

# MANIFEST 25N

IE CASTELLTERÇOL

Avui 25 de novembre de 2024 ens reunim per reivindicar el Dia Internacional de l'Eliminació de la Violència Contra la Dona.

És un moment per reflexionar sobre els progressos realitzats en la igualtat de gènere i reconèixer els reptes que encara hem de superar. Cadascú de nosaltres té un paper molt important per prevenir i inclús evitar possibles situacions de violència en el nostre dia a dia.

La violència és l'ús de força o de poder usat per a dominar o fer mal a algú altre. Però cal entendre que la violència va més enllà d'una agressió física. Hi ha violència física, violència psicològica o emocional, violència verbal...

Per tant, violència és quan algú opina sobre el teu cos, quan algú jutja la teva manera de ser, quan reps algun insult, quan algú et toca sense consentiment, quan algú et fa un petó o una abraçada sense permís, quan algú fa un ús inapropiat d'una fotografia teva... El teu cos és teu i de ningú més. Per això és important que abans d'establir contacte físic amb alguna persona, és important demanar permís o assegurar-se que l'altre ho vol.

Per això és important que abans d'establir contacte físic amb alguna persona, és important demanar permís o assegurar-se que l'altre ho vol.

*+ Ei, estàs bé? Vols una abraçada? -No, però gràcies per demanar-m'ho.*

Si pateixies una situació de violència, és important no callar. Evita el silenci: expressa't, parla'n, demana ajuda. No estàs sola.

Si no ho pateixes de forma directa però ho veus i ets conscient que està passant, tampoc callis. Si calles, ets còmplice.

En qualsevol cas, posa fre a la violència contra les dones i denuncia-ho.

I tu, què pots fer?

No insultis.

No, és no.

I si no dius sí, també és no.

No jutgis un cos d'algú altre.

Estima't, valora't.

El meu cos no vol la teva opinió.

Parla, expressa't.

Defensa la teva vida.

Trenca el silenci.

Actua

Busca la teva felicitat i aprèn a estimar-te.

Escolta i fes costat.

No estàs sola.

Demanem a tothom que es comprometi a promoure la igualtat de gènere i a desafiar els estereotips que encara existeixen. Volem una societat respectuosa i lliure d'agressions. Només quan tots col·laborem podem construir un món més just per a les generacions futures.

Alumnat de 6è