



LABORATÓRIO DE ASSEMBLEAS FEMINISTAS



UNHA GUÍA PARA ARTELLAR ASEMBLEAS, CAMPAÑAS
COMUNICATIVAS E PUNTOS VIOLETA EN CONTEXTOS EDUCATIVOS





COMEZAMOS!

01	QUE ATOPARÁS NESTA GUÍA?	03/
02	QUE É UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?	06/
03	COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?	09/
04	QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?	22/
05	QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?	29/
06	COMO PODEMOS ACOMPAÑAR ANTE UNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?	41/
07	CALES SON OS MATERIAIS DO NOSO “STARTER PARCK”? (ANEXO I)	46/
08	ONDE PODEMOS ATOPAR MÁIS INFO. E APOIO? (ANEXO II)	48/
09	TES ALGUNHA DÚBIDA? (ANEXO III)	52/



LENTES VIOLETAS

para entidades socioeducativas



**Deputación
DA CORUÑA**

Proxecto subvencionado cun importe de 28.786,82€ pola Deputación de A Coruña, a través do Programa de Subvencións a Entidades Sen Fins de Lucro para o Desenvolvemento de Programas de Políticas de Igualdade de Oportunidades entre Mulleres e Homes e Loita contra a Violencia de Xénero no ano 2025.



Aventureira
COOPERATIVA DE EDUCACIÓN E LECER



QUE ATOPARÁS NESTA GUÍA?

IMOS ALÓ!



QUE ATOPARÁS NESTA GUÍA?

Quen somos?

Aventeira S. Coop. Galega somos unha cooperativa sen ánimo de lucro que nace procurando, ante todo, un ben social: **a transformación do mundo nun lugar mellor, máis xusto, inclusivo e igualitario.**

Un dos nosos espazos favoritos para materializar este propósito é o lecer e o tempo libre. Por exemplo, *de campá* coñecemos, grazas a moitas persoas comprometidas, diferentes estratexias de participación; asistimos marabilladas a asembleas de ata 100 persoas, lideradas por rapazas e rapaces; e nos Puntos Violeta e Puntos Multicor descubrimos o poder liberador dos espazos colectivos, onde resolver dúbidas, compartir inquiredanzas e entender a importancia de sosternos mutuamente.

O Laboratorio de Asembleas Feministas

Este é o espírito que queremos transmitir con este proxecto! As **Asembleas Feministas** nos centros educativos son espazos esenciais para **a reflexión, a aprendizaxe e a acción colectiva en favor da igualdade e da diversidade.**

Ademais, crean un ambiente seguro onde compartir inquiredanzas, identificar as desigualdades cotiás e deseñar accións concretas para transformar tanto o centro educativo como a súa contorna.

QUE ATOPARÁS NESTA GUÍA?

Esta iniciativa enmárcase dentro do “*Laboratorio de Asembleas Feministas*”, unha das liñas de acción do **Programa Socioeducativo “Lentes Violetas”**, subvencionado pola **Deputación de A Coruña**. Este programa nace co propósito de sensibilizar, formar e proporcionar ferramentas prácticas para integrar a perspectiva de xénero na Educación Non Formal.

A Guía

Nesta guía de fácil consulta atoparás recursos prácticos, dinámicas e recomendacións para poñer en marcha ou fortalecer unha **Asemblea Feminista** no teu centro educativo.

Lembra que as propostas que compartimos aquí son froito das nosas experiencias, polo que é fundamental adaptalas ás necesidades do teu grupo para facelas propias. **Colle o que che resulte útil, modifica o que precises e deixa ir o que non encaixe!**

Agardamos que este documento sexa unha ferramenta valiosa para ti e o teu grupo, axudándovos a crear un espazo acolledor e a impulsar accións transformadoras no voso centro educativo. **Imos aló!**



QUE É UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

DESCOBRE O SEU PROPÓSITO!



QUE É UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

A Asemblea Feminista

Unha **Asemblea Feminista** é un **espazo de encontro e organización colectiva** que ten como obxectivo promover a igualdade de xénero, visibilizar as diversidades afectivo-sexuais e de xénero, e loitar contra as violencias machistas.

Busca ser **un motor de cambio dentro do centro educativo**, fomentando a conciencia crítica, proporcionando formación en igualdade e impulsando accións concretas para transformar as dinámicas de discriminación existentes.

Ademais, poden centrarse en temáticas específicas, como os **Clubes LGTBIQA+** ou os **Espazos de Masculinidades Disidentes**, onde reflexionar sobre diversas formas de ser rapaz, rexeitando a violencia machista e explorando maneiras máis saudables e igualitarias de vivir a masculinidade.

Propósitos da Asemblea Feminista

1/ Prevención e sensibilización: Diseñar campañas de concienciación e xerar espazos de debate que promovan actitudes baseadas no respecto e na igualdade.

2/ Formación e debate: Organizar actividades formativas e espazos de diálogo sobre feminismo, dereitos LGTBIQA+ e masculinidades disidentes, promovendo un coñecemento accesible, crítico e fundamentado.

QUE É UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

3/ Acción colectiva: Impulsar actividades e proxectos que xeren cambios reais no centro educativo e na súa contorna. Estas iniciativas poden estar dirixidas ao alumnado, ao profesorado, ao persoal de servizos, ás familias ou mesmo á comunidade en xeral.

4/ Apoio e coidados: Crear un espazo seguro onde todas as persoas se sintan escoitadas e acompañadas, promovendo o benestar emocional e o apoio mutuo.

Deste xeito, as **Asembleas Feministas** transforman a súa contorna e contribúen na creación de comunidades máis seguras, inclusivas e igualitarias.





COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

PASIÑO A PASIÑO!



COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

Organizar unha **Asemblea Feminista** nun centro educativo require dun **procedemento estruturado** que facilite a creación dun espazo seguro, participativo e efectivo. Por isto, os pasos a seguir son os seguintes:

1/ Convocar e constituír o grupo inicial

O primeiro paso é **reunir un grupo de persoas interesadas en formar parte da Asemblea**. Contar co apoio dalgunha profesora ou profesor pode ser de gran axuda, xa que servirá de aliade na organización inicial, facilitará a comunicación co resto do profesorado e coa dirección do centro, e contribuirá ao bo desenvolvemento das accións que propoñamos.

Non hai un número fixo de participantes, pero **é recomendable que a Asemblea estea aberta a todas as persoas interesadas** e que o grupo sexa o suficientemente amplo para repartir as tarefas sen sobrecargarnos.

Moitas veces, a iniciativa comeza cun grupo pequeno, pero podemos ampliálo a través de conversas informais con persoas que poidan ter certo interese, utilizando as redes sociais do centro educativo, colocando carteis informativos ou organizando roldas explicativas polas diferentes aulas.



