

LLERENA PEROZO PORTEIRO

Sementamos igualdade



Ilustracións
VIKI BERRE

AUGA
HIGH
EDITORIA

© Versátil Servizos Editoriais s.l.u.
© Textos: Llerena Perozo Porteiro
© Ilustracións: Viki Berre

Portada e maquetación: Nieves Ozores Núñez
Revisión editorial e lingüística: Mercedes Pacheco Vázquez
Producción: Llerena Perozo Porteiro, Alicia Lombán Pazos,
Sara Lozano Figueira e Estefanía Cabanas Barreiro
Imprime: TÓRCULO

ISBN: 978-84-120382-5-5
Depósito Legal: C 1129-2019

Conforme á lei en vigor, queda prohibida a reprodución total ou parcial por calquera método impreso ou magnético e en todo tipo de soporte, sen o permiso escrito dos propietarios dos dereitos intelectuais.

Este proxecto inscíbese en criterios ecolóxicos e respectuosos co medio ambiente.

Demostrouse que o impacto no quentamento global polo uso no ensino de libros impresos en papel é case dez veces menor que polo emprego de documentación electrónica.

O papel fai o planeta máis verde e a atmosfera máis limpa. Para fabricar papel plántanse e cultivan árbores que absorben CO₂ e axudan a frear o cambio climático.

As plantacións forestais para papel son grandes sumidoiros de CO₂, incrementan a superficie arborada e axudan a preservar os bosques. Os produtos papeleiros –naturais, renovables e reciclables– son almacéns de carbono.

O papel é o material que máis se recicla en España, mentres a chatarra electrónica empeza a ser un problema na recollida e almacenamento dos residuos sólidos. Desde 2018 producimos máis de 50.000.000 de toneladas de lixo electrónico en todo o mundo do que só se recicla un 15,5 %. En España xa xeramos case novecentos millóns de toneladas anuais.

Índice

| | |
|---|----|
| I. A igualdade: unha tarefa común | 5 |
| Que é a igualdade real entre mulleres e homes? | 7 |
| Por que afirmamos que aínda non conseguimos a igualdade real? | 9 |
| Que podemos facer? | 11 |
| Sementemos na familia | 13 |
| Sementemos na escola | 16 |
| Sementemos nas institucións e nos medios | 19 |
| Sementemos no traballo | 20 |
| Sementemos na contorna social, presencial e dixital | 25 |
| Pequena guía para conseguir unha comunicación e unha linguaxe igualitarias .. | 27 |
| Sementemos no amor | 30 |
| Principais mitos do amor romántico | 33 |
| Como ser un home e non ser machista | 35 |
| | |
| II. Violencia de xénero | 38 |
| Que é a violencia de xénero? | 39 |
| Tipos de violencia de xénero | 41 |
| Que podemos facer contra a violencia machista? | 43 |
| Que facer se sabemos dun caso de violencia de xénero? | 44 |
| Que facer se sufro violencia de xénero? | 47 |
| Dereitos das vítimas da violencia de xénero | 49 |
| A violencia de xénero na xuventude e adolescentes | 52 |
| Vinte síntomas de que unha relación é perigosa | 56 |
| Test do amor verdadeiro | 58 |

I

A igualdade: unha tarefa común

Todas e todos queremos vivir nun mundo mellor, nunha sociedade habitada por xentes pacíficas, que se traten con respecto e colaboren nas tarefas comúns de convivencia. Ninguén soña con limitarse a sobrevivir nunha contorna hostil, violenta e desigual. Non é certo?

O sistema democrático garante que poidamos votar e elixir a quen nos representan e legislan para establecer esas normas de convivencia, mais está nas nosas mans, nas de toda a cidadanía, facelas efectivas.

Chegamos a un momento histórico no que nos achegamos, por fin despois de moitos milleiros de anos, ás posibilidades de gozar desa civilización na que todas as persoas sexan tratadas coma iguais, tanto en oportunidades como en consideración.

Por vez primeira na historia da humanidade, a igualdade real entre mulleres e homes semella unha meta viable. Pero queda un longo camiño e nel



descubrimos unha centena de mulleres asasinadas por violencia de xénero ao ano en España, mulleres maltratadas psicolxicamente, sumidas na pobreza ou coaccionadas economicamente, que ven ameazada a vida de fillos e fillas, violadas, agredidas sexualmente, discriminadas na vida laboral e social, e un longo etcétera.

Depende de cada persoa, de cada cidadán e cidadá, traballar e colaborar no día a día para reverter esta desigualdade, para achegármonos á meta.

Até que a metade da poboación non estea libre de sufrir violencia e discriminación polo feito de ser mulleres non poderemos afirmar que vivimos nun sistema social xusto.

Con este manual pretendemos facer chegar ao maior número posible de persoas a información básica para empezar a cambiar actitudes e comportamentos, así como o coñecemento preciso para ser quen de recoñecer e distinguir o machismo e saber como actuar ante el.

Esperamos, pois, sementar igualdade para recoller un futuro, non moi afastado, mellor.

Contamos contigo?

Que é a igualdade real entre mulleres e homes?



Se a igualdade entre todas as persoas é o principio que rexe a vida democrática, que supera as diferenzas discriminatorias e eleva os seres humanos á categoría de persoas-cidadás sen distinción de sexo, a igualdade real sería a realización do principio de igualdade na vida cotiá das mulleres e dos homes.

Para falar de igualdade de oportunidades entre mulleres e homes temos que entender que a igualdade formal e a igualdade real non son o mesmo: a igualdade formal é aquela que está regulada na lexislación, mentres o concepto de igualdade real fai referencia ao que acontece na vida cotiá, á educación social e a canto vivimos cada día.

Se a igualdade real fose efectiva, a violencia de xénero non existiría.

É un erro común asociar estes dous conceptos e concluír que a igualdade real existe, baseándonos unicamente na base xurídica e formal.

En canto á igualdade formal, o artigo 14 da Constitución indica que *“Os españois son iguais ante a lei, sen que poida prevalecer ningunha discriminación por razón de nacemento, raza, sexo, relixión, opinión ou calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social”*. Contamos con varias leis que apoian esta base, sobre todo a Lei orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para a igualdade efectiva de mulleres e homes, ademais doutras leis estatais e varias leis autonómicas.

Sabías que...

... en España, malia non ser legal, segue a haber unha fenda salarial entre mulleres e homes, que foi do 23,25% en 2017?

No plano europeo e internacional existe unha boa cantidade de tratados, directivas e normativas orientados a fomentar a igualdade de oportunidades entre mulleres e homes.

Na Declaración Universal dos Dereitos Humanos, aprobada pola Asemblea Xeral da ONU o 10 de decembro de 1947, afírmase que *"Todos os seres humanos nacen libres e iguais en dignidade e dereitos"* e que *"Toda persoa ten todos os dereitos e liberdades proclamados nesta Declaración, sen distinción algunha de raza, cor, sexo, idioma, relixión, (...) nacemento ou calquera outra condición"*.

Porén, vivimos unha realidade moi diferente á que promulgan estas leis e tratados posto que as mulleres seguen a estar en inferioridade de condicións e a sufrir abusos e discriminacións por razón de sexo, aquí e en todo o mundo.



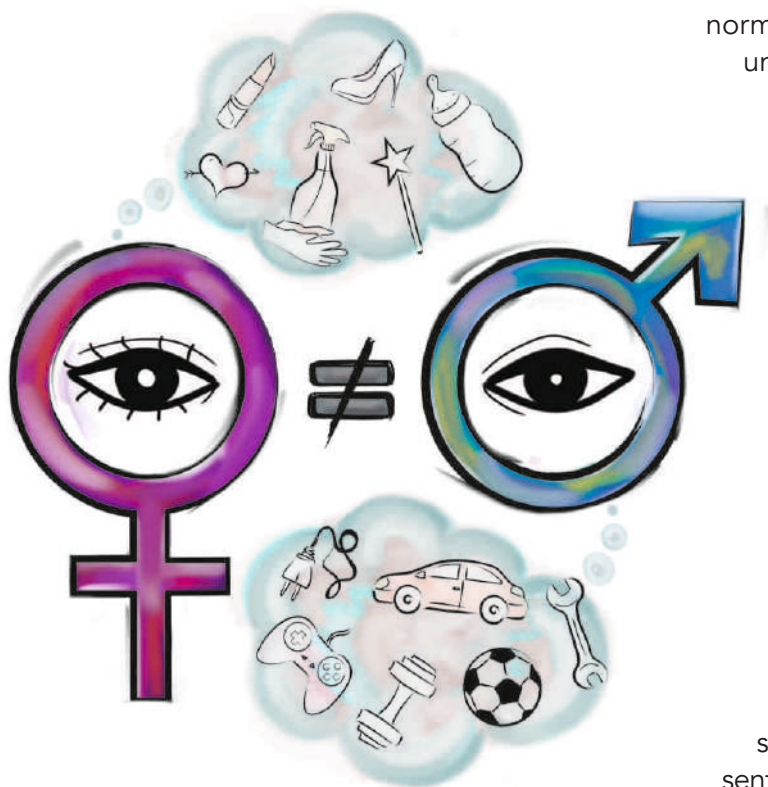
Sabías que...

... segundo datos da ONU dos 770 millóns de persoas que viven actualmente en situación de extrema pobreza, a maioría son mulleres?

Por que afirmamos que aínda non conseguimos a igualdade real?

Vivimos nunha sociedade democrática con igualdade formal, pero a nosa educación social e emocional non é igualitaria.

Aínda que existen diversas teorías científicas ao respecto, posiblemente nos rexemos dende a Prehistoria, no Neolítico, e independentemente do sistema político e económico ou do grao de desenvolvemento de cada época, por unha norma, fortemente implantada, que establece unha diferenza fundamental entre as persoas por razón do seu xénero dende o intre mesmo do nacemento.



A división do traballo e os roles de xénero propiciaron que se instaurase e consolidase unha organización social na que o poder foi exercido, historicamente, polo xénero masculino. A esta estrutura chámase *patriarcado* e está presente en todo o planeta. As palabras que usamos son unha boa proba disto: observemos expresións tan comúns como o *sexo débil*, *sen ir máis lonxe*.

Convén clarexar que cando falamos de poder non nos referimos só ao político, senón que o facemos no máis amplo sentido do concepto: ao que se exerce na familia, na vida social, na economía e, en xeral, en todos os ámbitos da vida, privada e pública.



Sabías que...

... ata hai moi pouco a denuncia dunha testemuña allea non era válida para investigar situación de violencia de xénero?

A daquela chamada “violencia doméstica” era considerada un asunto privado e familiar, e outorgábaselle ao marido o dereito de “castigar fisicamente a súa esposa” segundo o seu criterio.

Malia que nos últimos tempos logramos avances moi importantes, xa que o acceso das mulleres ao ámbito laboral remunerado e a igualdade formal ou xurídica contribuíron en gran medida a acurtar as diferenzas, queda moito por facer.

Arrastramos infinidade de dinámicas, hábitos, actitudes e crenzas que contribúen a perpetuar a desigualdade. Inconscientemente educamos os nosos nenos e nenas para que se axusten a este sistema, e na idade adulta comportámonos conforme ao mesmo porque é o que aprendemos.

E, aínda que as máis prexudicadas son as mulleres, nas próximas páxinas imos comprobar que a desigualdade non é boa para ninguén.

Sabías que...

... ata decembro de 2017 a Real Academia Española de la Lengua (RAE) definía “sexo débil” como “conxunto das mulleres”?

Dende esa data, define esta expresión como “conxunto de mulleres usado con intención despectiva ou discriminatoria”.



Que podemos facer?

Á primeira vista pode semellar moi complicado mudar os nosos costumes para transformar o mundo no que vivimos, mais se nos detemos a reflexionar descubriremos que é máis sinxelo do que semella.

