** begirunez tratatuko zaitu. Ez ezazu tratu txarrik onartu.



MUTIL! Erasoei aurrea hartzeko haliabideak:

Ez zaitez alde batera geratu, ez zaitez “matxitoa” ez izatearen beldur izan eta egin zerbait! Zure zeregina ere garrantzitsua da.

- 1.- **EZETZA EZETZA** dela gogorarazi erasotzaileei. Emakume batek nahi duena eta nahi ez duena esateko eskubide berbera dauka. Ez duzu haren ordezkari erabakitzerik.
- 2.- Astuna edo adurtia izatea ez da ligatzea, **ERASOTZEA** baizik.
- 3.- Drogak erabili edota neurririk gabe kontsumitzeak ez du erasoaren justifikatzen. **Edanda ere, ez ezazu onartu emakumeen kontrako erasorik.**
- 4.- **MAITE ZAITUENAK ONDO MAITE ZAITU**, begirunez tratatuko zaitu. Ez ezazu tratatu txarrik onartu.
- 5.- Kalea, gaua, eguna, jaiak... pertsona guztiek gozatzeko dira. **EZ ZAITEZ ERASOEN KIDE IZAN**, egin zerbait eta esan EZ erasotzaileei.

Zer egin eraso bat gertatzen denean?

- 1.- Eraso bat gertatzen denean **"SUA!"** oihukatu jendea ohartarazteko.
- 2.- Egoeraren batean gustura ez bazaude, jakitera eman (pertsona ezaguna izan arren).

ESAN ARGI ETA SENDO!

- 3.- Erasotzen edo gaizki tratatzen bazaituzte, laguntzeko eskatu zure lagunei, esaiezu zer gertatzen zaizun. Bilatu laguntza. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

- 4.- Gogoan izan zure **BEGIRADA, AHOTSA ETA GORPUTZA** erasotzaileei aurre egiteko armak direla.

Sexu-erasoa edo tratu txarrak jasan badituzu (zure burua defendatu baduzu ere eta **saiakera** izan bada ere)

- 1.- Oraingoz salatu nahi ez baduzu ere, **GOGOAN IZAN GARBITZEN** bazara **FROGAK** galtzen direla eta froga horiek baliagarri izan daitezkeela epaiketa eginez gero.

- 2.- Konfiantzakoa den norbaiti, **LAGUNEI EDO SENITARTEKOEI** deitu, zurekin egon daitezen.

- 3.- **OSPITALE EDO AUZITEGIRA** joan eta esan zer gertatu zaizun, auzitegi medikuak artatu zaitzan.

- 4.- Gogoia duzunean, **JOAN ZAITEZ EMAKUMEEN TALDEETARA EDO ZURE UDALETXEKO BERDINTASUNERAKO ARLORA.** Zuri laguntzeko gai direnengana jo. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

Gorde ezazu txartel hau zure karteran
Errekurtso eta telefono baliagarriak dituzu bertan.

Udaletxea:

24 ordutako telefono-laguntza:

900 840 111

016

LARRIALDIETAN SOS Deiak: 112

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>

MUTILAK.

Zer egin eraso bat gertatzen denean?

- 1.- Emakume bat erasotzen ari direla uste baduzu, **JOAN ZAITEZ beregana.** Galdetu ea ondo dagoen, laguntzarik behar duen.
- 2.- **Erasotzaileari** egoera gaitzesten duzula esan, emakumeak erasotzea ez zaizula dibertigarria eta normala iruditzen.
- 3.- Zure **lagun** bat mutilak txarto tratatzen badu, **neskari esan ez dela normala**, ez dagoela bakarrik. Eman informazioa edo lagundu laguntza bilatzen.
- 4.- **Ez onartu erasorik, egin zerbait eta salatu halako egoerak.**

Gorde ezazu txartel hau zure karteran
Errekurtso eta telefono baliagarriak dituzu bertan.

Udalaletxea:

24 ordutako telefono-laguntza:

900 840 111

016

LARRIALDIETAN SOS Deiak: 112

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>