2/ Definir os obxectivos da Asemblea

Antes de comezar, é fundamental **definir con claridade os propósitos da Asemblea**. Queremos sensibilizar sobre a diversidade sexual e de xénero? Queremos previr as violencias machistas? Ou queremos crear un espazo de apoio e reflexión colectiva? **Este é o momento de decidir se imos centrar a nosa actividade nun tema específico.**

Establecer estes obxectivos desde o inicio axudaranos a orientar ao grupo e a organizar mellor as actividades e accións que levemos a cabo.



Podemos realizar algunha dinámica creativa para **entender mellor a visión común do grupo**. O importante é que nos preguntemos o seguinte: *Que me move a participar? Como me imaxino esta Asemblea? Que me gustaría que esta Asemblea aportara ao noso centro educativo?* Quedarémonos con aquelas ideas que nos apelen a todas as persoas que estamos conformando inicialmente a Asemblea e construiremos os nosos obxectivos dende aquí.

Co tempo, os grupos experimentan cambios: únense novas persoas, algúns membros queridos deixan de poder participar e o ambiente do centro educativo tamén muda. Estes cambios influirán na evolución da Asemblea. Por iso, **é importante que, cada certo tempo, revisemos a nosa visión común** para asegurarnos de que as accións do grupo seguen aliñadas co propósito das persoas que o forman e evitar, así, que actuemos por inercia.

COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

3/ A primeira Asemblea!

Xa temos formado un grupo cunha visión clara e uns obxectivos ben definidos! Ademais de **dar un nome á Asemblea**, a primeira reunión tamén pode ser **un momento clave para establecer aspectos relacionados coa organización e a toma de decisións**. Aquí, compartimos algúns dos nosos imprescindibles e dámosvos algúns consellos:

1/ A frecuencia e a duración das reunións

A frecuencia e a duración das reunións dependerán das nosas posibilidades. Polo xeral, a duración ideal está **entre unha hora** (para poder tratar un par de temas e permitir o debate) **e dúas horas** (garantindo que a Asemblea non se faga demasiado longa e poida resultar pesada).

2/ Os roles dentro da Asemblea

O traballo dunha Asemblea non comeza cando nos reunimos, nin remata cando a xuntanza conclúe. Por iso, **é recomendable repartir diferentes roles de xeito rotativo**. Isto evitará que ninguén se sobrecargue, permitirá que todas as persoas aprendan diversas tarefas e evitará que se monopolice a responsabilidade... ou o poder!

De seguido, propoñémosvos algúns **roles que nos parecen útiles**, pero lembre que a organización debe adaptarse ás necesidades do grupo, non ao revés!

COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

03

- **ANCESTRAS:** Antes da reunión, esta persoa **revisa os temas pendentes das xuntanzas anteriores, consulta aos membros da Asemblea e comparte a axenda**, detallando os puntos a tratar, o tempo estimado para cada un e as persoas responsables de presentar cada tema. **A isto chamámoslle "orde do día"**. É importante que a axenda se comparta con antelación para que todos poidan aportar ideas, saber de antemán sobre que se vai falar e prepararse para a reunión.
- **DINAMIZACIÓN:** A persoa dinamizadora **é a encargada de guiar a reunión**. A súa función é asegurarse de que se traten todos os puntos previstos sen desviacións, dar paso ás persoas responsables de cada punto, controlar o tempo e garantir que todos respeten a quenda de palabra. Tamén é a encargada de cortar intervencións excesivas, propoñer votacións cando sexa necesario, resumir as conclusións e garantir que cada punto remate coa asignación de tarefas e responsables. A persoa dinamizadora **debe permanecer neutra** e non opinar sobre os temas tratados.
- **GARDIÁ DA PALABRA:** Esta persoa ten a tarefa de **anotar as persoas que solicitan a palabra** durante a reunión, apoiando á dinamización. É importante que priorice ás persoas que, por norma xeral, non interveñen moito, **garantindo que todas as voces sexan escoitadas**.
- **GARDIÁ DA MEMORIA:** Esta persoa **é responsable de recoller na acta da reunión toda a información relevante**: como chegamos, os acordos alcanzados, as tarefas asignadas e as persoas encargadas de levalas a cabo. Tamén se encarga de compartir este documento co grupo. Nós recomendamos o uso de ferramentas telemáticas, como documentos na nube, para facilitar o acceso.

COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

- **KRONOS:** Coida de que non nos excedamos no tempo asignado a cada punto da orde do día. Debe avisar con antelación se percibe que o debate pode alongarse, asegurándose de que a reunión se manteña dentro dos límites de tempo establecidos.
- **ENERXÍA:** Esta persoa propón unha actividade inicial para **coñecer o estado de ánimo do grupo** antes da reunión. Pode ser, por exemplo, unha rolda de palabras ou utilizar *emojis* para expresar como se sente cadaquén. Durante a Asemblea, tamén **pode intervir se xurde un conflito**, propondo parar a reunión para dar tempo a calmarse, clarificar ideas ou mesmo deixar o conflito para tratar noutro momento. Ao final da reunión, pode organizar unha actividade de peche para **reforzar a cohesión grupal**, como un xogo rápido ou unha rolda de palabras de apreciación ao grupo.

3/ O proceso de toma de decisións

Nós cremos nas Asembleas porque son espazos ideais para reunirnos en igualdade de condicións, escoitar todas as voces e organizarnos en torno a temas que nos motivan. **Con todo, tomar decisións en grupo pode ser un desafío.** Aquí deixamos algúns consellos que nos resultan moi útiles:

- **Procura falar dende a calma, aporta en positivo e escoita ás demais persoas.** Recorda que as Asembleas son espazos vivos: se as nutrimos con amabilidade, serán espazos acolledores; pero se as alimentamos de negatividade, serán espazos hostís.



COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

- **É importante escoitar a todas as voces, pero non sempre precisamos escoitar a mesma opinión varias veces.** Se alguén xa dixo o que ti querías expresar, cede a palabra á seguinte persoa.
- **Lembra non desbotar as ideas das demais persoas.** As nosas propostas son máis ricas cando intentamos integrar as suxestións de todas. Se non estás de acordo, expresa os motivos con respecto.
- **Se queres partir do que dixo alguén para engadir un matiz ou sumar a partir da súa idea, nomea á persoa.** A todas nos gusta que se recoñezan as nosas aportacións!
- **Unha vez escoitadas todas as voces, alguén pode propoñer un acordo.** Se non se alcanza o consenso, é dicir, se as opinións permanecen divididas a pesar de que se intentaron integrar as diferentes propostas, podemos recorrer á votación. Podemos expresar a nosa posición facendo xestos, levantando a man ante distintas opcións, posicionándonos no espazo, etc.
- **Empregar xestos na Asemblea pode facer que as xuntanzas sexan moito máis fluídas.** Nós empregamos os seguintes:



PEDIR A PALABRA

Levantamos a man co dedo índice apuntando ao teito e o resto do puño pechado.



