



10 de diciembre
• 2 0 2 1 •

El cambio empieza por ti

La violencia contra niñas y mujeres se puede prevenir, detener y erradicar. Algunos tipos de violencia los podemos detener nosotras, nosotros y nosotros, desde el ámbito en el que estemos, comenzando por la familia y amistades, así como en la escuela, en el espacio laboral o en el espacio político.

Son pequeñas acciones que generarán cambios sustanciales y a continuación se enlistan algunas sugerencias para que sean tomadas en cuenta:

- 👊 Reconoce el valor que tienes como persona y no permitas ser violentada.
- 👊 No hagas ni permitas bromas misóginas o que denigren a una persona.
- 👊 Utiliza un lenguaje incluyente, recuerda que lo que no se nombra no se toma en cuenta.
- 👊 Respeta las opiniones de las demás personas.
- 👊 Respeta la forma de vivir de las demás personas como la elección de su sexualidad.
- 👊 Evita juzgar a otras mujeres, por el contrario, respétalas y apóyalas.
- 👊 Practica a diario la sororidad.
- 👊 Recuerda que el consentimiento está en ti... No es NO y sí es Sí, tú decides.
- 👊 Evita discriminar a cualquier persona, en especial a grupos en situación de vulnerabilidad.
- 👊 Exige la garantía de tus derechos, a una vida libre de violencia y de discriminación.
- 👊 No difundas información que perjudique la dignidad de otra persona, en especial de niñas y mujeres.
- 👊 Denuncia - alza la voz cuando presencias algún acto violento contra las mujeres o niñas.

Haz un compromiso para erradicar la violencia contra las mujeres y niñas y empieza cambiando tú