

25 de novembro. Día Internacional para a eliminación da violencia de xénero

e eu, que podo facer?



A violencia machista tócanos a todos e a todas

XUNTA DE GALICIA

Defendamos o **dereito de toda persoa a vivir sen violencia,** sen malos tratos. Acabar coa violencia contra as mulleres é tarefa de toda a sociedade, de homes e de mulleres.

Súmate a cantas iniciativas xurdan para erradicar a violencia machista.



Xamais cales ou toleres un acto violento

contra unha muller porque estarás sendo cómplice da violencia machista. Non mires para outro lado, non teñas vergoña, nin te amedrentes.

DI ALGO, FAI ALGO.

Todas e todos debemos participar nesta carreira de fondo cuxa meta é a **igualdade plena e efectiva**. Utilicemos as ferramentas de que dispoñemos.



Os insultos, os gritos, os golpes... **soan e escóitanse.**

Non debes quedar á marxe. Non quedas só escoitando, só mirando.

Actúa. Denúnciao.

Coa violencia contra as mulleres non se xoga.

Moitos videoxogos conteñen actitudes discriminatorias cara ás mulleres e potencian determinados estereotipos e roles contrarios á igualdade de xénero.

Como pai, como nai, como educador ou educadora:

selecciona e supervisa.

Non existen xoguetes para nenos e xoguetes para nenas. Rompe co uso sexista dos xoguetes.

Non lle deas unha cociña a unha nena por ser nena e un camiión a un neno por ser neno, porque estamos nunha sociedade en que homes e mulleres temos que responsabilizarnos por igual das tarefas doméstico-familiares e acceder en igualdade de condicións ao mercado de traballo.



Os **chistes machistas?** É hora de acabar con eles.

Non tomes parte neles. Expressa o teu rexeitamento.

Abundan os temas cos que divertirnos e cos que rir sen que teñamos que recrearnos nos estereotipos de xénero que non fan máis que perpetuar as actitudes machistas, a desigualdade entre mulleres e homes.



Porque **nada xustifica a violencia exercida contra as mulleres...**

NON ADMITAS ningún comentario, proveña dun home ou dunha muller, que tente xustificar calquera tipo de control, agresión, violencia sobre a muller.

Ante o maltrato, **tolerancia cero.**

Se tes **medo**, debes aprender a non sentir
vergoña e a **recoñecelo**.

Aprende a **resolver conflitos sen violencia.** Transmitámoslles aos nenos e ás nenas habilidades para a **convivencia cos valores da igualdade** e ensinémoslles a falar das **emocións** propias e das alleas con toda naturalidade.

The image features three stylized, light beige silhouettes of hands reaching towards each other from the left and right sides, set against a plain white background. The hands are positioned as if they are about to clasp or support each other, symbolizing solidarity and active involvement.

Si á **solidariedade,** non á compaixón.
Si á **implicación activa,** non á pasividade.

The background of the image features two stylized, light-colored silhouettes of a woman on the left and a man on the right, standing side-by-side and holding hands. The woman's silhouette is on the left, and the man's is on the right. The text is overlaid on this background.

Os **estereotipos sexistas** condicionan sempre as nosas actitudes e comportamentos.

Toma conciencia deles e actúa en consecuencia.

Porque é moi importante **saber dicir NON.**

Di NON cando tes que dicir NON, en calquera situación da túa vida cotiá.

Como muller

**non toleres nas
túas relacións,**

tanto públicas como privadas (no teu traballo,
no teu grupo de amizades, na túa familia, na

túa relación de parella...), **nada**

**que atente contra
a túa dignidade e
integridade.** Actúa: rexeita

as bromas machistas, os piropos e miradas
fóra de lugar, os insultos, os gritos....



Porque tes os teus dereitos, **coñece os teus dereitos.**
Os dereitos e obrigas son de todas as persoas. Non hai seres superiores por cuestión
de sexo. **Acude aos lugares onde
podes informarte. Ti decides.**



Non permitas que ningún home che levante a man.

Porque es como es,
porque tes dereito a entrar e saír cando e como
queres, porque os teus fillos e fillas deben medrar
sans e sen medo, **porque tes**
dereito a unha vida
libre de abuso de
poder...

NON O PERMITAS.

A violencia non empeza de maneira repentina ...*estás gorda, imbécil, por que te vistes así?, nunca pensas...* Non lle deas unha segunda oportunidade.

**Dálle porta á violencia machista
ao mínimo sinal.**





Non hai que agardar unha labazada, unha patada ou unha ameaza de morte. **Aprende a identificar os primeiros indicios** da violencia machista (mostrar celos, non querer repartir o traballo doméstico, controlar as amizades, a forma de vestir, ignorar as túas opinións...)
e **non permitas a súa continuidade.**

Se ameazas, se forzas, se impós, se maltratas unha **muller,**
maltrátalas a todas.



Detén as condutas agresivas e violentas.

Pedir axuda tamén é de homes.

Saca o mellor de ti e **non sexas cómplice**
da violencia machista.

Acepta un NON

cando che din NON; sen ameazas, sen subornos, sen insultos, sen forzar...

Ten en conta o que sente a muller;

respecta como ela sente e vive unha situación en que estades involucrados ambos os dous.



25 de novembro. Día Internacional para a eliminación da violencia de xénero



DL: C 4113-2008