SI, APROBO, GÚSTAME

Aplaudimos en Lingua de Signos, axitando ambas mans aos lados da nosa cabeza.

COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?



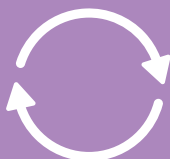
ENCÁNTAME, MARABILLOSO

Facemos dous arcos grandes con cada man, comezando diante da nosa cara, cara ao exterior.



NON, NON APROBO, NON ME GUSTA

Facemos unha cruz cos brazos.



REPETIDO, XA O DIXO OUTRA PERSOA

Se queremos indicar que xa non imos falar, ou se alguén está dicindo algo repetido, facemos un par de círculos cos antebrazos en paralelo, diante da nosa cara.



RÉPLICA

Se queremos contestar a algo en concreto, xuntamos unha man aberta sobre o puño pechado da outra, enriba da cabeza.



SILENCIO, POR FAVOR

Convidámosvos a que empreguedes o voso propio xesto!

COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

4/ As canles de comunicación

Como grupo, é fundamental decidir como nos comunicaremos entre nós, e como difundir as nosas ideas e accións cara ao exterior.

- **Comunicación interna:** Podemos crear un grupo de WhatsApp ou Telegram para comunicacións rápidas. O correo electrónico tamén pode ser útil, especialmente se contamos cunha conta que nos permita acceder a outras ferramentas ou redes sociais. Para facilitar o traballo en grupo, tamén pode ser útil contar cunha plataforma na nube (como Google Drive) para compartir e almacenar documentos.
- **Comunicación externa:** Podemos solicitar un taboleiro no centro educativo onde poidamos colgar as nosas campañas informativas ou convocatorias de actividades. Ademais, podemos elaborar e distribuir boletíns informativos periódicos, usar as redes sociais do centro ou crear un perfil propio. É importante que estas canles sexan accesibles para todas as persoas do grupo e que realmente logren chegar a información a toda a comunidade educativa.

5/ A estrutura da orde do día

Unha vez tomadas as primeiras decisións, irán xurdindo novos temas. Podedes crear un taboleiro ou utilizar calquera outro sistema que vos funcione para recoller as propostas de temas que queredes tratar.

As **ANCESTRAS**, encargadas de preparar a orde do día para a seguinte reunión, deberán priorizar as cuestións pendentes, organizar os temas de maneira clara, estimar o tempo necesario para cada un, e buscar ás persoas que se encarguen de presentar e preparar cada punto.

COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

Pero non todo é tomar decisións! Os grupos, ademáis de organizarse, precisan coidados e momentos para fortalecer a súa cohesión. Afondaremos máis nestas necesidades no seguinte apartado. De momento, só queremos propoñervos unha **estrutura para a orde do día** que reserva tempos para estas cuestións.

- **Benvida e rolda de coidados:** Podemos iniciar a reunión cun pequeno ritual de benvida, facendo unha rolda de palabras para compartir como chegamos á xuntanza. O obxectivo é **sentirnos acollidas, conectar co grupo e comprender o estado de ánimo de cada persoa antes de comezar**. Idealmente, non debemos adicar máis de 15 minutos a esta parte.
- **Puntos informativos:** Neste espazo, compartimos **avisos importantes, actualizacións sobre o progreso de proxectos ou outros temas que non requiren debate**. O tempo destinado a estes puntos debe ser breve, non excedendo os 15 minutos.
- **Puntos de toma de decisións:** Cómpre adicar uns minutos a proporcionar a información necesaria que permita tomar unha decisión e explicar a proposta a aprobar. Este espazo non debería durar máis de 5-10 minutos, deixando marxe suficiente para o intercambio de opinións e chegar a unha proposta que integre todas as perspectivas. Neste punto, **é especialmente importante que a dinamización sexa clara, detallando as tarefas que xurdan da decisión e asignando responsabilidades para executalas**. Idealmente, non debemos exceder os 30 minutos en cada punto de toma de decisións.



COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

- **Peticións e preguntas:** Neste espazo, podemos **resolver dúbidas ou facer peticións rápidas**. Se algunha destas cuestións deriva nun debate máis amplo, cómpre trasladalo a unha reunión futura. Idealmente, non debemos adicar máis de 5-10 minutos.
- **Peché de cohesión:** Ao final da reunión, podemos realizar unha dinámica para coñecernos mellor ou un xogo divertido que fomente a conexión entre as persoas do grupo. Idealmente, non adicaremos máis de 15 minutos a esta actividade.



4/ As necesidades dos grupos

As Asembleas (como todos os grupos) **son entidades sensibles, que mudan en función do que lles achegamos**. O grupos precisan nutrirse de ferramentas organizativas, momentos de creatividade, xestionar os conflitos de xeito construtivo e celebrar os seus logros. Por iso, é importante programar actividades que atendan aos distintos espazos ou necesidades dos grupos:

COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

- **Toma de decisións:** Son os momentos dedicados a acordar estratexias, definir accións e planificar actividades concretas. Hai moitos xeitos de organizarse, pero **o importante é atopar un equilibrio entre a participación nas decisións e a capacidade de acadar os obxectivos do colectivo.**
- **Indagación e xeración de ideas:** Son **espazos de reflexión e aprendizaxe, onde se soña con novos obxectivos.** Podemos nutrir esta necesidade dos grupos mediante debates, formacións ou investigacións de novas perspectivas sobre temas clave ou sobre cuestións que afecten á Asemblea.
- **Xestión emocional e do conflito:** Son os espazos dedicados a **compartir sentimentos e experiencias sen xuízos, asegurando que todas as persoas se sintan escoitadas e apoiadas.** Unha opción é incluír unha rolda para compartir “como chegamos”, ao comezo de cada Asemblea. Tamén se pode reservar tempo para realizar dinámicas que nos axuden a abordar as nosas diferenzas de maneira construtiva.
- **Celebración e cohesión:** É fundamental crear espazos informais de encontro, recoñecer e celebrar os logros do grupo, e fortalecer os lazos entre as persoas participantes. Non é necesario que sexa algo moi elaborado, pero **é importante garantir que ningunha persoa queda excluída destes momentos de celebración grupal,** con independencia de que poidamos ter relacións máis estreitas con algúns membros que con outros.



COMO PODEMOS POÑER EN MARCHA UNHA ASEMBLEA FEMINISTA?

5/ Identificar posibles dificultades e estratexias de solución

Algunhas das **barreiras máis comúns** que se poden presentar son a falta de interese inicial, a oposición dalgunhas persoas ou a dificultade para manter a continuidade da Asemblea. **Para afrontar estes retos, pódense implementar estratexias como:**

- Sensibilizar ao resto do alumnado e profesorado sobre a importancia da Asemblea e os seus obxectivos.
- Procurar alianzas con docentes, outros grupos do centro ou da contorna, creando redes de apoio.
- Elaborar materiais accesibles e atractivos para difundir as actividades e involucrar á comunidade educativa.
- Garantir que a participación sexa flexible e adaptada ás necesidades do grupo, permitindo que as persoas participantes se sintan cómodas e implicadas coa labor da Asemblea.