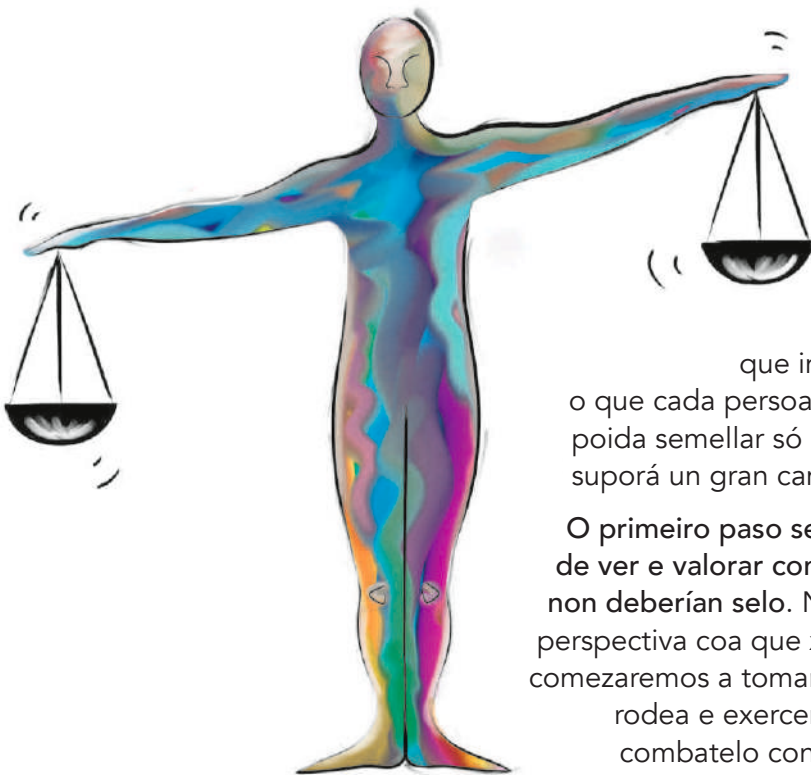
Fagamos un paralelismo coa ecoloxía: ata hai poucas décadas, a conciencia cidadá acerca da importancia de coidar o medio ambiente era practicamente inexistente. Porén, en poucos anos conseguimos, grazas a unha concienciación colectiva, que na maior parte dos

nosos fogares se separen os residuos para seren reciclados, usamos vehículos menos contaminantes, comezamos a empregar enerxías renovables, consumimos produtos reciclados, etc.

A loita pola igualdade é moi semellante: dado que a desigualdade é un problema

que inclúe a totalidade da cidadanía, o que cada persoa faga para combatela, aínda que poida semellar só pequenos xestos intrascendentes, suporá un gran cambio no conxunto da sociedade.

O primeiro paso será cambiar a nosa ollada, deixando de ver e valorar como normais moitas cousas que non deberían selo. No intre no que modifiquemos a perspectiva coa que xulgamos a nosa contorna cotiá, comezaremos a tomar conciencia do machismo que nos rodea e exercemos. Daquela poderemos comezar a combatelo con actitudes igualitarias.



É importante sinalar que esta é unha tarefa para mulleres e homes. Cando falamos de machismo, contrariamente á percepción xeneralizada, non nos referimos só aos homes posto que as mulleres tamén son na súa maioría machistas. Xa que a nosa sociedade é patriarcal todas as persoas educadas nela tamén o somos, polo menos de entrada.

Polo xeral, as mulleres, como principais prexudicadas, detectan as inxustizas emanadas do sistema con máis facilidade que os homes e polo tanto tenden a rebelarse contra elas e tentar mudar a situación. Pero isto non impide que todo o mundo teña na súa man a posibilidade de ver esta realidade e comezar a cambiala. De feito, ata que todos e todas nos impliquemos por igual será moi difícil alcanzar o obxectivo da igualdade real.



Sabías que...

... as cores rosa -para as nenas- e azul -para os nenos- son un invento comercial nacido tras a II guerra mundial que se impuxo na década de 1980? A comezos do século XX era ao contrario e considerábase o rosa unha cor "máis decidida e forte, máis adecuada para os nenos", mentres o azul, "máis delicado e refinado", era "mellor para as nenas"?

Sementemos na familia



A familia é a contorna máis importante onde podemos actuar a favor da igualdade, fundamentalmente por dous motivos: porque nela educamos as nenas e os nenos que dirixirán a sociedade no futuro inmediato pero tamén porque é o noso espazo máis achegado e controlable, onde están os nosos afectos e podemos educar mellor a quen nos queren e respectan.

- ➊ **Revisemos como se reparten as tarefas na casa**, quen fai a comida, quen limpa e recolle, quen se ocupa do benestar do resto da familia. Se estas responsabilidades recaen maioritariamente nas mulleres -nais, avoas, irmás...- comezaremos por facer visible a desigualdade no fogar.

Fagamos o mesmo exercicio noutros grupos familiares: Como se organizan os xantares nos que se reúne a familia? E os eventos: aniversarios, festas tradicionais, etc.?

- ➋ **Repartir por igual as tarefas na casa** ou evitar as diferenzas por sexos en xoguetes, películas, debuxos animados, etc., son accións cotiás que contribúen a fomentar a igualdade no ámbito familiar.
- ➌ **Organicémonos desde a corresponsabilidade**. A crianza e o coidado han de ser tarefas obrigadas para todas as persoas adultas da familia, sexan homes ou mulleres, en igualdade de condicións.
- ➍ **Computemos** canto tempo traballa cada membro da familia, incluíndo o que emprega no centro laboral e sumando o que se dedica ao coidado da familia

a ás tarefas para o benestar común. Fagámolo durante un par de semanas, que cadaquén vaia anotando o seu. Ao cabo dese tempo, realicemos unha posta en común e, tras a correspondente valoración, organicemos un novo calendario que garanta que todo o mundo traballa un número total de horas semellante. E, por conseguinte, goza das mesmas horas de descanso e lecer.

☞ **Cambio de roles.** Durante unha fin de semana completa, cada membro da unidade familiar comportarase na casa como habitualmente o fai outro. Así veremos o reflexo dos nosos comportamentos e tamén entenderemos como fai sentir o noso aos e ás demais. Deste xeito descubriremos canto podemos cambiar para coidarnos máis e tratarnos mellor.

☞ **Prestemos atención aos pequenos detalles.**

Aínda que non nos decatamos no fogar reproducimos constantemente estereotipos de xénero, por exemplo, ao escoller as actividades extraescolares ou os disfraces. Tentemos vernos como persoas con calidades e preferencias, sexamos homes ou mulleres, nenas ou nenos, fuxindo dos prexuízos.

☞ **Revisemos** a nosa biblioteca, mediateca e ludoteca familiares. Temos demasiados contos de princesas, películas románticas ou xoguetes bélicos? Actuemos en consecuencia e procuremos o equilibrio igualitario.

☞ **Vixiemos o tempo libre,** tentando dedicalo a actividades comúns nas que non fagamos distinción segundo que membros da



familia as realicen. Toda a familia pode ir de compras, ao cine ou ver un partido independentemente do xénero de cadaquén!

☉ **Falemos de sexo**, para educar na sexualidade e nas relacións igualitarias e responsables. Porque as relacións de parella, afectivas e sexuais, son unha contorna clave onde fomentar a igualdade. Que mellor que a familia para transmitir a fillos e fillas a importancia de establecer relacións sexuais e de parella seguras, responsables e igualitarias.

☉ **Coidemos e supervisemos o uso de internet** e as redes sociais. As tecnoloxías son un reflexo da sociedade e tamén da igualdade ou a desigualdade, segundo como aproveitemos as súas oportunidades. Lembremos que o primeiro contacto coa pornografía machista e violenta se produce arredor dos nove anos e que adoita acontecer accidentalmente e sen supervisión parental a través do móbil.

☉ **Aplaudamos a diversidade**. Lembremos en todo momento que o noso, sexa o que sexa, é só un modelo de familia e que hai moitos e todos son válidos se hai cariño e coidado: familias tradicionais, monoparentais e monomarentais, homosexuais, compostas por membros que á súa vez integran outros grupos familiares, etc.



Sementemos na escola

A comunidade escolar, desde as aulas infantís ata as universitarias en paralelo á familia, ten unha enorme responsabilidade á hora de establecer as bases para unha sociedade na que igualdade sexa unha realidade. As mulleres e homes do futuro son as e os estudantes do presente, quen pasan unha gran parte do seu tempo formándose na contorna educativa.

O profesorado non só se ocupa de impartir coñecementos teóricos, senón que prepara o seu alumnado para a vida en sociedade, algo que debe acontecer en colaboración coas familias. Ao igual que é un erro depositar toda esta responsabilidade no sistema educativo, tamén o sería o contrario.

A clave é a coeducación

Coeducar consiste en desenvolver todas as capacidades, tanto de nenas como de nenos, a través da formación supón eliminar estereotipos ou ideas preconcebidas sobre as características que deben ter as nenas e os nenos, os mozos e as mozas, as mulleres e os homes. Cadaquén ten dereito a ser diferente independentemente do seu xénero, polo que é necesario instruír valorando as diferenzas individuais e as calidades persoais, á marxe dos arbitrarios roles de xénero.

A coeducación ten como finalidade **crear persoas dialogantes** e implica respecto e tolerancia, polo que é unha garantía para a prevención da violencia. Educar no respecto e a tolerancia, en igualdade de condicións, trato e oportunidades, é formar para a democracia.

O noso propósito debe ser educar dende a **resolución de conflitos** de forma pacífica e non sexista, aprendendo a previr a violencia machista partindo dun trato igualitario entre persoas de ambos xéneros.

O conxunto da comunidade educativa debe asumir o **compromiso** coa construción dun espazo libre de violencia a coa formación para a paz.



- ⇒ **Educar co exemplo.** Debemos analizar o xeito en que, como docentes, nos diriximos ao alumnado, potenciando o respecto ás calidades individuais de cadaquén, ofrecendo iguais oportunidades de contribuír na clase, así como de compartir ideas e propostas, evitando sempre o trato distinto ou discriminatorio.
- ⇒ **Exercitar o pensamento crítico.** Analicemos na clase anuncios e mensaxes nos medios na procura de imaxes e mensaxes machistas que denigren as mulleres ou fomenten estereotipos de submisión. É importante que os e as estudantes aprendan a xulgar e cuestionar o bombardeo publicitario que reciben, no canto de asumir os roles que se lles impoñen.
- ⇒ **Exercitar a conciencia.** Reflexionar en grupo e establecer xuízos a partir de situacións onde un dos xéneros sofre desigualdade é un magnífico exercicio. O intercambio de roles pode ser unha boa maneira de poñerse no lugar da outra persoa para distinguir actitudes de rexeitamento ou menosprezo dun xénero sobre outro, guiando así a posibilidade de mellorar o trato interpersoal na contorna escolar e social.
- ⇒ **Manter un clima de consideración** en clase, con participación equilibrada de alumnos e alumnas, fuxindo de estereotipos e non tolerando faltas de respecto ou comentarios despectivos.
- ⇒ **Potenciar os xogos libres de xénero.** É importante planificar actividades lúdicas que non sexan clasificadas como pertencentes a un só xénero. Deste xeito o alumnado non se atribúe características de acordo ao xénero senón que modera as súas accións en función do obxectivo da actividade.
- ⇒ **Fomentar exercicios de recoñecemento** de situacións violentas que acontecen no día a día fóra do ámbito escolar, tanto no familiar como no social.
- ⇒ **Falar sobre mulleres importantes.** Cando preparemos un tema para clase, lembremos incluír mulleres que destacaron nese ámbito, xa sexa a ciencia, a literatura, a arte, o deporte



ou a historia. Dar presenza a figuras femininas respectadas e autosuficientes proporciona modelos a seguir e sitúa as mulleres no mesmo nivel que os homes.

- ➊ **Identificar os programas de televisión** onde se presentan valores como a tolerancia, o respecto e a igualdade de xénero, establecendo así unha clasificación sobre as condutas correctas que se promoven socialmente e recoñecendo as que se deben evitar.
- ➋ **Visibilizar e nomear** aquelas condutas que dun ou outro xeito atentan contra as nenas e as mulleres. É fundamental que o alumnado, así como toda a comunidade educativa, distinguan e poidan definir cales son as situacións de violencia e agresión machistas para poder evitalas, denuncialas e tratalas.
- ➌ **Introducir no currículo valores positivos** atribuídos ás mulleres, tales como os coidados, a empatía, a cooperación, a afectividade e o espazo privado, e aqueles positivos atribuídos aos varóns, como a asertividade, o espazo público, o liderado, a autonomía, etc., de xeito que os e as adolescentes se abran a un mundo de oportunidades e vivencias e incorporen competencias que tradicionalmente corresponden só a un ou outro sexo.



- ➍ **Enseñar a resolver conflitos** de maneira positiva, amosando como a resolución non violenta dos enfrontamentos propios da vida cotiá pode ser unha fonte de aprendizaxe e de crecemento persoal.

