

¿QUÉ FEM ♀ HACER PREDOMINAR YO?



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



PROYECTO DE SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO Y LA VIOLENCIA DE GÉNERO ESTUDIANTIL.

Este proyecto liderado por FEXAMUR y subvencionado por el Ministerio de Igualdad, busca erradicar la violencia de género en redes sociales y centros educativos a través de acciones de sensibilización y educación dirigidas a alumnado, profesorado, familias y la sociedad en general.

FEXAMUR (Federación Extremeña de Asociaciones de Mujeres Rurales) es una organización sin ánimo de lucro con sede en Badajoz, dedicada a impulsar la igualdad de género y el desarrollo de las mujeres rurales. Reúne a más de 70 asociaciones de distintas localidades, creando una red de apoyo y colaboración para fortalecer su voz y promover su crecimiento.

El objetivo de esta guía es concienciar a los jóvenes alumnos de algunas de las diferentes formas de violencia de género que pueden surgir tanto dentro como fuera de las aulas, así como una ayuda en la actuación

VIOLENCIA EN WHATSAPP



Y AHORA
QUÉ HAGO
YO??





Y AHORA, QUÉ HAGO YO...







Y AHORA...
QUÉ HAGO
YO



TODOS LO
HAN HECHO YA,
NO SEAS
AMARGADA



NO ESTOY
SEGURA...



ES QUE NO ME
QUIERES...

ERES UNA
ESTRECHA



AHORA
QUÉ
HAGO
YO...



AHORA... QUÉ YO HAGO!

Marta
qué asco 🤢

Javier
Vaya cerda 🐷

Miguel
Menuda guarrada

Jaime
no se lava



AHORA... QUÉ HAGO YO

¡MENUDA
IGUARRA!







¿Qué puedo hacer yo?

Si estás pasando por una situación en la que te sientes acosada, incómoda o amenazada, es importante que sepas que no estás sola y que hay formas de actuar para protegerte y pedir ayuda.

Si te acosan en persona (en el colegio, en la calle, en actividades sociales):

PON LÍMITES CLAROS: Di "NO" de manera firme y aléjate de la persona que te incomoda. No estás obligada a aguantar comentarios, toques ni situaciones que te hagan sentir mal.

HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA: Un profesor, tu familia, una amiga... Contar lo que sucede te ayudará a encontrar apoyo y soluciones.

DENUNCIA SI ES NECESARIO: Si el acoso persiste o se agrava, puedes acudir a las autoridades, servicios de ayuda o denunciar en tu centro educativo.

Si te acosan en redes sociales o por mensajes:

1. No respondas ni entres en discusiones con la persona que te acosa. Muchas veces buscan provocarte o manipularte.
2. Bloquea y reporta a la persona en la plataforma donde te esté molestando (Instagram, WhatsApp, TikTok, etc.). Casi todas las redes tienen opciones para denunciar contenido ofensivo.
3. Guarda pruebas: Haz capturas de pantalla de los mensajes o publicaciones en caso de que necesites denunciarlos.
4. Habla con un adulto de confianza o con alguien que pueda orientarte sobre los siguientes pasos.

Contactos de ayuda

Teléfono de ayuda a víctimas de violencia de género: **016** (No deja rastro en la factura, pero sí en el historial de llamadas).

WhatsApp de apoyo psicológico: **600 000 016**

Chat en línea confidencial: www.violenciagenero.igualdad.gob.es

Teléfono ANAR de Ayuda a Niñas/os y Adolescentes: **900 202 010** (gratuito y confidencial, disponible 24/7).

Si sientes que estás en peligro inmediato, llama al **112**.



**Recuerda: No estás sola y lo que te pasa importa.
Hay personas y recursos dispuestos a ayudarte.
¡Pide ayuda y protégete!**