6/ Diseñar as primeiras accións

Para que a Asemblea teña un impacto real, **é fundamental promover a participación activa e facer visible o seu traballo dentro do centro educativo.** Algunhas accións clave poden ser a participación e conmemoración de datas sinaladas relacionadas coa igualdade e os dereitos LGTBIQA+, ou a organización de actividades abertas a todo o centro educativo... e mesmo á contorna! Charlas, cinefóruns, obradoiros, concursos, entrevistas, etc. As posibilidades son infinitas!



QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?

PASAMOS Á ACCIÓN!



QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?

Creación e difusión de campañas de sensibilización

Como **Asemblea Feminista**, unha das accións que podemos impulsar no noso centro educativo é a **creación e difusión de campañas de sensibilización** para a promover a igualdade e previr as violencias machistas.

Pero... Que aspectos debemos ter en conta á hora de deseñar unha campaña de sensibilización? Se queremos que a nosa mensaxe chegue de forma efectiva e teña un impacto transformador, primeiro temos que responder a estas preguntas:

1/ Cal é a temática sobre a que queremos sensibilizar?

É moi importante que decidamos a temática sobre a que queremos concienciar e que a concretemos ao máximo. Abordar as violencias machistas no seu conxunto pode resultar demasiado amplo, polo que o ideal é elixir unha das súas formas de manifestación (por exemplo, as violencias sexuais no ámbito dixital ou, incluso, unha cuestión máis específica aínda, como o acoso sexual a través das redes sociais).

2/ Cales son os obxectivos que queremos acadar?

É dicir, cal é o propósito da campaña de sensibilización? Queremos previr certas actitudes e comportamentos? Ou queremos proporcionar pautas para actuar ante determinadas situacións? **Definir de forma clara, concisa e realista os obxectivos que queremos acadar** axudaranos a non perder o noso foco de interese.

QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?

3/ Cal é a mensaxe que queremos transmitir?

A mensaxe debe ser clara, directa, breve e fácil de lembrar.

Podemos pensar nun **slogan**, é dicir, unha frase impactante que transmita a mensaxe central da campaña de sensibilización.

O **slogan** debe remover conciencias, promover a reflexión e invitar á acción para o cambio!

4/ E a quen vai dirixida esta mensaxe?

Ter en mente a quen nos queremos dirixir é fundamental porque nos permite **adaptar a mensaxe e a linguaxe empregada** ao noso público. O ideal é procurar que todas as nosas campañas de sensibilización vaian dirixidas á comunidade educativa en xeral (alumnado, profesorado, persoal de servizos, familias, etc.). A cantas máis persoas cheguemos, mellor!

5/ Que linguaxe imos empregar para isto?

Sería incoherente pola nosa parte deseñar un material de sensibilización para promover a igualdade de oportunidades e redactalo empregando unha linguaxe sexista, ou facendo uso de imaxes que perpetúan os roles e estereotipos de xénero.

Por isto, é esencial que tanto a linguaxe como as imaxes empregadas reflectan a diversidade e representen, na medida do posible, a todas as persoas. Afastémonos de formas gramaticais e deseños gráficos que discriminan e exclúen a parte do público ao que nos estamos dirixindo.

É unha prioridade garantir que a nosa mensaxe chega e resulta accesible para todo o mundo!

QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?

6/ Que tipo de materiais queremos elaborar?

Un cartaz? Varios folletos? Algún *fanzine*? Un xogo? Un vídeo? Ou mellor unha *performance*? As opcións son infinitas! Non obstante, **o ideal é combinar diferentes formatos**, xa que así captaremos o interese de moitas máis persoas.

7/ A través de que canles de comunicación os imos difundir?

É importante decidir se o material elaborado o imos difundir en formato físico ou dixital, se está pensado para a lectura individual ou para traballar en grupo, para colocar nas paredes e taboleiros, ou para publicar na páxina web e redes sociais. **Ter en conta a canle de difusión axudaranos a elaborar materiais máis efectivos**, adaptados aos medios dos que dispoñemos.



QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?

Xestión e dinamización dun Punto Violeta

Outra alternativa que podemos explorar á hora de difundir as nosas campañas de sensibilización é a **xestión e dinamización dun Punto Violeta** no noso centro educativo.

Un **Punto Violeta** é un espazo físico ou simbólico destinado a **informar e asesorar** sobre as diferentes formas de violencia machista. o equipo que conforma o Punto Violeta tamén ofrece **acompañamento e apoio** a aquelas persoas que viviron, presenciaron ou son coñecedoras dunha situación de violencia machista.

E isto non é todo! O **Punto Violeta** tamén é un espazo seguro, amable e libre de violencias dende o que se impulsan **accións de sensibilización** para a promover a igualdade e o respecto cara a diversidade de orientación sexual, identidades e expresión de xénero.

Por tanto, para que o **Punto Violeta** cumpra coas súas funcións e teña un impacto real, primeiro temos que responder ás seguintes preguntas:

1/ Onde situamos o Punto Violeta?

Debe ser un espazo visible e coñecido por toda a comunidade educativa. Podemos situalo nun lugar de paso frecuente e de fácil acceso, como a entrada ao centro, a biblioteca o unha aula específica habilitada para este fin. Non obstante, o verdadeiramente importante é que este lugar transmita **sensación de seguridade, confianza e intimidade**, evitando localizacións que poidan expoñer ou incomodar ás persoas que se achegan a el.

QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?

2/ Quen se vai a responsabilizar da súa coordinación e xestión?

Para que o **Punto Violeta** funcione de maneira efectiva, é fundamental que exista **un grupo de persoas responsables da súa coordinación, xestión e dinamización**. Pode ser o grupo de persoas que conforman a Asemblea Feminista, xunto con profesorado implicado. O importante é que estas persoas reciban unha **formación básica** para poder ofrecer información e apoio de forma axeitada.

3/ Con que materiais podemos contar nun Punto Violeta?

O **Punto Violeta** debe estar **identificado cun cartaz ou sinal visible**. Nel, podemos atopar información sobre:

- Materiais divulgativos sobre igualdade, diversidade de orientación sexual, identidades e expresión de xénero, Educación Afectivo-Sexual, etc.
- Materiais de sensibilización para a prevención da violencia de xénero e as violencias LGTBfóbicas.
- Datos de contacto dos principais recursos e servizos de información xeral e atención especializada (teléfonos de emerxencia, servizos de apoio psicolóxico e xurídico, entidades feministas e asociacións LGTBQA+, etc.).
- Propostas de actividades lúdicas, culturais e educativas organizadas dentro ou fóra do centro educativo (obradoiros, cinefóruns, clubs de lectura, exposicións, etc.).

TODO ISTO E MOITO MÁIS!