- ➎ **Distinguir entre diferenza e desigualdade**, xa que a incorrecta asimilación destes dous conceptos xera situacións de dominación/submisión e é a base de moitos conflitos e enfrontamentos.

Sementemos nas institucións e nos medios

Ningún estamento social está libre de machismo, nin tan sequera as institucións e administracións que tanto traballaron e traballan pola igualdade formal nas últimas décadas.

Como cidadáns e cidadás, é a nosa responsabilidade supervisar o traballo das institucións para nos asegurar de que tanto o seu funcionamento como a súa atención ao público e a súa xestión se encamiñan cara á igualdade que queremos conseguir.

- ⇒ Debemos estar vixiantes e reclamar cando nos atopemos ante protocolos ou normas non igualitarias nas institucións.
- ⇒ Fixémonos nos formularios habituais: Que linguaxe empregan? Se todo está en masculino podemos modificalo a medida que os cubrimos, chamando así a atención sobre esta anomalía.
- ⇒ Se detectamos un caso de desigualdade de trato ou atención, denunciémolo ante a instancia correspondente. Esixamos ao noso concello, deputación e comunidade autónoma que as súas comunicacións sexan inclusivas.
- ⇒ A escola, a xustiza e a sanidade públicas tamén son institucións, se detectamos ou sufrimos un trato desigual ou violento debemos actuar inmediatamente, e sinalalo tanto a nivel formal como ante a opinión pública.
- ⇒ Se detectamos informacións ou anuncios machistas, podemos denuncialos. Contamos coas redes sociais e con observatorios sobre a situación das mulleres e a violencia de xénero no plano estatal, autonómico e, en moitos casos, incluso municipal.



Sementemos no traballo

A contorna laboral, á que as mulleres se sumaron de maneira masiva dende hai menos de cincuenta anos, é un dos espazos nos que nos resulta máis doado detectar a desigualdade. Mais ao mesmo tempo, trátase dunha área complexa xa que o temor a perder un emprego pode paralizarnos ou obstaculizar a nosa vindicación no intre de actuar ou denunciar situacións de discriminación por razón de sexo, acoso, etc.

Esta é unha tarefa que inclúe tanto as persoas que dirixen as empresas como as que traballan nelas, aínda que as posibilidades de acción son diferentes.

Como empresarios e empresarias debemos saber que fomentar a igualdade será beneficioso non só para a nosa imaxe pública senón tamén para o rendemento do persoal e, polo tanto, nos resultados económicos grazas a que contaremos cun cadro de persoal máis satisfeito, comprometido e motivado.



Sementar dende a empresa

- ⇒ O primeiro que debemos facer é encargar un **Plan de Igualdade** para a nosa empresa. Existen compañías e asociacións especializadas en realizar programas adecuados. Para isto avaliarán previamente a situación da que se parte, o que achegará unha información moi útil e esclarecedora.
- ⇒ O Plan de Igualdade non serve de nada se logo non o aplicamos correctamente. Polo xeral, estes plans inclúen un cronograma de accións e medidas para que o poidamos implantar gradualmente. Transcorrido o prazo, solicitaremos unha avaliación sobre a súa implantación e, se é preciso, un novo plan adaptado aos avances que realizásemos ata a data.
- ⇒ **Incorporemos** aos nosos principios corporativos a **igualdade de xénero** e fagamos que se inclúa en toda a política interna da empresa.
- ⇒ Cando contratemos persoal novo, teñamos en conta en que áreas a presenza feminina está subrepresentada para equilibrar a paridade, sobre todo nos cargos directivos e con capacidade de decisión.
- ⇒ É de suma importancia, ademais de estar contemplado na lei, contar con protocolos de prevención e denuncia do **acoso sexual** ou por razón de xénero.



Sabías que...

... as mulleres adoitan gañar menos polo mesmo traballo e constitúen unha proporción excesiva da base da pirámide organizacional mentres non alcanzan a representación debida na cúspide?



- ⊖ **Fixémonos nas ofertas de emprego.** Sen decatarnos adoitamos demandar “limpadoras” ou “encargados de mantemento” no canto de “persoal de limpeza” ou “persoal de mantemento”. O mesmo acontece a todos os niveis, como no caso de “secretarias” e “directores” ou “médicos” e “enfermeiras”. Estas simples denominacións supoñen para quen opta ao emprego unha primeira barreira moito maior do que imaxinamos.
- ⊖ **Deamos formación en igualdade** de oportunidades e de xénero a todo o cadro de persoal, dende a alta dirección, pasando por recursos humanos e responsables de sección, ata o resto do persoal.
- ⊖ **Realicemos accións de sensibilización** e formación continua, tales como seminarios, cursos ou charlas.

Sabías que...

... segundo o artigo 46 da Lei orgánica 3/2007, os plans de igualdade son “un conxunto ordenado de medidas adoptadas despois de realizar un diagnóstico de situación, tendentes a alcanzar na empresa a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres homes e a eliminar a discriminación por razón de sexo”?



- ⇒ Establezamos un programa de **conciliación** laboral e familiar consensuado con todo o cadro de persoal no que participen tanto mulleres como homes.
- ⇒ Fagamos que as accións formativas sexan accesibles para as mulleres para que se motiven a participar e realicémolas en momentos conciliables coa vida privada.
- ⇒ Fomentemos que os traballadores varóns gocen tamén de medidas de conciliación coa vida familiar animándoos a utilizar baixas de paternidade, horarios flexibles, etc.
- ⇒ Teñamos en conta nos nosos **plans de promoción** profesional a igualdade de oportunidades para homes e mulleres. Podemos realizar accións tales como a identificación de mulleres con potencial de promoción, fomentar que participen en formacións ligadas a melloras na carreira, dar preferencia ao ascenso de mulleres en igualdade de condicións ou identificar as barreiras que impiden que as mulleres se presenten a procesos de promoción.
- ⇒ Asegurémonos de non contribuír á **fenda salarial**. Non se trata só da igualdade de salario xa que as horas extra, os complementos e incentivos son a causa principal desta desigualdade. Dada a falta de corresponsabilidade nas familias, as mulleres fanse cargo da maior parte do traballo doméstico, crianza e coidados, o que implica que non poidan acceder a estes ingresos extras.
- ⇒ Deseñemos unha **comunicación pública**, externa e interna, inclusiva e non sexista.





Sabías que...

*... a conciliación non só debe ter que ver coa crianza e os cuidados?
Todas as persoas temos dereito ao traballo, pero tamén debemos telo
ao lecer, á vida social e á participación no asociacionismo, á militancia
política, etc.*

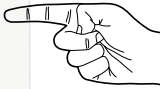
Sementar dende o equipo

- ➊ Por moitas medidas que tomen as empresas para contribuír á igualdade de condicións na contorna laboral, o persoal é unha clave fundamental para que estas sexan efectivas.
- ➋ Teñamos unha actitude proactiva, participemos nas iniciativas da empresa encamiñadas á igualdade de oportunidades, fagamos propostas e asistamos ás formacións e actividades neste sentido.
- ➌ Non pechemos os ollos ante o acoso ou a discriminación por razón de sexo. Acompañemos a persoa que o sofre, fagámoslle saber que conta co noso apoio e denunciemos a situación e as persoas culpables.
- ➍ É importante lembrar que a igualdade require un traballo permanente e esta é unha tarefa que implica a totalidade das persoas que a integran, en todos os postos e niveis.
- ➎ Na contorna asociativa e sindical podemos facer moito. Por exemplo, tomar a iniciativa para solicitar un plan de igualdade no noso sindicato, establecer a paridade nos espazos de liderado, convocar as reunións en horarios e lugares compatibles coa conciliación e, sobre todo, denunciar colectivamente os casos de discriminación cara ás mulleres na contorna laboral.



Sabías que...

*... a dobre xornada é un termo acuñado para definir o
dobre traballo, na casa e fóra dela, das mulleres?
... o 95% das persoas que crían e educan, e das que
coidan outras dependentes -como persoas maiores ou
doentes- son mulleres?*



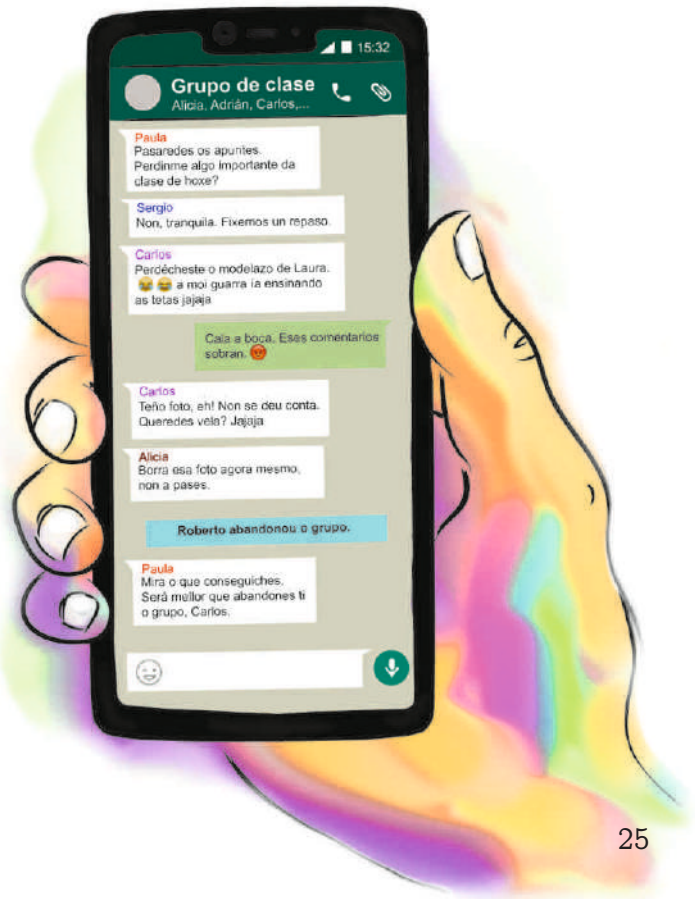
Sementemos na contorna social, presencial e dixital

O noso comportamento a nivel social é básico para detectar e mudar unha altísima porcentaxe das dinámicas machistas do día a día.

Cando somos parte dun grupo -de amizades, dun barrio, dunha comunidade veciñal, dunha asociación...-, adoita custar moito sermos a voz discordante ante os comportamentos das demais persoas e tendemos a tolerar, ou deixar pasar, feitos e palabras que distinguimos como negativos e, mesmo, destrutivos.

Porén no momento en que nos desinhibamos e fagamos ver ao grupo que é aquilo que nos preocupa, non nos gusta ou nos parece mal, sorprendéranos gratamente a resposta dunha maioría que nos apoiará moi posiblemente porque estaba a vivir os nosos mesmos sentimentos.

En calquera caso, e aínda que nos atopemos con reaccións negativas, defensivas, agresivas ou pasivas, o noso exemplo axudará a que moitas outras persoas reflexionen sobre o que sexa que evidenciamos, ben con palabras, ben con accións, e incluso favorecerá que tomen a iniciativa noutras ocasións.



É que acontece con internet e as redes sociais?

O mundo dixital reflicte o que acontece no real. As redes sociais son machistas ou racistas porque a sociedade o é. Porén, o anonimato e a globalización contribúen a que en moitas ocasións se expresen con maior virulencia e violencia. Por outra parte, o recente da súa existencia fai que aínda non existan mecanismos suficientes de control para combater o acoso e o maltrato dixitais.

- ⊖ Se no noso grupo de amizades ou nas nosas redes sociais detectamos maltrato ou violencia cara a unha muller, xa sexa parte do mesmo ou parella de alguén, actuemos. Falemos con ela, apoiémola e poñámonos da súa parte, acompañándoa. Se nos inhibimos seremos cómplices. (No capítulo sobre violencia de xénero achégase información concreta de como proceder).
- ⊖ Concienciar é unha das bases máis elementais para acadar a igualdade real entre mulleres e homes. A nosa opinión é importante para as persoas coas que compartimos afecto, tempo e lembranzas. Falemos con elas de machismo, expliquemos canto sabemos e tentemos convencer a quen nos rodean da nosa capacidade para facer mellor as cousas.
- ⊖ Tolerancia cero ante o machismo. Se alguén fai un chiste sexista ou envía un “meme” machista non calemos. Fagamos saber que non é o tipo de contido que imos consentir na nosa contorna.
- ⊖ Coñezamos e melloremos a nosa actitude para poder mudar a do resto. É tan doado como facernos unha serie de sinxelas preguntas:



- *Interrompo máis as mulleres que os homes nas reunións?*
- *Xulguei algunha muller polas fotos que sobe ás redes sociais ou polo xeito de vestir?*
- *Sei como se chama ou profesor ou a profesora dos meus fillos/as?*
- *Río con determinados chistes e comentarios por temor a que non se me inclúa, aínda cando sei que son discriminatorios?*

- ⊖ Ante unha expresión da que dubidemos propoñamos un xogo: substituíamos a palabra muller (ou mulleres) por home (ou homes). Se o resultado é ridículo, seguramente a afirmación sexa machista).

