

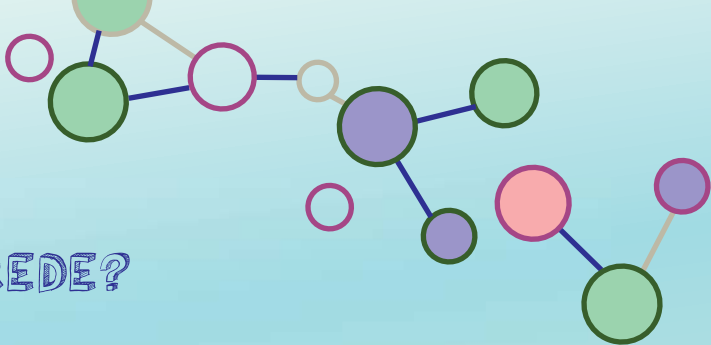
CONCELLO
DE VIGO



CONECTAMOS BEN

Mozos e mozas que se tratan ben e de = a =





... NA REDE?

As **redes sociais** e os **smartphones** mantéñennos comunicad@s case en calquera lugar e en calquera momento, pero é importante que non deixemos que nos confundan.

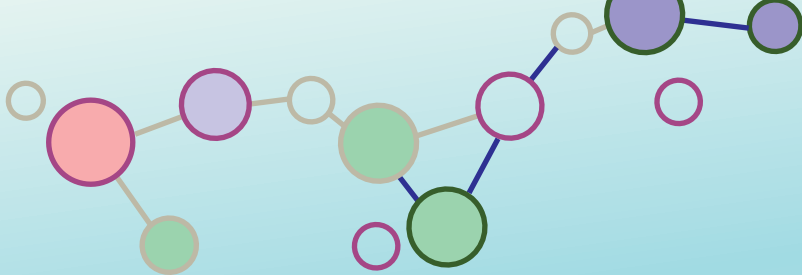
Cando lles damos máis importancia aos “gústame” que recibimos nas nosas fotos que ao que vivimos cando estamos con esas persoas, cando necesitamos estar subindo ao **twenti** tooodo o que nos pasa, ou se nos dedicamos a mirar constantemente o estado da conexión de **whatsapp** do mozo ou da moza que nos gusta... igual estamos pasándonos....



Ás veces sufrimos **malas conexións** nas redes cando alguén que non queremos se entera do que dixemos, ou cando subimos unha foto sensual para unha persoa pero a descargan sen que o saibamos outras 100... ou cando alguén utiliza estas fotos para insultarnos diante de toda a nosa lista de amizades ou para facer guerras de competición para ver quen é máis guap@.

Tamén están os casos de “**exs**” que, para humillarte ou chantaxearte, aproveitan para subir fotos ou vídeos “quentes” que non lle ensinarías a ninguén. Iso si que son... malas conexións.





CONECTAMOS BEN NA REDE...



Se usamos o noso perfil social para ensinarlle ao mundo o que queremos que poida ver calquera, pero non o usamos como un diario persoal onde contar todo o que sentimos... Porque queda rexistrado e olvidamos que calquera pode enterarse... As intimidades e segredos falámoslos por privado, por teléfono, ou **#enpersoa**.



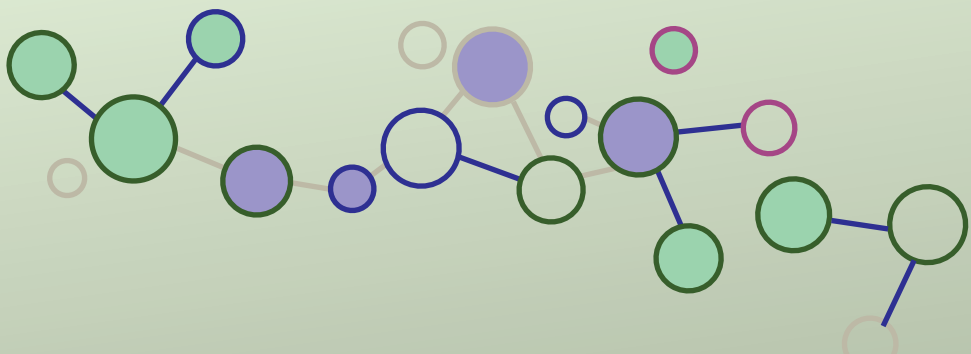
Se usamos as redes para conectar con amizades, pero tamén entendemos que hai contactos que non son **#amig@s** senón **#coñecid@s**. Igual non lle queremos contar todo... a todo o mundo.



Se subimos fotos para compartir bos momentos, pero non necesitamos que @s demais lle dean a “gústame” para sentirnos ben. Porque o máis importante non é saír ben na foto senón **#aceptarnoscomosomos**.



Se usamos as aplicacións para comunicarnos pero non exisimos que a outra persoa conteste ao segundo, tendo tempo para facer outras cousas. Se deixamos o móbil apartado sen miralo e non nos enfadamos porque “lle mandei unha mensaxe o meu mozo ou á miña moza e non me contestou”. Porque os ciúmes e as desconfianza son mellor aclaralos **#enpersoa**, e porque nunca haberá un “tq” escrito na pantalla que compense o que significa dicírnolo **#ácara**.