QUE INICIATIVAS PODEMOS DESENVOLVER COMO ASEMBLEA FEMINISTA?

4/ Como dinamizamos o Punto Violeta?

O **Punto Violeta** non pode ser só un espazo físico que artellamos un par de veces ao ano. **Debe estar vivo e activo, así como ter continuidade ao longo do tempo.** Para isto, podemos organizar regularmente actividades e obradoiros sobre:

- Cuestións relacionadas coa igualdade, a diversidade afectiva, sexual e de xénero, e a prevención das violencias machistas.
- Exposicións, proxeccións ou mostras temáticas sobre referentes feministas e LGTBIQA+.
- Espazos de coidados, acompañamento emocional e bo trato.
- Xogos e campañas de sensibilización.

TES OUTRAS IDEAS? COMPÁRTEAS NA ASEMBLEA!



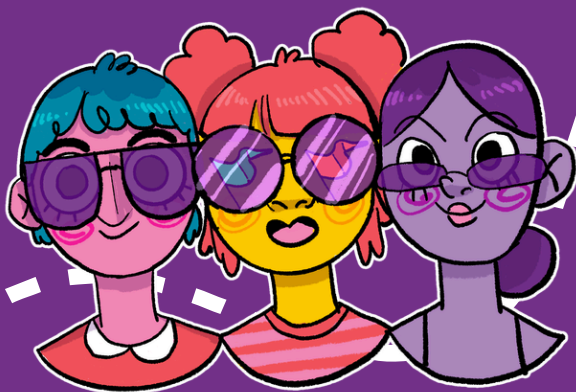
5/ Como avaliamos o seu impacto?

Para saber se o **Punto Violeta** está cumprindo coas súas funcións é recomendable facer o seu seguimento e realizar avaliacións periódicas, recollendo novas ideas, analizando o nivel de participación nas actividades, etc. Así, identificaremos posibles necesidades e poderemos **incorporar melloras para que este espazo sexa un verdadeiro punto de referencia.**



QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

PON AS TÚAS LENTES VIOLETAS...
E OBSERVA!



QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

As violencias machistas

As **violencias machistas** son todas as formas de violencia exercidas **sobre as mulleres** (violencia de xénero) e **sobre as persoas LGTBQA+** (violencias LGTBfóbicas).

A violencia de xénero

A violencia de xénero **é unha manifestación da discriminación, da situación de desigualdade e das relacións de poder dos homes sobre as mulleres**, que vai máis aló do ámbito da parella ou ex-parella.

Por tanto, a **violencia de xénero** é todo acto de violencia física, psicolóxica ou sexual, incluídas as ameazas de tales actos, a coacción ou a privación arbitraria da liberdade, tanto se isto sucede no ámbito público ou na vida privada.



Cómpre sinalar que a violencia de xénero pode adoptar diferentes formas: **física, psicolóxica (emocional ou de control), sexual, estética, instrumental, ambiental, económica, dixital, etc.**



QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

A pirámide das violencias machistas

A **pirámide das violencias machistas** representa unha estrutura na que se sostén a violencia contra as rapazas e mulleres, indo das formas máis sutís e normalizadas ata as máis extremas e visibles.

- Na **BASE** atópase o **caldo de cultivo** destas violencias (os roles e estereotipos de xénero, os micromachismos ou as desigualdades estruturais), que crean o contexto no que se xustifica e perpetúa a violencia.
- No **SEGUNDO NIVEL** atópanse, sobre todo, as **violencias psicolóxicas** (emocionais e de control), que minan a autoestima e a liberdade das rapazas e mulleres que as sofren.
- Máis arriba, no **TERCEIRO NIVEL** sitúanse as **violencias físicas, verbais ou sexuais**, sendo as máis visibles e directas aos ollos da sociedade.
- No **CUME** da pirámide atópase o **feminicidio**, a expresión máis extrema da violencia machista.



Comprender a pirámide das violencias machistas é fundamental para prever e erradicar a súa manifestación máis extrema. Se ben o feminicidio é o acto máis visible e irreversible, non se pode combater sen ir á base que o sustenta. Cada chiste sexista, cada xustificación da desigualdade ou cada discurso negacionista da violencia de xénero contribúe a manter este sistema de opresión.

QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

A PIRÁMIDE

DAS VIOLENCIAS MACHISTAS



QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

0 ciclo da violencia de xénero

A violencia exercida contra unha muller ou rapaza adoita comezar con **actitudes e comportamentos aparentemente inofensivos e moi sutís**, que poden chegar a ser difíciles de identificar se non temos postas as Lentes Violetas. Estas actitudes e comportamentos poden derivar en condutas de maior intensidade, **chegando a poñer en risco a integridade física e psicolóxica** da persoa que as sofre.

Cando unha muller ou rapaza está vivindo unha situación de violencia de xénero, **atópase dentro dun círculo vicioso, que se repite de forma regular, e no que identificamos 3 fases:**

1/ ACUMULACIÓN DA Tensión: Nesta primeira fase, a persoa agresora comeza a manifestar irritabilidade, celos, control, menosprezo, etc. cara a persoa vítima, xerando un **clima de tensión** dentro da parella ou ex-parella. Á súa vez, a persoa vítima pode que intente calmar ou minimizar a situación, pero a tensión continúa aumentando.

2/ EXPLOSIÓN DA VIOLENCIA: O clima de tensión é tan elevado que **explota a violencia** (por exemplo, en forma de agresión verbal, física e/ou sexual). Esta é a fase de maior risco para a integridade física e psicolóxica da rapaza ou muller.

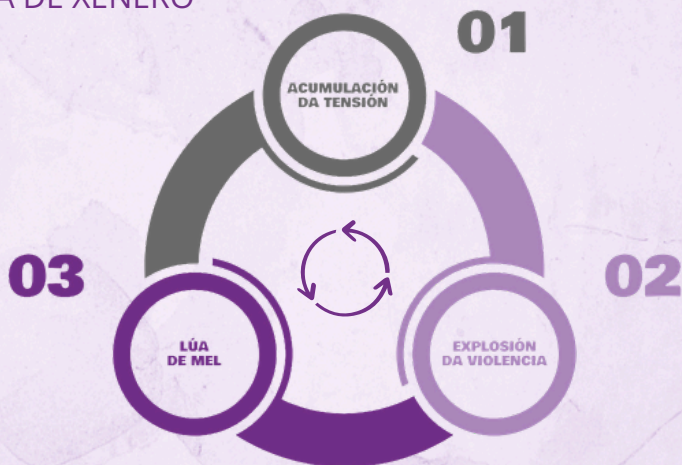
Ante esta situación de violencia, a persoa vítima pode reaccionar de diferentes formas: adoptando un rol de sumisión, fuxida ou resistencia, por exemplo.

QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

3/ LÚA DE MEL: Aquí, a persoa agresora amósase **aparentemente arrepentida** e promete que isto non sucederá de novo. Tamén pode intentar manipular á rapaza ou muller vítima con agasallos e outras mostras de afecto. Pola súa banda, ela adoita experimentar **culpa e unha falsa ilusión** de que el vai cambiar e que o acontecido non se repetirá nunca máis.

Pero, en realidade, **este círculo vicioso volta a comezar dende o principio e tende a agravarse co tempo**, chegando a reducir ou desaparecer a fase de "lúa de mel", e aumentando a intensidade da violencia.

O CICLO[!] DA VIOLENCIA DE XÉNERO



QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?



O **ciclo da violencia** dificulta a saída dunha situación de violencia de xénero por parte da muller ou rapaza que a vive. En cada unha das fases, o agresor adoita utilizar mecanismos de manipulación psicolóxica que xeran medo, confusión, culpa, indefensión aprendida e dependencia emocional na vítima.

Saír é difícil, pero non imposible. Co apoio e a comprensión do entorno, máis o acompañamento por parte de servizos profesionais especializados, moitas mulleres e rapazas comezan un proceso de recuperación e reparación do dano.

Detecção da violencia de xénero

Aprender a recoñecer as **primeiras sinais de alarma** permítenos **actuar o antes posible** e, así, evitar que a situación de violencia continúe ou se agrave co tempo.



SINAIS DE ALARMA!



- Dificulta ou impide que te comuniques ou relaciones coa túa familia e amizades, coa intención de illarte para que dependas só del.
- Faite sentir culpable por saír de festa, quedar con amizades ou facer outros plans sen el.
- Aparece sen avisar nos lugares onde estás para comprobar con quen estás ou que estás facendo.
- Enfádase se non lle contestas de inmediato ás mensaxes ou chamadas.

QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

- Solicítache os datos de acceso ás túas redes sociais ou pídeche que lle deixes revisar as conversas do teu móbil para “demostrar” que non lle ocultas nada.
- Esíxeche que lle envíes a túa xeolocalización ou quere facer videochamadas constantemente para saber onde e con que estás en cada momento.
- Revisa, espía e controla a túa actividade en redes sociais (con quen falas, a quen sigues ou que contidos compartes).
- Critica de forma despectiva e infravalora o que dis ou fas.
- Menospreza e ridiculiza os teus gustos, inquiredanzas, logros e afeccións para facerte sentir inferior.
- Critica ou burlase do teu corpo ou aparencia física (*body shaming*).
- Compárate constantemente con outras persoas para facerte sentir insegura e que intentes cambiar para agradarlle.
- Ignora a túa presenza, actúa como se non existiras e emprega o silencio como castigo (*“lei de xeo”*).
- Nega feitos evidentes e invalida as túas emocións, facendo que dubides da realidade e de ti mesma (*“gaslighting”*).
- Pídeche probas constantes de amor, poñéndote en situacións incómodas en contra da túa vontade.
- Espalla rumores sobre ti ou difunde información privada para danar a túa imaxe social.
- Rompe ou golpea, de forma intencionada, portas, paredes, mobles ou outros obxectos para intimidarte (*violencia ambiental*).
- Ameaza con abandonarte, desaparecer ou facerse dano a si mesmo.
- Ameaza con facerlle dano ás persoas que queres, á túa mascota ou a obxectos con valor sentimental para ti (*violencia instrumental*).



QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

- Agárrate violentamente do brazo, tírache do pelo, apértache a cara, dáche pisotóns, acurrálate ou impídeche o paso para intimidarte.
- Obrígate ou presiónate para manter relación sexuais, utilizando a insistencia, o enfado ou a chantaxe.
- Comparte con terceiras persoas, e sen o teu consentimento, imaxes ou vídeos íntimos de carácter sexual (*sexting non consentido*).
- Extorsiónate ou chantaxéate con difundir imaxes ou vídeos íntimos de carácter sexual (*sextorsión*).



QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

As violencias LGTBIfóbicas

As **violencias LGTBIfóbicas** son todo acto de discriminación, odio, rexeitamento ou outra forma de violencia **contra as persoas LGTBIQA+ polo feito de selo (ou ser percibidas como tales, aínda que non o sexan), e contra as súas familias.**

Por tanto, as violencias LGTBIfóbicas **están baseadas en motivos de orientación sexual, identidade ou expresión de xénero**, tendo por obxectivo atentar contra a dignidade e a integridade física ou psicolóxica das persoas LGTBIQA+, ou crear unha contorna intimidatoria, hostil, degradante, humillante, ofensiva ou molesta en calquera ámbito das súas vidas.



Cómpre sinalar que as violencias LGTBIfóbicas poden manifestarse en forma de **homofobia, lesbofobia, bifobia, transfobia, plumofobia, etc.**

Detección das violencias LGTBIfóbicas

Recoñecer os **primeiros indicios** de violencia LGTBIfóbica axudaranos a intervir o antes posible, para frear a situación e **evitar que esta se agrave ou se prolongue no tempo.**

QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?



SINAIS DE ALARMA!



- Realiza chistes, bromas, comentarios ou xestos ofensivos sobre a túa orientación sexual, identidade ou expresión de xénero.
- Ridiculiza ou cuestiona a túa orientación sexual, identidade ou expresión de xénero insinuando que é unha moda ou unha forma de chamar a atención.
- Obrígate a revelar a túa orientación sexual ou identidade de xénero ante outras persoas.
- Négase a sentarse, falar ou traballar cunha persoa pola súa orientación sexual, identidade ou expresión de xénero.
- Rexeita calquera contacto físico e négase a compartir os mesmos espazos contigo (por exemplo, baños e vestiarios).
- Faiche preguntas non desexadas sobre a túa vida sexual ou sobre as túas relacións afectivo-sexuais.
- Preséntate a outras persoas como *"o meu amigo gai"*, *"a miña amiga lesbiana"*, etc.
- Intenta eloxiar dicindo *"pois non parecez trans!"*, *"pois non parecez gai!"*, etc.
- Difunde rumores sobre a túa orientación sexual, identidade ou expresión de xénero.
- Envíache a ti ou a terceiras persoas mensaxes, fotos ou vídeos para humillar, intimidar ou ameazar.
- Establece contigo un contacto físico deliberado, non desexado e innecesario para molestar, intimidar ou ameazar (acurrallamentos, persecucións, tocamientos non desexados, empurróns, collejas e outras agresións físicas, etc.).
- Afirma que as relacións entre persoas homosexuais son "antinaturais" ou "noxentas" (*homofobia*).

QUE SON AS VIOLENCIAS MACHISTAS E COMO PODEMOS DETECTALAS?