A linguaxe é o instrumento mediante o que os seres humanos describimos a realidade que nos rodea, pero ademais tamén é o medio co que a creamos e modificamos. Todo canto existe ten nome, e esa denominación cualifica o valor daquilo que expresamos mediante a palabra. Utilizar unha linguaxe igualitaria é unha das eleccións máis sinxelas e ao mesmo tempo transformadoras que podemos levar a cabo para cambiar a nosa realidade e achegarnos á igualdade.

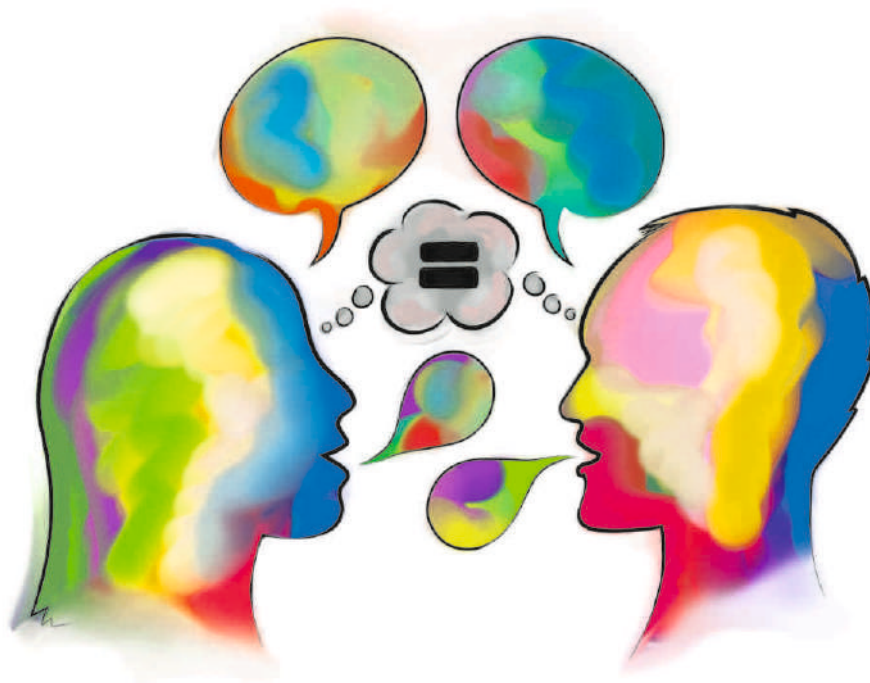


PEQUENA GUÍA PARA CONSEGUIR UNHA COMUNICACIÓN E UNHA LINGUAXE IGUALITARIAS

- Non xulgar as mulleres polo seu xénero. Sobre todo, nunha mesma presentación xunto a un home que se valora segundo a súa condición.
- Eliminar a relación de dependencia ao presentar unha muller nun ámbito de igualdade:
 - *"Viñeron ao acto o presidente da nosa empresa e a súa muller, presidenta da empresa X".*
Cando poderíamos dicir:
 - *"Viñeron ao acto o presidente da nosa empresa e a presidenta da empresa X".*
- Evitar expresións que supoñan un xuízo de valor. Isto significa non empregar vocábulos que perpetúan os prexuízos sexistas e os estereotipos de xénero, como pode ser referirnos a alguén indicando que ten unha "actitude masculina" ou "feminina".
- Limitar o uso do masculino xenérico para referirnos a grupos que inclúen persoas de sexos ou xéneros diferentes. O masculino xenérico é un recurso que, aínda que non é sexista en si mesmo, si que contribúe a perpetuar a invisibilización das mulleres e a reforzar unha visión androcéntrica do mundo, polo que é recomendable limitar o seu uso e substituílo por termos inclusivos.

Podemos escoller “o profesorado” ou “docentes” no canto de “profesores” ou “persoal médico” en vez de “médicos e enfermeiras”.

- Resulta moi eficaz aplicar referentes non persoais, substituíndo expresións como “nado en” por outras máis inclusivas como “lugar de nacemento” ou “coa colaboración de” no canto de “colaboradores”.
- Apostar polas formas dobres. Cando non dispoñamos de nomes que poidan aplicarse para referirnos a unha persoa indeterminada como “estudiante”, “ser humano” ou “persoa” sempre podemos recorrer ás formas dobres, ben na súa forma completa “presidente ou presidenta”, ben na abreviada “reitor/a”, “secretario/a”.
Nestes casos propoñemos alternar a prioridade do masculino para dar a mesma prevalencia a ambos xéneros.
- Non utilizar o feminino como un elemento despectivo. Expresións como “nenaza”, “pegas coma unha nena” ou dicirlle a un home “es unha lercha”, aínda que non vaian dirixidas directamente a elas, tamén son denigrantes para as mulleres, ademais de incertas.
- Dotar do xénero correcto aquelas palabras cuxa morfoloxía o permita. Podemos dicir “avogada” ou “médica” para referirnos a mulleres que exerzan estas ou outras profesións. Non só non incorreremos en erros gramaticais, senón que estaremos a facer un uso correcto da linguaxe.
- Optar pola forma máis natural. A maior parte das veces é moito máis sinxelo formular a expresión doutra maneira, e conseguimos un resultado máis natural.
- En moitos casos resultará máis doado reescribir a frase de forma diferente que adaptala utilizando as mencionadas ferramentas. Lograremos un resultado máis natural, como por exemplo: “Todos os que estiveses algunha vez nesta situación” pode formularse “Quen estiveses algunha vez nesta situación”.
- Revisar cada documento e intervención para asegurarnos de non caer en estereotipos sexistas e non abusar dos masculinos xenéricos cando temos alternativas para construír un discurso máis despersonalizado e neutro.



Sabías que...

... a palabra modisto foi incluída no Dicionario da RAE en 1984 a raíz do boom da moda mentres a palabra presidenta significou ata hai moi pouco "muller do presidente"? Queda claro que cando os homes acceden a espazos tradicionalmente feminizados somos máis flexibles coa lingua que cando acontece o contrario.



Sementemos no amor

O machismo impera no noso concepto actual do amor, aínda que moi rara vez nos decatamos, e cando o facemos adoitamos identificar tan só as condutas máis evidentes. Porén, son as formas máis sutís as que poden resultar máis daniñas e xerar relacións amorosas máis asimétricas.

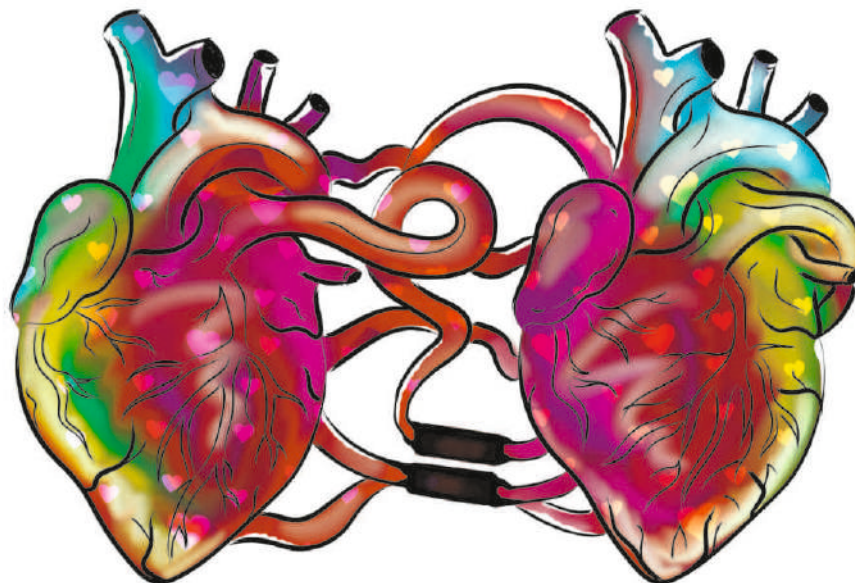
Malia ser algo moi privado e persoal, desde o momento en que comezamos a sedución, pasando polo namoramento ata a vida en parella e mesmo a ruptura e a separación, reproducimos esquemas patriarcais e desiguais. En gran parte das ocasións convivimos con eles sen detectalos. Noutras evidéncianse no seu máximo expoñente, como acontece cos casos de violencia de xénero moi graves. E daquela adoita ser tarde.

Na nosa cultura instalouse un modelo de afectividade chamado *amor romántico*, baseado nunha idealización dos vínculos de parella como resilientes a toda dificultade. Isto deu lugar a moitos mitos que fan do amor e as relacións algo pouco realista, e mesmo perigoso.

Resulta bastante fácil namorarse, pero aprender a amar non é tanto. No amor a comunicación e a capacidade de resolver problemas son aspectos que se deben calibrar dentro das relacións, non, como propón esta idealización, consideralos coma algo innato ao feito de namorarse.

Teñamos en conta que o amor -ou as relacións amorosas- ocupa unha gran parte do noso tempo, do noso pensamento, das nosas emocións e é omnipresente na nosa cultura a través da música, do cine, da literatura, do teatro, da arte, etc.

A boa nova é que podemos facelo doutro xeito: un máis san, máis igualitario e, con toda seguridade, máis feliz e satisfactorio.



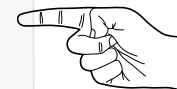
- ⊖ Unha relación amorosa saudábel é aquela na que dúas persoas se queren, respectan e divirten ao estar xuntas. Unha unión de sentimentos na que unha persoa non se impón sobre a outra. Nunha relación sa as dúas persoas acéptanse mutuamente e aman outra persoa tamén cos seus defectos.
- ⊖ A confianza mutua e o respecto son os alicerces dunha relación positiva. Confianza é non comprobar se o que fai ou di a túa parella é certo, e deixarlle o seu espazo persoal.
- ⊖ Nunha relación sa cadaquén pode tomar as súas decisións particulares e aquelas que afectan ás dúas persoas son tomadas en conxunto. Para decidir hai que negociar e, normalmente, as dúas partes ceden un pouco. As decisións que afectan ás dúas persoas han de ser resultado dun acordo mutuo.
- ⊖ O bo trato, a tenrura e o respecto pola parella son fundamentais no amor e na vida.
- ⊖ A comunicación é saber escoitar e poder contarlle os teus problemas, inquiredanzas e desexos á outra persoa. É poder expresarnos con liberdade e sen temor a que a nosa parella se enfade por dicir o que pensamos ou que nos prohiba algo.



- ⊖ Nunha relación saudábel facemos cousas en parella pero tamén pola nosa conta, para compartir a vida tamén coa familia, coas amizades ou pasar tempo a soas ou dedicándonos ás nosas afeccións. Temos que aceptar os gustos, actividades e amizades da outra persoa.
- ⊖ O máis positivo é que na relación nos apoiemos e axudemos mutuamente en plans e proxectos, aínda que estes non sempre coincidan.
- ⊖ Nunha relación saudábel valoramos o esforzo e o traballo da nosa parella.
- ⊖ Para gozar e medrar no amor cómpre saber que discutir e rifar é normal sempre que resolvamos os conflitos de maneira construtiva, con diálogo e cariño, recoñecendo se nos pasamos ou trabucamos para chegar a puntos comúns.
- ⊖ Unha relación sa é aquela na que ninguén impón a súa vontade e criterios.

Sabías que...

... un de cada tres mozos ve ben que os rapaces saian con moitas mozas pero non que o fagan elas? Segundo o informe do Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud "Jóvenes y género. El estado de la cuestión", semellante opinión é compartida tamén polo 9 % das rapazas preguntadas.



PRINCIPAIS MITOS DO AMOR ROMÁNTICO

É posible resumir as características básicas que sustentan o concepto de amor romántico en seis ideas clave que denominamos mitos.

O noso obxectivo é derrubar estes mitos, que nos fan infelices, para poder gozar das nosas relacións afectivas ao cen por cen.



