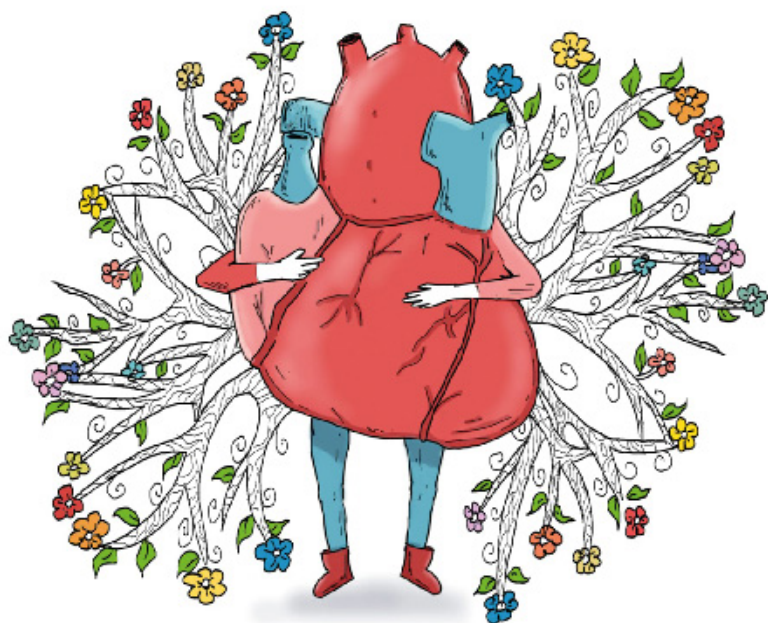


LA RED DE IGUALDAD DISTRITO SUR



El corazón es un músculo fuerte, se acelera con el entusiasmo y se tranquiliza con el amor, y viceversa. Estas **emociones** nos hacen sentirnos bien, y es importante **EXPRESARLAS** para construir un mundo con menos **VIOLENCIA**.

Hoy **25 de Noviembre: Día Internacional contra la Violencia Machista** queremos reivindicar que nuestra **SALUD EMOCIONAL** ayuda a frenar el daño que nos hacen otras personas.

Por esta razón queremos **GRITAR**:



Lo que no me hace bien, **NO** me hace falta
Lo que me hace bien, ¡ **BIEN ESTÁ!**

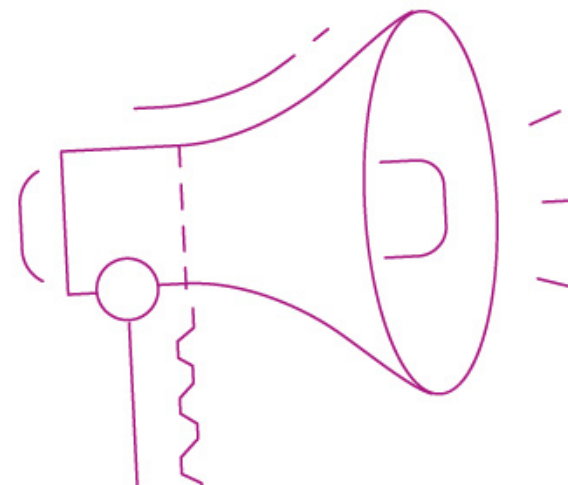


Lo que no me hace bien, ¡No me hace falta!

- Control/Agobiar
- Desconfianza
- Ignorar
- Hacer el vacío
- No preguntarme qué quiero
- Que me grites
- Que me insultes
- Que me persigas
- Que abuses de mi cuerpo
- Chantajes
- Toxicidad
- Desprecios sexistas
- Jugar con las personas

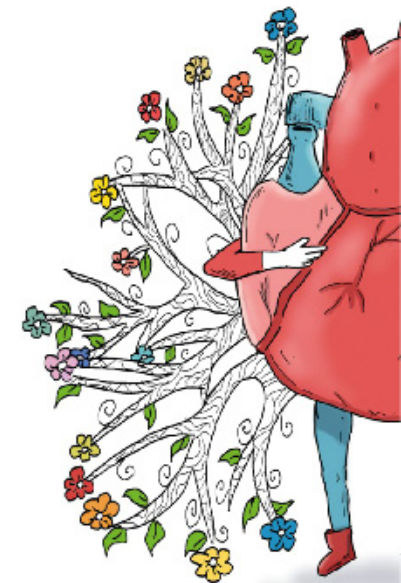


queremos
GRITAR:



Lo que me hace bien, ¡BIEN ESTÁ!

- Saber pedir lo que necesito
- Que me acompañes (apoyar)
- Que respeten mi espacio
- Que me preguntes, ¿como estoy?
- Conversar
- Querermme y cuidarme
- Sentirme querida por mi familia
- Confiar en mi
- Expresar lo que siento
- Divertirme (cantar, bailar,...)
- Estar sola cuando lo elijo.
- Ser honesta



INFORMACIÓN RECURSOS JUVENTUD:



- 1** Casa de la Juventud Ayto. de Córdoba:
 - Información y Asesoría Juvenil: Whatsapp **644 331 249** o **Cita Previa**.
 - Asesoría Psicológica On-Line. **www.copao.es**
 - Asesoría sobre adicciones On-Line. Telf. **957 401 909/ 610 423 830**.
Correo electrónico: **sede@proyctohombrecordoba.com**
 - Asesoría Legal Juvenil. Lugar: **Casa de la Juventud**; Horario: Miércoles y Jueves de 16:00 a 20:00 y Viernes de 10:00 a 14:00
- 2** Teléfono de Información Sexual Juvenil: **900 922 040**
- 3** Forma Joven de la Junta de Andalucía.
<http://www.formajoven.org>
- 4** Atención Urgente a Mujeres que sufren Violencias Machista.
Teléfono **016**