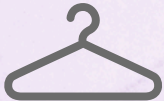
- Utiliza termos como “maricón” ou expresións como “iso é moi gai!”, “gai o que se mova!”, etc. de maneira despectiva e humillante (*homofobia*).
- Utiliza termos como “bollera” ou “marimacho” de maneira despectiva e humillante (*lesbofobia*).
- Critícase por “non elixir un lado”, afirma que “tes vicio”, ou insinúa que te atopas nunha “situación de confusión” e que “só estás atravesando unha fase” (*bifobia*).
- Emprega o teu *deadname* para referirse a ti (*transfobia*).
- Diríxese a ti empregando intencionadamente pronomes cos que non te identificas.



IDENTIDADE DE XÉNERO



ORIENTACIÓN SEXUAL



EXPRESIÓN DE XÉNERO

XENERUSINO

O gamusino do xénero



Bótalle unha ollada ao Glosario!



COMO PODEMOS ACOMPAÑAR ANTE UNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

ESTAMOS AQUÍ PARA APOIAR!



COMO PODEMOS ACOMPAÑAR ANTE UNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

Bo trato, coidados e comunicación efectiva

Aquí atópanse un conxunto de **pautas e estratexias para poñer en práctica o bo trato, os coidados e unha comunicación efectiva** durante un proceso de acompañamento a unha persoa que viviu, ou está vivindo, unha situación de violencia machista dentro ou fóra do centro educativo.

Para isto, **é fundamental que xeremos un espazo de encontro, cálido e amable**, no que a persoa poida sentirse segura, comprendida e en confianza. Por tanto, antes de comezar un acompañamento **é preciso que teñamos localizado no noso centro educativo un lugar tranquilo** no que as persoas estean cómodas, no que non haxa interrupcións e que se atope lonxe doutras miradas.

Unha vez que xa nos atopamos neste espazo...

IMOS PASIÑO A PASIÑO!

1/ Pregúntalle como quere que te dirixas a ela. Respecta o seu nome e os pronomes cos que se identifica.

2/ Interésate polo seu benestar e as súas necesidades. Pregúntalle como se atopa e que precisa, amosando un interese verdadeiro e xenuíno.

Por exemplo: *"Como estás?", "Como te encontras agora mesmo?", "Como te sintes?", "Que necesitas?", etc.*

COMO PODEMOS ACOMPAÑAR ANTE UNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

3/ Amósalle o teu apoio e a túa predisposición para axudar. Así mesmo, indaga sobre quen son as persoas de confianza que forman a súa rede de apoio (familia, amizades, profesorado, etc.).

Por exemplo: “Como podo axudarte?”, “Quero axudarte! Como podo facelo?”, “Tes todo o meu apoio”, “Podes achegarte a min sempre que o necesites”, “Estou aquí para escoitarte”, “Puidiches falar disto con outras persoas?”, “Contácheslle isto a alguén?”, etc.

4/ Respecta os seus ritmos e tempos. Pode que a persoa non sexa capaz de contar todo nesta primeira conversa ou que haxa cuestións que non queira expoñer. O importante é que non se sinta presionada a compartir o seu relato.

Por exemplo: “Non é necesario que me contes todo agora”, “Podemos vernos noutro momento e seguir falando”, “Non hai prisa! Tómate o teu tempo!”, etc.

5/ Practica a empatía e valida a súa vivencia. Trata de comprender a situación que está relatando, como se sente, que necesita e que espera de ti. É importante que non minimices, poñas en dúbida, xulgues ou culpes á persoa do acontecido.

Por exemplo: “Podo imaxinarme como te sintes”, “Comprendo por que te sintes desta forma”, “Despois do acontecido, é comprensible que te sintas así”, “O que acabas de contar é moi inxusto e non é culpa túa”, “Ti non eres responsable do acontecido e non é xustificable”, etc.



COMO PODEMOS ACOMPAÑAR ANTE UNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

6/ Practica a escoita activa e presta atención á súa linguaxe non verbal (xestos, expresións, miradas, movementos, marcas corporais, etc.). Pola túa banda, como persoa que acompaña, amósate próxima, pero non invasiva. Respecta o seu espazo persoal, asinte cando che fala, emprega un ton de voz calmado, xesticula con suavidade, e mantén unha postura corporal relaxada, así como o contacto visual con ela.

7/ Agradécelle que comparta contigo a súa vivencia. Tamén podemos facilitarlle información sobre os recursos e servizos de atención especializada.

Por exemplo: "Grazas por compartir isto comigo", "Grazas por achegarte a min para falar", "Coñeces o Teléfono 016?", "Coñeces o 028 - Teléfono Arcoíris?", etc.

8/ Acorda con ela que facer e como facelo. Respecta a súa capacidade para tomar decisións e acompañaa na procura de solucións. Coida da confianza que depositou en ti!

Por exemplo: "Queres que avise ou contacte con alguén?", "Que che parece se falamos con esta persoa?", "Queres que eu te acompañe a falar con esta persoa?", etc.

9/ Respecta a súa privacidade e confidencialidade. Evita realizar preguntas innecesarias e non difundas información que vulnere o seu dereito á intimidade.



COMO PODEMOS ACOMPAÑAR ANTE UNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

06



Durante este proceso de acompañamento, **é fundamental que nos apoiemos no resto de compañeiras, compañeiros e profesorado** que tamén forman parte da Asemblea Feminista. Compartir experiencias, dúbidas e emocións dentro deste espazo colectivo permítenos reforzar a nosa rede de coidados, evitar a sobrecarga emocional e atopar estratexias conxuntas para garantir un acompañamento seguro, efectivo e sostible no tempo. **A loita contra as violencias machistas é un traballo colectivo, e apoiarnos entre nós fai que sexamos máis fortes.**





CALES SON OS MATERIAIS DO NOSO “STARTER PACK”?

ISTO AÍNDA NON REMATOU!



CALES SON OS MATERIAIS DO NOSO “STARTER PACK”?

O noso “starter pack”

Co fin de apoiar a labor realizada no centro educativo, **a vosa Asemblea Feminista contará cun “starter pack”** que contén os seguintes materiais:

- **Guía “Laboratorio de Asembleas Feministas”** en formato dixital, xunto cun exemplar impreso da mesma.
- **Chalecos “Punto Violeta”** para as persoas responsables da xestión e dinamización deste espazo dentro do centro educativo.
- **Lanyards personalizados** para identificar ás persoas responsables da xestión e dinamización do Punto Violeta dentro do centro educativo.
- **Carteis personalizados e stickers** para visibilizar o compromiso do centro educativo coa promoción da igualdade e o respecto cara a diversidade afectiva, sexual e de xénero.
- **Calendario anual de efemérides** vencelladas ao movemento feminista e á loita polos dereitos das persoas que forman parte do colectivo LGTBIQA+.



Agora que xa coñecedes os materiais do “starter pack”, é momento de facer uso deles! Lembrede que cada ferramenta, dende os chalecos ata os *stickers*, ten un propósito: crear un clima escolar máis seguro, inclusivo e libre de violencia machista.

Contamos con vós para darlle vida a este proxecto e conseguir que a Asemblea Feminista sexa un verdadeiro axente de cambio no centro educativo!