“O amor pódeo todo”. Agocha a idea de que nunha relación o amor é o garante para superar calquera problema e que, polo tanto, se hai problemas non hai amor.

É o mito das relacións perfectas, esas que comezan cando remata a película, e ten dúas consecuencias principais: as rupturas precoces, en canto se produce o desencontro e, paradoxalmente, as situacións de abuso nas que un membro da parella atura calquera vexación ou dano porque se supón, como o amor o pode todo, que nalgún momento acontecerá a maxia e “todo se arranxará”.

“A media laranxa, o príncipe azul, a muller ideal”. Este mito susténtase sobre a idea da existencia dunha única persoa no mundo que é a nosa “outra metade”.

Trátase dun esquema moi ríxido que pode xerar moita frustración se a nosa parella non cumpre as nosas elevadísimas expectativas e, ao mesmo tempo, facer que nos aferremos a unha relación por mor do convencemento de que xamais atoparemos outra persoa que nos faga vivir o que sentimos.

“A parella ideal complementa toda a nosa vida”. En realidade, podemos sentir un grande amor por alguén con quen tan só compartimos algúns aspectos da nosa vida. É posible, por exemplo, que unha persoa pouco social e outra que o sexa moito se queiran e coiden, sempre que respecten os seus espazos e gustos, e compartan só o tempo e as actividades que satisfagan a ambas partes.

Se esperamos que a nosa parella teña gustos, hábitos, afeccións e enfoques idénticos aos nosos, con seguridade acabaremos defraudándonos e, moi posiblemente, tamén finxindo que gozamos con cousas coas que non o facemos. Isto xera descontento e, a longo prazo, xenreira.

“A paixón sexual é a mellor proba de amor”. Este mito dita que as relacións sexuais coa nosa parella, se é a ideal, serán sempre excelentes.

Sendo certo que unha vida sexual sa e plena é importante no desenvolvemento dunha relación, tamén o é que o amor non a garante, así como o bo sexo non é garante de amor.

É imprescindible coñecer tanto o propio corpo como o da outra persoa e explorar a sexualidade igual que se estuda calquera outro aspecto da relación.

“Non é posible sentir atracción por outra persoa estando namorado/a”. En realidade, si, porque amor e atracción non son un só sentimento, senón dous moi diferentes, aínda que poidan darse ao mesmo tempo e pola mesma persoa. Mais poden chegar xuntos ou por separado e cadaquén debe poder xestionalos como mellor lle conveña.

Se cremos neste mito, sentirémonos tremendamente culpables ao sentir atracción por alguén diferente á persoa que amamos, no canto de simplemente entender que é algo humano e natural, e decidir que facemos coas nosas emocións a respecto diso.

“Os celos son unha proba de amor”. Este é o mito máis perigoso. Debemos lembrar que ninguén é de ninguén e aprender a convivir cos celos para minoralos xa que son un sentimento moi negativo e destrutivo.

Aínda que o mito funciona en ambas direccións, os celos baséanse en gran medida na idea da “posesión” da outra persoa.

Dado que as mulleres foron tradicionalmente unha pertenza dos seus maridos, os celos, neste sentido, identifícanse co temor a perder un ben e ver minguado un patrimonio.

Lembremos que a linguaxe evidencia o que pensamos. Quen non coñece a expresión “Mateina porque era miña?”.

Como ser un home e non ser machista

Os homes medran nunha aprendizaxe social que indica como han de comportarse na sociedade patriarcal. Deben ser quen sosteñan economicamente a familia, deben ser heterosexuais, deben ser "moi machos", fortes, insensibles, ter moito éxito coas mulleres, ter todo baixo control. Estes modelos de xénero fan que os homes actúen dende a forza e dende a mentalidade do macho, e isto xera unicamente violencia.

As cifras delatan unha cultura na que o comportamento violento dos homes cara ao outro, en especial cara ás mulleres, está tan naturalizado que os límites son difusos ou practicamente nin existen. Ou, máis ben, que o home é quen decide eses límites.

Ademais, a responsabilidade sobre a violencia que os homes exercen, porque aprenderon que deben facelo, deposítase normalmente nas vítimas, nas mulleres. No canto de aprenderlles aos nenos a non agredir, aprendemos ás nenas a protexerse.

Evidentemente, non todos os homes agreden fisicamente ás súas parellas. Estamos presentando cal é o esquema para tentar comprender que podemos facer para cambialo, para ser mellores persoas, máis felices e iguais.

- ⊖ O primeiro é identificar que actitudes, comportamentos, hábitos e crenzas son a base do noso machismo. A partir de aí, atoparemos alternativas igualitarias e saudables.
- ⊖ Está xenial falar de sexo, e moito mellor se tomamos conciencia do xeito no que o facemos, porque evidencia como o vivimos. Expresións como "chimpeina", "púxena", etc., son pouco realistas xa que no sexo debe haber dúas persoas compartindo. Que tal se empregamos a primeira persoa do plural ("fixemos", "deámonos"...)?





- ⊖ Non nos angustiemos ao descubrir as nosas actitudes machistas. O raro é non telas. O que importa é que nos observemos constantemente para corrixirnos. É un proceso longo e complexo que afecta tanto a homes como a mulleres.
- ⊖ Participemos activamente na crianza das nosas fillas e fillos, dedicándolles tempo e sen medo a expresar os nosos sentimentos. Sexamos corresponsables e repartamos esa tarefa coa nosa parella, mesmo aínda que non convivamos. Agradeceránnolo cando medren, pois estaremos a ofrecerlles un modelo excelente.
- ⊖ Deixemos de valorar ou desvalorizar as mulleres en función do seu físico e comecemos a fixarnos nas mesmas calidades que temos en conta nos nosos compañeiros.
- ⊖ Reflexionemos acerca de se nos molestan cousas nas mulleres que valoramos nos homes e viceversa. Por exemplo, podemos pensar que unha muller manda moito, mentres ese mesmo comportamento nun home o consideramos coma unha capacidade de liderado.
- ⊖ Tomemos en serio as protestas, denuncias e/ou comentarios das mulleres acerca do noso comportamento ou do dos nosos compañeiros. Se unha coñecida afirma que se sentiu acosada ou agredida, escoitémola e apoiémola. De non facelo, é moi probable que esteamos a protexer un acosador ou agresor.
- ⊖ Non riamos as grazas machistas dos nosos colegas, nin en directo, nin nos grupos das redes, xa sexa Whatsapp, Facebook ou outros.
- ⊖ Revisemos as fórmulas de sedución. É tan sinxelo como pensar que tal nos sentaría esa "entrada" tan agresiva se se dese á inversa.
- ⊖ Non culpabilicemos as vítimas cuestionando os seus actos ou decisións. Independentemente de como vista unha persoa, de se bebeu ou non, de por que rúas camiñe ou en que casa durma, ninguén ten dereito a agredila sexualmente nin de ningunha outra forma.

- ⊖ Comecemos a permitirnos ter sentimentos e a falar deles con outros homes e mulleres. Lembremos que os seres humanos sentimos.
- ⊖ Asumamos a repartición de tarefas e a corresponsabilidade como un elemento fundamental na convivencia, sexa en parella, coas nosas nais, fillas ou compañeiras de traballo.
- ⊖ Entendamos que non é un agravio nin unha vergoña que unha muller sexa a nosa xefa ou que a nosa parella gañe máis ca nós.
- ⊖ Respectemos todas as opcións sexuais e entendamos que non teñen nada en absoluto que ver coa valía dunha persoa. Tratar os e as homosexuais, bisexuais, transexuais, etc., coma seres inferiores amosa un nivel de machismo moi serio.
- ⊖ Entendamos que o sexo é cousa de dúas persoas, que debe ser consentido e apetecido para que resulte definitivamente pracenteiro. Se unha das dúas partes non está a gusto, o que estamos a facer non debería chamarse sexo.
- ⊖ Basta de buscar xustificacións para consumir carne humana. As prostitutas non son cousas, nin bens de consumo. Son mulleres moi maltratadas, tanto por quen “consomen” prostitución como por quen se lucran con ela. O discurso do “oficio máis vello do mundo” debe ser abolido canto antes. Informémonos a fondo ao respecto e non contribuíamos nin un minuto máis con esta barbaridade.
- ⊖ Deixemos falar. escoitemos activamente. Non berremos. Non expliquemos que acaba de dicir a nosa compañeira: xa o dixo ela.
- ⊖ Cambiemos o dobre moral que sitúa os homes con múltiples conquistas coma triunfadores e as mulleres iguais coma perdidas ou inmoriais. A sexualidade é algo privado e único para cada persoa, é só debe ser xulgada por quen a vive.



II

Violencia de xénero

A violencia de xénero merece un apartado específico neste manual xa que é a maior evidencia de que vivimos como sociedade, dentro dunha estrutura tremendamente desigual.

Dende o ano 2003, cando se comezou a contabilizar en España o número de mulleres asasinadas polas súas parellas ou exparellas, a cifra de vítimas mortais rolda o milleiro. Non existen datos fiables acerca de cantas foron e son vítimas desta violencia sen que o resultado fose a súa morte.

Multipliquemos o dato destes quince anos polos últimos cento vinte e achegarémonos un pouco máis á dimensión do horror da violencia contra as mulleres.



Que é a violencia de xénero?



Podemos definir esta violencia, en liñas xerais, como a que se exerce contra as mulleres polo feito de selo.

As Cortes españolas aprobaron por unanimidade a Ley orgánica 1/2004, de 28 de decembro, de medidas de protección integral contra a violencia de xénero, que a define como *“A violencia que, como manifestación da discriminación, a situación de desigualdade e as relacións de poder dos homes sobre as mulleres, é exercida sobre estas por parte de quen sexan ou fosen os seus cónxuxes ou de quen estean ou estivesen ligados a elas por relacións similares de afectividade, aínda sen convivencia”*.

O primeiro Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero, aprobado polo pleno do Congreso dos Deputados o 28 de setembro de 2018, ampliou o concepto de violencia de xénero a *“unha forma de discriminación que comprende todos os actos de violencia baseados no xénero”*, incluíndo a violencia física, psicolóxica e sexual e o acoso por razóns de xénero, o aborto forzado e a esterilización forzada, todo isto mesmo nos casos nos que non exista relación afectiva co agresor.

Sabías que...

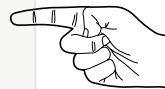
... a cifra de mulleres contabilizadas como vítimas mortais de violencia de xénero dende 2003, supera xa a das persoas que perderon as súas vidas a mans da banda terrorista ETA, ou as 190 que morreron a causa dos atentados terroristas do 11 de marzo de 2004?

É por isto que dende o movemento feminista se acuñou o termo “terrorismo machista”, coa intención de dimensionar o alcance desta violencia, ao poñelo en perspectiva con outros feitos violentos que si xeraron a alarma social esperable.



Sabías que...

*... o teléfono **016**, que ofrece información e asesoría xurídica gratuita as 24 horas, non deixa rastro na factura do teléfono?*



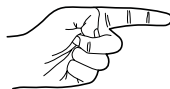
016

ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE
MALOS TRATOS POR VIOLENCIA DE GÉNERO



A violencia contra as mulleres non se dá só nos vínculos amorosos. Prodúcese tamén nas relacións sociais e supón unha admisión tácita de que, en xeral, as mulleres son e poden ser obxecto de comportamentos violentos, xa sexan verbais, psicolóxicos, de trato ou físicos.

As actitudes de celos, control, dominio, illamento, dependencia, etc., así como a idealización do amor romántico onde “todo vale”, incluída a violencia física, non adoitan ser percibidas como precedente ou síntoma de violencia de xénero cando en realidade son o primeiro chanzo que senta as bases dunha relación asimétrica e de dominio que, no peor dos casos, pode desembocar en asasinato.



Sabías que...

*... se es menor de idade e cres que alguén da túa contorna está a sufrir violencia de xénero tamén podes pedir axuda no **016**?*

Tipos de violencia de xénero

A lei en vigor considera violencia de xénero os seguintes tipos:

Violencia física: calquera acto de forza contra o corpo da muller, con resultado ou risco de producir lesión física ou dano, exercida por quen sexa ou fose o seu cónxuxe ou estea ou estivese ligado a ela por unha relación de afectividade similar, aínda sen convivencia. Tamén terán a consideración de actos de violencia física contra a muller os exercidos por homes na súa contorna familiar ou na súa contorna social e/ou laboral.