CONECTAMOS?
BEN



... NA RÚA?

Saímos de festa para pasalo ben sobre todo!

E algunhas veces para **ligar**;-) ... pero a rúa pola noite non é tan segura para as mozas como para os mozos.

Fíxate cando saias, se algunha vez ves a alguén acosando a unha moza. Ou, se ti es unha..., igual tiveches que aguantar que alguén quixese algo contigo que ti non querías e se puxese pesado; ou, para non pasar medo a ir soa pola rúa, tiveches que pedir a alguén que te acompañe ou mesmo pedir un taxi.

Estar pola rúa, e **ser libre de facelo** é un dereito para todos ... ¡e para todas!

DE NOITE, MOZAS E MOZOS CONECTAMOS BEN...



Se **#aceptan** como vistes, ou como bailas. Se saes de festa é para gozalo e non para ter que estar perfecta diante d'ás demais, como levar uns tacóns que te matan e non te deixan mover...



Recorda que para ser valios@ non é necesario comportarse como íds demais, ser unha modelo perfecta e delgada, nin ser o tío máis forte e con máis abdominais do lugar... Ser como **#queresser** é o máis importante para ser **#libre**.



Se ese ligoteo **#faitesentirben**, iso o primeiro. Porque... fai falta ligar con alguén por obriga? Isto non é unha competición e non vales máis por facelo máis, nin menos... por facelo menos. Sexas moza ou mozo, o mellor de ligar é encontrar a alguén con quen tes **#boassensacións** ;-)



Se a outra persoa **#respecta** ata onde queres chegar. Porque cando non queres algo, ninguén ten dereito a obrigarte a facelo, ou presionarte ou facerte sentir mal para que termines "cedendo".

...E NO AMOR?

Enamorarse de alguén ou ter unha relación que vaia máis alá dun rolo, non é tan fácil; ás veces enganchámonos con alguén que... non nos trata demasiado ben.

Seguro que sabes que a **violencia de xénero** non só pode ocorrer nas parellas maiores, senón que pode empezar desde que somos nov@s. Como cando nos enamoramos dalguén “loucamente” e non somos quen de ver que no nos quere ben, senón que nos manipula, que nos trata como un obxecto ou intenta cambiar quen somos.





VÓS CONECTADES BEN...



Se cada un ten **#oseuespazopropio**: ti tes amizades, afeccións propias e momentos para facer cousas que che gustan, e el ou ela tamén ten os seus. Non necesitas ser un “pack” de 2x1 senón que aceptades que a outra parte tamen teña a súa propia vida!



Se ten en conta as túas opinóns e **#respecta** que penses diferente, se sodes capaces de falar e **#comunicarvos** as cousas, porque ningún ten a razón sempre.



Se che reconece **#oquevales**, che mostra **#cariño**; se che di o que lle gusta de ti algunha vez e fala ben de ti as demais persoas... e ti tamén o fas.



Se lle gustas **#talecomoes**, se lle parece ben como vistes e non intenta cambiarte. Porque a túa forma de ser, de vestir, de pensar, e o que queres facer na vida, **#decídeloti**.



Se entende e respecta que fales cos outros mozos e mozas, e non intenta chantaxearte nin facerte sentir mal para que non saias... porque tendes **#confianzanutua**.



Se estás con esa persoa **#porquequeres** e non por non estar soa ou só. Porque non é obrigatorio nin ter parella nin buscar unha historia de amor de película.



Se che dí que te quere... pero ademais **#demostracho**. Porque dicir “**tq**” non é o mesmo que demostralo, e demostralo implica estar aí nos momentos difíciles, intentar arranxar os conflitos, e por suposto... pasar bos momentos xunt@s!

**ANÍMASTE A ANALIZAR
SE A TÚA RELACIÓN É DE
BO TRATO?**

CONECTAMOS? BEN

Aquí te deixamos algúns

ENLACES

a webs e blogs onde podes atopar información útil e boas prácticas para conectarnos ben nas redes:



www.minoviamecontrola.com



www.enredatesinmachismo.com



www.pantallasamigas.net

Tamén podes dirixirte

PERSONALMENTE

aos servizos municipais que ten o Concello de Vigo dirixidos especificamente á mocidade ou ás mulleres:



www.igualdadevigo.org

Centro Municipal de Información dos Dereitos da Muller
Rúa Romil, 20-baixo Vigo. Tlf. 986 293 963
Consultas on-line www.igualdadevigo.org/violencia

www.xuventudevigo.org

Concellería de Xuventude
Rúa López Mora, 31 Vigo. Tlf. 986 294 806

TELÉFONO

de información d@a menor:

116111

Liña de axuda para nen@s e adolescentes que nalgún momento se sintan maltratad@s por outra persoa, necesiten axuda ou queiran falar sobre os problemas que lles afectan.

Edita: Concellería de Igualdade. Concello de Vigo
Textos: Ianire Estébanez
Ilustracións: Alberto Muriel
Deseño gráfico e maquetación: Magenta axencia de publicidade
D.L.: VG 728-2013

CONCELLO
DE VIGO



www.igualdadevigo.org