ONDE PODEMOS ATOPAR MÁIS INFO. E APOIO?

COLLE O MÓBIL E TOMA NOTA!



ONDE PODEMOS ATOPAR MÁIS INFO. E APOIO?

Teléfono 016

O **Teléfono 016** é un **servizo gratuíto e confidencial de atención ás mulleres vítimas de violencia machista**. Funciona as 24 horas do día, todos os días do ano, e non deixa rastro na factura nin no rexistro de chamadas.

A través deste número, podes recibir información, asesoramento e acompañamento, tanto se estás vivindo unha situación de violencia como se coñeces a alguén que a está vivindo. Ademais, tamén conta cun servizo de atención a través de WhatsApp no **600 000 016**, do correo electrónico 016-online@igualdad.gob.es e dun chat en liña para ofrecer axuda de forma máis accesible.

Teléfono da Muller en Galicia - 900 400 273

O **900 400 273** é o **Teléfono da Muller en Galicia**, un **servizo gratuíto, confidencial e dispoñible as 24 horas do día para atender, informar e asesorar a mulleres que sufran violencia de xénero ou calquera outra forma de discriminación**. A través deste número, podes recibir apoio profesional e orientación sobre os recursos dispoñibles en Galicia para garantir a túa seguridade e os teus dereitos. A chamada non deixa rastro na factura nin no rexistro de chamadas.



Antes de que continúes lendo, cómpre sinalar que ademais dos principais recursos e servizos de información xeral e atención especializada recollidos neste apartado, tamén existe un gran número de **asociacións e entidades sociais que traballan en prol da igualdade de xénero e os dereitos das persoas LGTBQA+**. Animámoste a coñecelas!

ONDE PODEMOS ATOPAR MÁIS INFO. E APOIO?

Centros de Información ás Mulleres (CIM's) de Galicia

Os **Centros de Información ás Mulleres (CIM's) de Galicia** son **servizos gratuítos e confidenciais** que ofrecen atención, asesoramento e apoio ás mulleres en diferentes ámbitos, especialmente en casos de violencia de xénero e discriminación.

Nestes centros, poderás recibir axuda psicolóxica, orientación xurídica e información sobre recursos e axudas dispoñibles para garantir os teus dereitos e a túa seguridade. Están distribuídos por toda Galicia e funcionan como puntos de referencia para o acompañamento e apoderamento das mulleres. Se necesitas apoio ou coñeces a alguén que o precise, non dubides en acudir ao CIM máis próximo!

Oficina de Asistencia ás Víctimas de Delitos (OAVD) de A Coruña

A **OAVD de A Coruña** é un **servizo público e gratuíto** que ofrece **información, asesoramento e apoio a aquelas persoas que sufriron algún tipo de delito, incluídas as persoas vítimas de violencia machista e LGTBIfobia**. Aquí poderás recibir orientación sobre os teus dereitos, axuda psicolóxica e acompañamento durante o proceso xudicial, se o precisas.

ONDE PODEMOS ATOPAR MÁIS INFO. E APOIO?

A atención é confidencial e personalizada, garantindo que ninguén teña que enfrontarse a esta situación en soidade. Se necesitas axuda ou información, podes acudir á oficina sen necesidade de denuncia previa. Esta atópase na seguinte dirección: **Rúa Monforte, s/n (Edificio Novos Xulgados, A Coruña).**

Liña Arcoíris - 028

A **Liña Arcoíris - 028** é un **servizo gratuito e confidencial de atención ás persoas vítimas de LGTBIfobia**. Funciona as 24 horas do día, todos os días do ano, e ofrece apoio, información e asesoramento a aquelas persoas do colectivo LGTBQA+ que sufran discriminación ou violencia, así como a persoas do seu entorno que necesiten orientación.

A chamada non queda rexistrada na factura nin no rexistro de chamadas, garantindo así a privacidade. Se necesitas axuda ou coñeces a alguén que a precise, tamén podes escribir ao correo electrónico 028-online@igualdad.gob.es!

Teléfono da Infancia - 116 111

O **116 111** é o **Teléfono da Infancia da Xunta de Galicia**, un **servizo gratuito, confidencial e dispoñible as 24 horas do día para atender, apoiar e protexer a nenos, nenas e adolescentes que viven situacións de violencia, abuso ou desprotección**. Tamén está dispoñible para persoas adultas que precisan orientación sobre como actuar ante unha situación que afecta a unha persoa menor de idade.



TES ALGUNHA DÚBIDA?

BÓTALLE UNHA OLLADA AO GLOSARIO!



TES ALGUNHA DÚBIDA?

Glosario

Asemblea: Grupo de persoas que se reúnen para dialogar sobre temas do seu interese e tomar decisións conxuntas.

Consenso: Acordo ao que chega un grupo de persoas, tras escoitar todas as opinións e buscar unha solución satisfactoria para a maioría.

Dinámica: Xogo ou actividade para aprender, compartir ideas ou coñecer mellor a outras persoas.

Diversidade afectivo-sexual e de xénero: A idea de que hai moitas formas de sentir amor e de expresarse como persoa, e todas elas son igual de válidas.

Empoderamento: Cando unha persoa ou un grupo aprende a defender os seus dereitos e a confiar en si mesma/o.

Expresión de xénero: É a forma na que as persoas manifestan o xénero a través do seu comportamento e a súa aparencia física e/ou estética.

Facilitador/a: Persoa que organiza, guía e acompaña a un grupo para que todas as persoas teñan a oportunidade de falar e participar.

Feminismo: Movemento que busca que todas as persoas, sen importar se son homes ou mulleres, teñan os mesmos dereitos e oportunidades.

TES ALGUNHA DÚBIDA?

Identidade de xénero: É a vivencia do xénero tal e como unha persoa o sinte. Non ten por que corresponderse co sexo e xénero asignado ao nacer.

LGTBIQA+: Conxunto de siglas e palabras que representan a persoas con diferentes orientacións sexuais, identidades e expresións de xénero.

Masculinidades disidentes: Xeitos de vivir a masculinidade sen seguir as normas tradicionais de xénero e procurando ser máis libre, respectuoso e igualitario coas demais persoas.

Orientación sexual: Refírese á atracción física, sexual, romántica ou emocional que unha persoa sinte cara outras persoas.

Punto Violeta: Espazo ao que acudir para resolver inquedanzas relacionadas coa igualdade e a diversidade afectivo-sexual e de xénero, así como recibir atención e acompañamento se alguén sofre unha situación de violencia de xénero ou violencia LGTBIfóbica.

Sensibilización: Axudar a outras persoas a comprender unha problemática ou realidade, co fin de actuar para xerar cambios.

Sororidade: Apoio e axuda entre mulleres para loitar por un mundo máis xusto e igualitario.

Violencia machista: Maltrato ou trato inxusto cara as mulleres ou persoas LGTBQA+, só polo feito de selo.