Violencia psicolóxica: toda conduta, verbal ou non verbal, que produza na muller desvalorización ou sufrimento, a través de ameazas, humillacións ou vexacións, esixencia de obediencia ou submisión, coerción, insultos, illamento, culpabilización ou limitacións do seu ámbito de liberdade, exercida por quen estea ou estivese ligado a ela por unha relación de afectividade similar, aínda sen convivencia. Así mesmo, terán a consideración de actos de violencia psicolóxica contra a muller os exercidos por homes na súa contorna familiar ou na súa contorna social e/ou laboral.

Violencia económica: a privación intencionada, e non xustificada legalmente, de recursos para o benestar físico ou psicolóxico da muller e das súas fillas ou fillos ou a discriminación na disposición dos recursos compartidos no ámbito da parella.

Violencia sexual e abusos sexuais: calquera acto de natureza sexual forzada polo agresor ou non consentida pola muller, abarcando a imposición, mediante a forza ou con intimidación, de relacións sexuais non consentidas, e o abuso sexual, con independencia de que o agresor garde ou non relación conxugal, de parella, afectiva ou de parentesco coa vítima.





Sabías que...

... non existe un “tipo” de vítima de violencia de xénero?

Ao igual que acontece, poñamos por caso, ante a possibilidade de que calquera individuo nos agreda pola rúa ou asalte o noso coche ou negocio, esta violencia só depende de que alguén decida exercela. Por iso é un erro pensar que unhas mulleres son máis susceptibles de seren vítimas de maltrato machista ca outras xa que, en última instancia, isto só depende de quen maltrata. Crer que estamos “a salvo” pode ser unha enorme trampa xa que, posiblemente, non veremos os sinais ata moi tarde.

Que podemos facer contra a violencia machista?

- ⊖ A construción dunha sociedade libre de violencia é unha tarefa de toda a colectividade civil e precisa a implicación de toda a cidadanía.
- ⊖ Temos moitas máis oportunidades de loitar contra esta violencia das que pensamos: a primeira e principal é **non ser cómplices**. Se coñecemos un caso de violencia contra unha muller, impliquémonos e axudémola.
- ⊖ Todo o mundo pode concienciar acerca da violencia de xénero e do machismo. Calquera ámbito é bo para facer ver ao resto o problema co que convivimos a diario e que a miúdo permanece invisibilizado.
- ⊖ Se desexamos implicarnos activamente, existen asociacións, grupos de traballo ou seccións sindicais nos que seremos, con toda seguridade, de grande axuda.



Que facer se sabemos dun caso de violencia de xénero?

O máis importante é concienciarnos de que **se non actuamos ante a violencia de xénero seremos cómplices.**

Non vale mirar cara a outro lado, nin pensar que non é o noso problema porque si o é. É un serio problema que toda a nosa sociedade padece.

Se coñecemos as persoas implicadas

Ante todo, hai que ter presente que as situacións de violencia de xénero son moi complexas e difíciles de manexar, tanto desde a perspectiva psicolóxica e práctica.

A miúdo atopámonos con vítimas que se negan a denunciar o seu agresor, e isto obedece a múltiples motivos: a culpa, a vergoña, o desamparo económico, a incompreensión da súa contorna e/ou, sobre todo, o medo (a perder os fillos, á reacción del, á das demais persoas, ao descoñecido...). Moitas mulleres están "atrapadas" nesa relación tóxica, sofren unha especie de síndrome de Estocolmo que as leva a xustificar o seu maltratador, mesmo defendelo, e negar a realidade.

A negación das vítimas adoita frustrarnos e, sen decatarnos, pódese chegar a culpabilizalas e pensar que se non actúan é "porque non queren". Fronte a isto debemos lembrar constantemente que ninguén, absolutamente ninguén, quere vivir con medo e dor. Así que a axuda que poidamos brindar, desde a familia, as amizades, a contorna laboral, etc., é, literalmente, vital.



Sabías que...

*... no teléfono **016** tamén te atenderán se queres axuda para saber como proceder nun caso coma este?*

Sabías que...

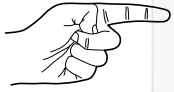
... só o 2% das denuncias por violencia de xénero son de familiares de vítimas?

Seguro que podemos facelo mellor!

Pero como?

- ⊖ O primeiro é non presionar. Debemos facerlle saber á persoa maltratada, con palabras e con feitos, que desexamos apoiala, tentar comprendela e non xulgala. Fagamos o posible porque se sinta escoitada e acompañada, que comparta os sentimentos e medos. Lembrémoslle que ten dereitos e que o máis importante de todos é o de vivir en liberdade, sen medo, sen violencia. Que non é culpa súa, mesmo cando non actúe como pensamos que debería facelo.
- ⊖ Cando unha vítima decida denunciar e solicitar apoio e protección, acompañémola en todo momento, asegurándonos de que conte co mellor asesoramento posible.
- ⊖ No caso de percibir un grave risco para a súa vida ou a dos seus fillos, fillas e/ou parentes, en última instancia sempre temos a opción de interpoñer unha denuncia. Non é precisa a implicación da vítima para que o sistema de protección actúe de oficio. É importante que o fagamos cun bo asesoramento xa que as situacións de violencia de xénero son a miúdo unha bomba, que pode explotar cun leve movemento.





Sabías que...

... tan só o 0,01 das denuncias por violencia de xénero son falsas? Estendeuse o farol que afirma que as mulleres usan estas denuncias “por despeito” ou para “obter vantaxes en procesos de divorcio”, pero segundo este dato oficial a realidade é contundente.



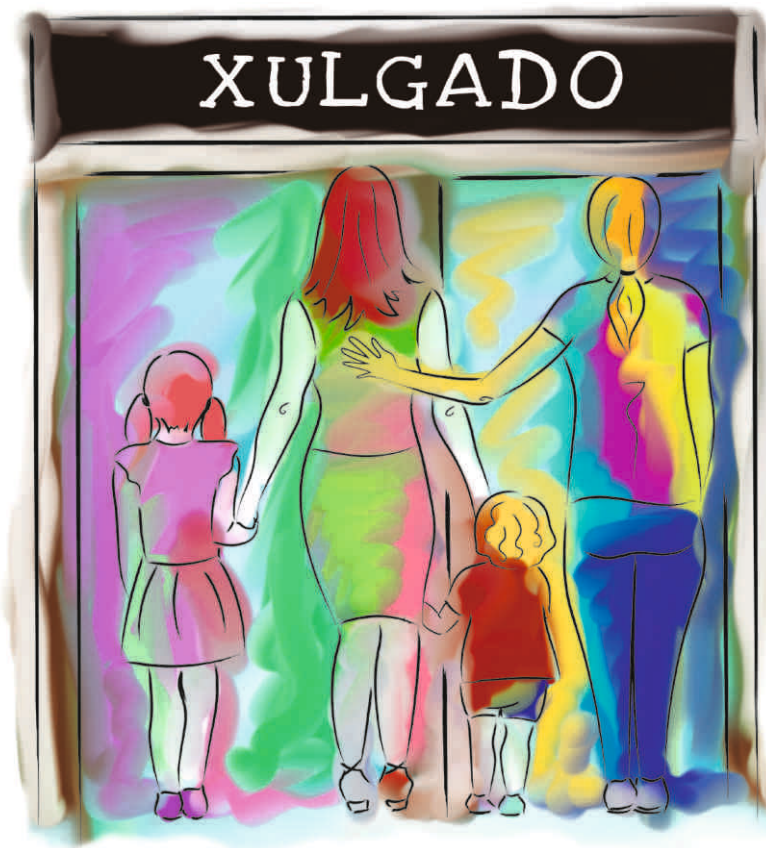
Se presenciamos un acto de violencia de xénero

Aínda que, como xa explicamos, a violencia de xénero tradicionalmente era considerada un asunto privado onde ningunha persoa externa debía intervir, actualmente se considera un problema social e está tipificado como delito público.

- ⊖ Como cidadás e cidadáns temos a obriga de denunciar este delito ás autoridades para que se poidan activar os mecanismos de protección á vítima e impedir que queden impunes.
- ⊖ Denunciar non é só responsabilidade de quen sofre o maltrato: é responsabilidade de todas e todos.
- ⊖ No caso de presenciar ou ouvir un acto de violencia de xénero actuaremos como faríamos ante calquera outro delito. Chamar ao teléfono gratuito de asistencia inmediata 112 e ofrecernos como testemuñas á vítima.

Que facer se sufro violencia de xénero?

- ⊖ En primeiro lugar debes saber que **non estás soa**: a lei ampárate e existen diversos protocolos e recursos que se activarán para protexerte e axudarte a saír do maltrato machista.
- ⊖ Lembra en todo momento que a situación non é culpa túa. O único responsable é o agresor, independentemente de que se trate da túa parella, da túa exparella, dun familiar, dun coñecido ou dun descoñecido.



- ⊖ Se podes, porque a situación non sexa de urxencia, busca axuda antes de actuar. Tes varias opcións: chamar ao 016 (lembra: non deixa rastro na factura), acudir aos servizos sociais do concello ou comunidade, a unha asociación de mulleres especializada ou ao teu centro de saúde.
- ⊖ Se non te sentes segura para acudir a estes lugares, busca alguén da túa total confianza que vaia e se asesore para ti. Pode ser un/unha familiar ou unha amizade, por exemplo.
- ⊖ Se contas cunha persoa de confianza, pídlle que vaia contigo e estea pendente de ti en caso de urxencia.
- ⊖ Se temes pola túa seguridade, debes marchar da casa canto antes. Se é posible, leva o DNI, a tarxeta da Seguridade Social, o libro de familia e a libreta do banco ou os datos da conta corrente.

- ⊖ Podes abandonar o domicilio familiar sen perder dereitos, sempre e cando interpoñas unha denuncia ou unha demanda de separación nun prazo de 30 días.
- ⊖ Se tes medo de regresar a recoller as túas cousas, chama á Policía ou á Garda Civil para que te acompañen.
- ⊖ Se tes fillos/as, fai o posible por levalos contigo. A súa seguridade é moi importante.
- ⊖ Se fuches agredida fisicamente, e isto inclúe a agresión sexual (tamén dentro da parella ou do matrimonio), acode a un servizo médico de urxencias para que valoren a túa saúde, curen e emitan o parte correspondente, do cal debes pedir unha copia.
- ⊖ Unha vez estas nun lugar seguro e contes con asesoramento, é o mellor momento para denunciar e solicitar unha orde de protección. Podes facelo nun xulgado de violencia sobre a muller, xulgado de garda, comisaría de Policía Nacional ou na Garda Civil.
- ⊖ Para denunciar convén que contes coa asistencia dun avogado ou avogada. Tes dereito a esta protección gratuíta.
- ⊖ Asegúrate de incluír na denuncia todos os episodios de violencia (física, psicolóxica, sexual e/ou económica) que vivises, cita as persoas que fosen testemuñas da mesma se as hai e identifica o teu agresor.



- ⊖ Se existe violencia ou ameazas contra terceiras persoas, tales como fillas, fillos, nais ou pais, persoal doméstico, etc., faino constar tamén na denuncia.
- ⊖ Asegúrate de indicar se estás nunha situación de alto risco cando denuncies.
- ⊖ Antes de asinar a denuncia, debes lela con atención e comprobar que todo queda reflectido tal como o relataches. Logo, solicita unha copia e a **orde de protección** para que se active o teu acceso aos recursos dispoñibles.

Dereitos das vítimas da violencia de xénero

A Lei orgánica 1/2004, de 28 de decembro, de medidas de protección integral contra a violencia de xénero recoñece unha serie de dereitos das mulleres vítimas de violencia de xénero, esixibles ante as administracións públicas, que garanten un acceso rápido e eficaz aos servizos establecidos para os efectos, así como a superación da situación de maltrato e a recuperación do proxecto de vida de cada muller.

Estes dereitos son:

- ⊖ Dereito a recibir información e asesoramento adecuado á súa situación persoal prestado por profesionais especialistas, a través dos servizos, organismos ou oficinas dispostos polas administracións públicas.
- ⊖ Dereito a recibir copia da denuncia, parte de lesións e outros documentos de interese emitidos polas distintas instancias.
- ⊖ Dereito á accesibilidade na atención e na información en soporte apropiado para as mulleres con discapacidade, inmigrantes, pertencentes a minorías, en risco de exclusión social e mulleres con dificultades especiais.
- ⊖ Dereito a que se consideren como xustificadas as faltas de puntualidade e as ausencias no posto de traballo que se produzan a consecuencia da violencia de xénero sufrida pola muller, cando así o determinen os servizos públicos de atención á vítima, aínda que estas ausencias deban ser comunicadas pola traballadora á empresa na maior brevidade posible.
- ⊖ Dereito á defensa xurídica gratuíta, especializada e inmediata a todas as mulleres vítimas de violencia de xénero que o soliciten.

