

MULLERES, EMPODERÉMONOS.



- Confía no teu propio criterio. Se sentes que algo vai mal actúa, só ti sabes se algo che gusta, moléstache ou che agride.
- Se te sentes agredida, non o dubides, trátase dunha agresión.
- Tes dereito a dicir NON cando non che apeteza unha relación sexual, en calquera momento da mesma, dende o principio ata o final, sen ser ameazada, intimidada, chantaxeada ou agredida.
- Vixía a túa bebida, en ocasións, algúns agresores utilizan a submisión química para anular a vontade. Ante a dúbida, pide outra!
- Crea relacións sas e libres. Valora a diversidade.
- Practica a sororidade (axuda mutua entre mulleres e pacto para o seu empoderamento nunha sociedade sexista).



Recursos de peto.

Dende o Concello de Cangas recordámosche que ante calquera dúbida relacionada con violencia de xénero tes á túa disposición:

- Atención a vítimas de violencia de xénero: 016
- CIM Cangas (Centro de Información ás mulleres) 986 392 268
- Teléfono da muller de Galicia: 900 400 273
- Emerxencias: 112

CANGAS LIBRE DE VIOLENCIAS MACHISTAS

Sen igualdade non hai festa.



XUNTA DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA E XUSTIZA
Secretaría Xeral de Igualdade



GOBIERNO DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA E XUSTIZA
Secretaría Xeral de Igualdade



Concello de Cangas

Non faltes á FESTA, non faltes ao RESPECTO.

- Por unhas festas libres de violencias machistas para todas e para todos.
- Nin o uso nin o abuso dalgunhas drogas xustifican unha agresión.
- Tamén en festas, recorda:
- A rúa, a noite, o día e as festas son para o goce de todas as persoas.
- Non agridas, non sexas cómplice, actúa e di NON aos agresores.

Que son as violencias machistas?

- Violencias baseadas en relacións de poder xerárquicas nas que sitúan aos homes por riba das mulleres en aspectos sociais, políticos, económicos, etc.
- Encorseta a sociedade en homes e mulleres e reprime calquera acto de diversidade e liberdade individual ou colectiva.
- Son violencias de carácter estrutural xa que as sofren directamente as mulleres de todo o mundo, e de maneira indirecta os homes.
- Pode ser violencia física, psicolóxica, afectiva, sexual ou económica.
- No caso da violencia sexual trátase dunha agresión á liberdade sexual das mulleres e cuestiona o seu dereito a decidir sobre o seu corpo e a súa sexualidade.
- As súas formas son diversas, dende insultos, humillacións, ciumes, chantaxe, falsos "piropos", despezos, golpes, violacións, asasinato...
- A través destas violencias constrúese o medo nas mulleres.

Que facer se ves unha agresión machista?

- Se cres que unha muller está en situación de violencia dirixete a ela, pregúntalle se está ben e se precisa axuda.
- Fai lle saber ao agresor que rexeitas esa situación, que non che parece normal agredir ás mulleres en ningunha das súas formas.
- Se unha amiga sofre maltrato por parte da súa parella fai lle saber que non é o normal, dálle información e acompañaa a buscar axuda.
- **ACTÚA E DENUNCIA. NON SEXAS CÓMPICE.**

HOMES, NON agridamos nin sexamos cómplices ✗

- Respecta cando che din que NON.
- Non insistas ou toques se non che dan permiso para facelo.
- Evita comentarios obscenos, asubíos, e miradas intimidatorias. O seu corpo é seu e ninguén pediu a túa opinión.
- Unha muller pode decidir parar en calquera momento da relación sexual e ten que ser respectada.
- Non tomes o silencio coma un sí. Se non estás seguro se a outra persoa quere ter sexo pregúntalle como se sente antes de seguir.
- Se a outra persoa está moi bébeda ou inconsciente NON hai consentimento.
- Aínda que sexa a túa parella se ela non quere ter unha relación nese momento e a chantaxea ou coacciona tamén é unha violación.
- Trata con respecto á túa parella e fomenta relacións de bos tratos. Constrúe relacións en igualdade respectando a diversidade.
- Convértete nun aliado, facendo un mundo máis igualitario.