- ⊖ Dereito, cando a gravidade das lesións o requira, a que se reclame a presenza no centro sanitario de profesionais das Unidades de Valoración Forense.
- ⊖ Dereito aos servizos sociais de atención, de emerxencia, de apoio e acollida e de recuperación integral, para as mulleres e para os fillos e fillas que as acompañen, así como a que a atención prestada desde os mesmos sexa multidisciplinar.
- ⊖ Dereito a acceder á rede de recursos, servizos e axudas públicas a favor das vítimas de violencia de xénero, a través de calquera das institucións da túa localidade.



Protección efectiva

- ⇒ Dereito a que se preserve en todo momento a intimidade e a procacidade dos datos que puidesen permitir a identificación e localización da vítima, en especial, os seus datos persoais, os dos seus descendentes e os doutras persoas que estean baixo a súa garda ou custodia.
- ⇒ Dereito a recibir protección, seguridade e a ser acompañada cando sexa preciso por persoal profesional, tanto para si mesma como para os seus familiares se procede.
- ⇒ Dereito á atención e acollida nos centros especializados para a atención integral a mulleres vítimas de violencia de xénero.
- ⇒ Dereito á activación dos medios e dispositivos técnicos para a súa seguridade e protección, cando o estimen as administracións competentes.
- ⇒ Dereito a non declarar en presenza do agresor e a utilizar todos aqueles medios que garantan a súa seguridade e benestar emocional.

Recuperación integral

- ⇒ Dereito a que sexa explorado o estado psicolóxico da vítima e a que se lle proporcione atención médica con relación ao mesmo, así como a recibir atención psicolóxica sen que a mesma poida desenvolverse en conxunto ou na presenza do agresor.
- ⇒ Dereito a non verse obrigada ao relato dos feitos de forma reiterada.



A violencia de xénero na xuventude e adolescentes

A violencia de xénero tamén se produce nas relacións adolescentes. Non é patrimonial das relacións adultas. Socialmente, a tendencia e non darlle importancia, de clasificar estes comportamentos como “ cousas da rapazada ”. Porén, a violencia de xénero a estas idades é moi severa, e conta co compoñente engadido de estar a sentar un hábito de conduta para o resto da vida de quen a exerce e quen a sofre.

Segundo o profesor Ángel Hernando Gómez, “a violencia que se exerce nas relacións de noivado, relacións que comezan cada vez a unha idade máis temperá, non é excepcional e constátase que esta se estende nas relacións de parella adolescentes, ao igual que a violencia de xénero en adultos, nun continuo que vai dende o abuso verbal e emocional ata a agresión sexual e o asasinato; é un grave problema que afecta de forma considerable á saúde física e mental dos e das adolescentes”.





Na adolescencia existe unha tendencia a desmarcarse das opinións e consellos provenientes do mundo adulto. É un momento para atopar a propia identidade e afastarse da autoridade. É moi difícil aconsellar ou achegarse a unha persoa adolescente, que confiará moito máis no seu grupo social, nas modas e tendencias ou na súa parella do que en nós, as persoas adultas.

As fontes e modelos en que bebe a mocidade son: a familia, a contorna social (amizades) e as tendencias transmitidas polos medios, internet, o cine, a publicidade... unha contorna que idealiza o mito do "amor romántico" no seu peor sentido magnificando a entrega, a submisión e o "todo vale" no nome do amor.

A psicóloga Ana Meras Lliebre explica no seu artigo "Prevención de la violencia de género en adolescentes" que:

"Un mozo que queira cumprir coas expectativas do seu rol tradicional masculino, quere aparentar actividade sexual, ser quen tome as decisións na relación de parella, dominar e controlar as actividades e comportamentos dela, as súas amizades, xeito de vestir, horarios e probar constantemente ante o seu grupo a súa identidade sexual e de xénero, mesmo a través de actos agresivos, por temor a que se lle designe no grupo como homosexual ou pouco "varón".

Agardará que ela renuncie aos seus intereses e a outras relacións e dea a máxima prioridade á relación con el.

Por outro lado, a moza pode ceder á presión do grupo e tentar cumprir coas prescricións do rol de xénero feminino tradicional e, dende aí, crer que pode cambiar ou educar o mozo, sentirse responsable dos problemas e do funcionamento da relación e pensar que xamais atopará outro

Sabías que...

... segundo datos da ONU, un 35 % de mulleres en todo o mundo sufriu xa violencia física e/ou sexual no contexto de relacións de parella ou violencia sexual fóra de relacións de parella?

Sabías que...

... a violencia de xénero en adolescentes está a alcanzar máximos históricos?

Existen varias teorías que apuntan a que a violencia sexual da pornografía na rede e a narrativa romántica de Hollywood e Disney son dous dos factores fundamentais causantes deste gravísimo problema.



mozo que a queira. Pensará que eses comportamentos de celos indican o pendente que está dela e o que a quere, que talvez teña razón no que di, empezará a non entender e buscar sentido ás acusacións e reproches e a desculpalo tras a promesa de amor e a afirmación de que a quere tanto que non pode evitar o que fai. Todo isto a porá en risco de implicarse en relacións potencial ou abertamente violentas”.

Segundo o mesmo traballo desta autora:

“(…) Nos cuestionarios, sobre papel e pensando, mozos e mozas identifican a violencia de xénero e a violencia familiar. Cando a ven descrita en palabras, recoñécena. Cando falan dela e expresan a fantasía que teñen en mente, describen unha escena con características moi definidas:

“Unha muller duns 38 anos e un home duns 40, na cociña ou no salón, hai golpes, sangue, dentes rotos, ela está no chan e el bate nela. El está en paro, é baixiño e gordecho. Os nenos ven a escena e ela é parva porque estas cousas se ven vir, pode saír diso se quere porque hai sitios onde a poden axudar”.

A maioría dos varóns de 3º da ESO que participaron no estudo pensa que é un problema que non se dá na mocidade e que se dá en mulleres casadas e maiores, a diferenza das mozas, que só cren isto a metade (que xa é abondo). Esta crenza mantense e esténdese a un maior número no grupo de 4º de ESO, 1º e 2º de bacharelato. Ambos sexos comparten a crenza de que os varóns teñen dificultade para controlar a súa agresividade, e que isto é unha cuestión hormonal.

- ⊖ Se poñemos a ollada nas actitudes dominantes, detectando, por exemplo, expresións como “Quitarlle a alguén o mozo/ a moza”; situacións de illamento nos que

Sabías que...

... os contos de princesas son a "escola" do amor romántico? Desde a infancia recibimos este discurso que perpetúa os mitos, os cales nos conducen a relacións asimétricas, insás, tóxicas e a miúdo violentas en distintos graos.

unha rapaza se ve expulsada do seu grupo habitual de amizades, parellas solitarias no contexto social da escola, discusións violentas entre adolescentes pola "titularidade" dunha parella... e intervimos desde a dinámica das clases, do centro escolar, da familia ou do social, estaremos tamén a previr e corrixir comportamentos que ou son anticipatorios ou ben constitúen xa síntomas de violencia de xénero.

- ⊖ A miúdo inconscientemente toleramos actos que reflicten violencia de xénero posto que nos "programamos" para asimilalos como normais, xa sexa por tradición, costume ou porque non lles damos relevancia e porque os consideramos " cousas de nenos". Non esquezamos que esta violencia se manifesta a través de moitos tipos de condutas. Non se limita ás agresións evidentes, coma insultos ou golpes, inclúe todas as situacións de desigualdade e discriminatorias que habitualmente aparecen como formas de trato cotiás e normalizadas.



VINTE SÍNTOMAS DE QUE UNHA RELACIÓN É PERIGOSA

Unha relación amorosa perigosa é aquela na que non hai igualdade entre as persoas que forman a parella. Trátase dunha relación non saudable que podemos considerar violenta xa que pode conter violencia psicolóxica e é moi probable que remate con violencia física.

Estes son síntomas de que unha relación pode ser perigosa e desequilibrada. Se atopas algún (aínda que sexa un só) na túa relación: Alarma! Revisa a situación e procura axuda. Hai moita xente que te quere e ti mereces máis.

- I.** Se a túa parella non atura as túas amizades e as persoas que te queren, coma a familia, e prefere que quededes sempre os dous sós.
- II.** Se impón as súas normas decidindo cando quedar, a que hora, onde.
- III.** Se che di que non lle gusta que fagas cousas pola túa conta, argumentando que non pode estar sen ti ou que ten celos das demais persoas.
- IV.** Se controla a túa maneira de vestir, de falar, de comportarte.
- V.** Se amosa unha actitude protectora e paternal con frases como "Eu sei o que é bo para ti" ou "Sei o que che convén". Se prohibe que fagas cousas, non soporta non saber o que fas ao longo do día ou se revisa o teu móbil ou o teu perfil para saber con quen falas e con quen chateas, o que compartes nel con outras persoas. Se non se fía do que lle contas e se o comproba.
- VI.** Se para conseguir o que quere fai que sintas que ti es culpábel. Se te chantaxea por non querer manter relacións, poñendo en dúbida os teus sentimentos.
- VII.** Se di que es responsábel da súa infelicidade.
- VIII.** Se non soporta que lle levas a contraria, critica as túas opinións ou o teu xeito de pensar, ou te trata coma se foses menos competente.

- IX.** Se che di que sería quen de "Calquera cousa" se deixases a relación.
- X.** Se ás veces se "quenta" e di que lle dan ganas de pegarte, bate na mesa ou nas paredes, berra ou ten comportamentos agresivos. Tamén se che di que lle parece que estás a provocar para que "salte".
- XI.** Se sentes medo cando se enfada.
- XII.** Se precisa saber todo o que din e opinan as túas amizades da vosa relación, e se as critica, desvaloriza e ten celos delas.
- XIII.** Se critica as túas opinións ou xeito de pensar.
- XIV.** Se toma as decisións importantes para a parella e para a túa vida sen deixar que decidas nin facelo en conxunto.
- XV.** Se se burla de ti e fai que sintas vergoña, en público e/ou en privado.
- XVI.** Se lle custa moito desculparse, e máis se é ante ti.
- XVII.** Se cando se pasa contigo, aínda que sexa "só" con palabras, logo amosa un grande arrepentimento e xúrache que non volverá acontecer, e isto pasa máis dunha vez ou é unha conduta habitual.
- XVIII.** Se non se interesa polas túas cousas, ilusións, proxectos, etc. Se quere que a túa dedicación sexa só para a vosa relación.
- XIX.** Se ten normas para ti diferentes das súas propias, por exemplo, en canto a poder facer cousas pola súa conta, saír coas amizades ou a fidelidade.
- XX.** Se cando ten calquera destas actitudes di que é polo moito que te quere e polo medo a perderte.



Test do amor verdadeiro

Este sinxelo e entretido test axudaranos a orientarnos e descubrir cantos mitos do mitos do amor romántico están a obstaculizar as nosas posibilidades de gozar de relacións sas e satisfactorias. Para obter un resultado realista e que nos axude a mellorar, é preciso que as nosas respostas sexan sinceras. Ninguén máis ten que coñecelas!

1. É doado recoñecer a quen amo porque...

- A) É a persoa máis perfecta do mundo.
- B) Non podo estar nin un minuto sen pensar nesa persoa.
- C) Cando nos xuntamos facemos equipo, querémonos, compartimos e pasámolo ben.
- D) Necesito esa persoa para estar completa/o.
- E) Cando estou ao seu carón síntome moi ben.

2. Atopar o amor verdadeiro é ...

- A) Atopar a única persoa que dará sentido á miña vida.
- B) Atopar alguén a quen eu queira, que me queira e que me trate ben.
- C) Atopar a persoa que me fará feliz para sempre.
- D) Atopar unha persoa que ame e que me faga sentir ben coa miña maneira de ser.
- E) Atopar a persoa que encaixará comigo á perfección.

3. Por amor eu sería quen de...

- A) Coidarme e coidar a persoa que quero.
- B) Cambiar o meu aspecto físico, aínda que non quixese.
- C) Propoñerme novos retos.
- D) Cambiar a miña maneira de ser.
- E) Dalo todo sen esperar nada a cambio.

4. O refrán co que máis concordo é o que di:

- A) Quen te quere fará que sufras.
- B) Cada ovella coa súa parella.
- C) O amor é cego.
- D) Amor con amor, págase.
- E) Quen algo quere, algo lle custa.

5. O amor verdadeiro debe ter polo menos estes dous ingredientes:

- A) Paixón e bágoas.
- B) Compañeirismo e complicidade.
- C) Tenrura e celos.
- D) Comunicación e atracción.
- E) Romanticismo e sedución.

6. A frase que máis me gustaría escoitar é...

- A) Estás feita á miña medida.
- B) A miña vida ten mellor sentido contigo.
- C) Es só para min.
- D) Quero estar contigo a todas horas.
- E) Estar contigo é o máis marabilloso que me pasou nunca.

7. O amor verdadeiro é moi importante porque:

- A) É o único que dá a felicidade.
- B) É unha experiencia marabillosa.
- C) Hai moitos na vida.
- D) Nunca volves ser a mesma persoa se o perdes.
- E) Só se atopa unha vez na vida.

8. Sei que a miña relación é marabillosa cando:

- A) Teño ganas de estar coa miña parella porque me sinto ben.
- B) Sinto que me falta o aire cando nos separamos.
- C) Quero saber que fai a miña parella e que saiba o que fago en todo momento.
- D) Síntome alegre e con confianza.
- E) Non podoo pensar en nada máis.

9. Para atopar o amor verdadeiro hai que ser:

- A) A persoa máis boa e entregada.
- B) A persoa que o meu amor necesita.
- C) A persoa que xa son.
- D) A persoa máis cariñosa e compasiva.
- E) A persoa máis fermosa e sensíbel.

10. Se o meu amor me trata mal, a cousa ten solución:

- A) Se podemos falar e rectificar o trato entre nós.
- B) Se son quen de perdoar o que sexa e seguir adiante.
- C) Se me pide perdón e promete cambiar.
- D) Se me tratou moi mal... quizais non teña solución.
- E) Se o fixo por amor, porque me quere demasiado.

Agora suma os puntos e procura o teu resultado:

- 1. A: 3 / B: 1 / C: 5 / D: 2 / E: 4
- 2. A: 1 / B: 4 / C: 2 / D: 5 / E: 3
- 3. A: 5 / B: 3 / C: 4 / D: 2 / E: 1
- 4. A: 1 / B: 4 / C: 3 / D: 5 / E: 2
- 5. A: 2 / B: 5 / C: 1 / D: 4 / E: 3
- 6. A: 2 / B: 4 / C: 1 / D: 3 / E: 5
- 7. A: 3 / B: 4 / C: 5 / D: 1 / E: 2
- 8. A: 4 / B: 2 / C: 3 / D: 5 / E: 1
- 9. A: 2 / B: 1 / C: 5 / D: 3 / E: 2
- 10. A: 4 / B: 3 / C: 2 / D: 5 / E: 1

RESULTADOS DO TEST DO AMOR VERDADEIRO

10 a 30 puntos:

Vives un pouco nas nubes. Contáronche tantas veces os contos do príncipe azul e a princesa rosa que tes o amor idealizado: non hai persoas perfectas e iso é bo, é bonito porque na diferenza e nos pequenos defectos está o noso encanto.

A procura do amor perfecto e idealizado pode poñerche en perigo porque podes acabar sacrificándote e sufrindo, ou esixindo á túa parella máis da conta e facela sufrir. Reláxate. Aproveita a túa vea romántica para expresar a túa creatividade, abre os ollos ao mundo real e non temas a soidade: é a mellor maneira de coñecerte, e se te coñeces ben saberás mellor quen é a persoa adecuada para ti.

Tes a certeza de que nalgures está a túa alma xemelga. Alguén que che dará a felicidade e que te completará. Pensas que cando chegue algo che dirá que é a persoa que estabas a agardar e que teredes un amor completo e perfecto. Coidas que, se cadra, o mundo non vos comprenderá pero que ti saberás que esa é a túa oportunidade de ser amada/o.

Ten coidado: sabes que hai moitas maneiras distintas de namorarse? Sabes que pode haber moitos amores verdadeiros? Non deixes que che fagan crer que o amor ten calquera prezo: busca unha relación na que non te sintas na obriga de soportar calquera cousa, nin no dereito de esixir calquera cousa, na que a túa parella te trate ben e haxa simetría e comunicación, os mesmos dereitos e o mesmo nivel de compromiso.

Se queres atopar o amor verdadeiro, comeza por buscarte: o amor verdadeiro virá despois e serás quen de gozalo plenamente.

31 a 40 puntos:

O amor é moi importante na túa vida. Isto é bo, pero tes que ter coidado: hai persoas que te comprenderán e entenderán a túa xenerosidade e entrega, pero hai outras que non.

As inseguridades e o medo a que a persoa que ti queres non te queira tal como es poden facer que cometas erros: pode acontecer que permitas que a túa parella te controle e domine, e iso non é amor verdadeiro. Tamén pode ocorrer que intentes dominar ou cambiar e controlar a túa parella, e así non conseguirás que che queira, só que teña medo de ti.

En calquera caso, amar alguén non pode ser máis importante que o teu amor propio, nin pode ser un camiño de dor e sufrimento. Se alguén fai que sufras, é que non te quere ou non sabe querer. Só se entendes isto poderás gozar do amor que mereces.

41 a 50 puntos:

Parabéns: es unha persoa romántica e que sabe amar, pero tamén realista e práctica. Sabes que existe o amor e queres vivilo pero non a calquera prezo, e iso está ben.

Sabes que podes vivir unha vida plena e libre sen agardar a que veña outra persoa, unha parella, para indicarche cal é o teu camiño porque nas túas relacións hai ou queres que haxa igualdade, e non te conformarás con menos.

Tes claro que a persoa que queres é iso: unha persoa, igual ca ti, e confías nisto para non intentar dominala para agochar os teus medos e inseguridades.

Teléfonos e información de interese

Emerxencias: 112 / 900 444 222 (gratuíto)

Urxencias médicas: 061 (gratuíto)

Telefono da muller: 900 400 273 (teléfono de asistencia a mulleres vítimas de violencia, gratuíto e anónimo. 24 horas). Xunta de Galicia.

Teléfono da violencia de xénero: 016 (gratuíto e anónimo. 24 horas). Goberno de España.

016 online: 016-online@igualdad.gob.es

Teléfono da violencia de xénero para persoas con discapacidade auditiva e/ou da fala: 900 116 016 (gratuíto e anónimo. 24 horas). Goberno de España.

Teléfono de Información do Instituto da Muller: 900 191 010 (gratuíto. De 9 a 23 h de luns a venres, salvo festivos nacionais).

Teléfono de Información do Instituto da Muller para mulleres con discapacidade auditiva: 900 152 152 (gratuíto. De 9 a 23 h de luns a venres, salvo festivos nacionais).

Teléfono de atención á muller maltratada: 900 100 009 (de luns a venres de 09:00 a 21:00 horas). Comisión para a Investigación de Malos Tratos a Mulleres.

Unidade de Violencia sobre a Muller.
Subdelegación do Goberno de Pontevedra
9868989201

Policía Local do Concello de Poio:
689 575 495 / 986 770 001 / 604 000 820
policialocal@concellodepoio.es

Garda Civil: 062 (emerxencias, gratuíto) / Cuartel de Pontevedra: 986 807 900, enderezo: Rúa Domingo Fontán nº 6, 36163 Poio - Pontevedra.

Policía Nacional: 091 (emerxencias, gratuíto) / Comisaría Provincial de Pontevedra: 986 868 366, enderezo: Rúa Xoaquín Costa nº 17-19, 36001 Pontevedra.

Oficina de atención á vítima do Xulgado de Pontevedra (planta 4ª) 986 805 790

Servizos Sociais do Concello de Poio: 986 872 404 / 986 872 401 / fax 986 872 424
benestarsocial@concellopoio.org

Concello de Poio (Casa consistorial): 986 770 001
poio@concellodepoio.gal

Teléfono Social (gratuíto): Infancia, Dependencia, Discapacidade, Maiores (axuda directa, atención e emerxencia: maltrato infantil...): 900 333 666.

Teléfono Solidario (gratuíto):
Voluntariado... 900 400 800.

Servizo Galego de Transporte Adaptado (para persoas con discapacidade ou en situación de dependencia): 065 (gratuíto).

Residencias para adolescentes embarazadas (apoio económico, psicolóxico e sanitario para mozas con dificultades familiares e obrigadas a abandonar o fogar): 986 376 427, perezmola@hotmail.com (Fogar "Santa Isabel" de Vigo. Mulleres da provincia de Pontevedra) / 982 225 370 (Fogar de Lugo).

Teléfono do Programa Galego de Detección Precoz do Cancro de Mama: 981 141 414.

Xulgado de Violencia sobre a Muller (Pontevedra):
986 805 786.

Colexio Provincial de Avogadas/os de Pontevedra:
986 896 866 / Fax: 986 859 202 /
Enderezo: Avda. Raíña Vitoria, 9 - 36001 Pontevedra.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia: 981 534 049.
Programa de atención psicolóxica: 629 777 595 (24 horas) / copgalicia@cop.es / Enderezo: Espiñeira, 10-Baixo. 15706 Santiago de Compostela.

Centro de Orientación Familiar da provincia de Pontevedra: 986 817 085.

Delegación Especial do Goberno para a Violencia de Xénero: 91 524 3290 / 91 524 3298.

Grupo de estudos sobre a condición da muller Alecrín (Vigo): 986 224 193.

Programa de apoio empresarial ás mulleres das Cámaras de Comercio (PAEM): **Programa dirixido a emprendedoras e empresarias. Cámara de Comercio de Pontevedra:** 986 866 303, 986 109 589 (Viveiro de Empresas) / viverodeempresas@camarapontevedra.com / info@camarapontevedra.com

Cámara de Comercio de Santiago de Compostela - Viveiro de Empresas: 981 551 700 / vivero@camaracompostela.com



Centro de Información á Muller (CIM)

Actualmente o equipo de profesionais do CIM de Poio está estruturado do seguinte xeito:

Dirección do centro e asesoramento xurídico: Avogada con máis de 15 anos de exercicio profesional especializada en xénero, dereito de familia e violencia sobre a muller.

Atención psicolóxica: Psicóloga experta en intervención familiar e xénero con máis de 15 anos na profesión exercendo labores de asistencia e acompañamento psicolóxico e intervencións específicas en situacións de risco.



Ademais, en Poio contamos coa **Mesa Local contra a Violencia de Xénero**, en funcionamento dende o ano 2008, e co **Consello Municipal de Muller**, integrado polas asociacións de mulleres do municipio e funcionando desde o ano 2003.



O concello de Poio ten a firme determinación de avanzar cara unha sociedade máis igualitaria e polo tanto máis xusta. Para iso, é imprescindible a colaboración e o compromiso das mulleres e homes do noso municipio de involucrarse na eliminación das discriminacións por cuestión de sexo e da manifestación máis brutal do machismo: a violencia de xénero. A consecución da igualdade ha de ser un logro colectivo ou non será.

Ese é o traballo que ven facendo o CIM de Poio dende os seus inicios, ofrecendo asesoramento e acompañamento, atención xurídica e psicolóxica, desenvolvendo campañas de sensibilización, da man coas asociacións que integran o Consello Municipal da Muller e cos axentes sociais que forman parte da Mesa Local contra a Violencia de Xénero, e tamén con todos os veciños e veciñas que no seu día a día contribúen a construír unha convivencia baseada na liberdade e no respecto, libre de machismos.

As nosas nenas e nenos teñen dereito a medrar sabendo que o seu xénero non limitará as súas oportunidades nin condicionará o seu futuro, por iso con este manual pretendemos ofrecer unha guía útil e didáctica para todas as idades, para fortalecer valores fundamentais como a tolerancia, a diversidade, a inclusión, a xustiza social e a solidariedade.

Cambiar actitudes e comportamentos é a semente de igualdade que queremos espallar para conseguir un Poio máis igualitario, máis xusto, mellor.

SILVIA DÍAZ IGLESIAS
Concelleira Delegada de Igualdade

Esta actividade financiose con cargo aos créditos recibidos do Ministerio da Presidencia, Relacións coas Cortes e Igualdade (Secretaría de Estado de Igualdade).



CONCELLO DE POIO