

**O 25 de Novembro conmemórase o Día
Internacional para a Eliminación da
Violencia contra as Mulleres**

**A proclamación do 25 de Novembro como día de
conmemoración internacional naceu por
iniciativa de países europeos, entre os que se
atopaba España**

**A educación e a sensibilización é
fundamental para combater a violencia
contra as mulleres**

**A ONU proclamou o 25 de Novembro
como data comemorativa no ano 1999**

As irmás Mirabal foron asasinadas por defender os dereitos das mulleres e loitar conta a ditadura

O símbolo asociado á loita contra a violencia machista é o lazo azul

**As irmás Mirabal era coñecidas
como 'As Libélulas'**

As irmás Mirabal simbolizan a loita contra as inxustizas e a violencia machista a nivel global

O asasinato das irmás Mirabal é un exemplo de como a violencia de xénero tamén pode ser unha ferramenta política de represión

Os gustos e desexos de cada quen son algo biolóxico co que se nace, e non teñen nada que ver coa sociedade na que vivimos

**Os vídeos e pelis porno reflexan de forma
realista como adoitan ser as relacións
sexuais**

**Nos vídeos e pelis porno adoitan darse
comportamentos de dominación e control
dos que hai que tomar nota para ter
relacións plenas**

Nas relacións sexuais, os homes deberían levar o mando, ter o control da situación, e as mulleres simplemente deixarse levar

Nas relacións sexuais, os homes deberían levar o mando, ter o control da situación, e as mulleres simplemente deixarse levar

Tódalas persoas deberían sentirse libres para expresar a súas preferencias e límites nas relacións sexuais, sen medo a que as presionen para manter prácticas que non queren

**Nas relacións sexuais, as persoas
deberían aprender a ceder ante os
desexos dos demais**

O porno pode xerar en nós expectativas pouco realistas sobre como son as relacións sexuais e o comportamento que nelas deberían ter as persoas

**Nas relacións sexuais, con tal de que unha
persoa se sinta cómoda expresando o que lle
gusta, o que quere e o que non, é suficiente**

As expectativas que temos sobre as relacións sexuais adoitan estar influenciadas polo que vemos en películas, redes sociais, publicidade e demais medios de comunicación

**A todo o mundo lle gusta que lle dean
apertas**

**Se unha persoa di que non lle apetece
facer algo, non hai nada de malo en
insistirlle moito para que cambie de idea**

Cunha persoa coa que teño confianza, é normal poder mandarlle fotos íntimas sen preguntarlle primeiro se as queres

**Podo compartir fotos ou vídeos doutras
persoas sen o seu permiso sempre e
cando aparezan sorrindo**

**Se alguén me etiqueta nunha foto ou vídeo
e non me gusta, teño dereito a pedirlle
que elimine a etiqueta ou que
directamente borre a foto**

Se lle mando un vídeo ou foto íntima a unha persoa deixa de ser miña e pasa a ser súa, de forma que pode compartila e ensinarlla a quen queira

**Antes de subir unha foto ou vídeo ás
miñas redes sociais, debería preguntarlle
ás persoas que aparecen en el se están de
acordo**

**Non pasa nada se lle ensinas a outras
persoas un vídeo ou foto íntima que
alguén che mandou, sempre e cando non a
compartas en grupos de WhatsApp ou a
publiques en redes sociais**

Consentir significa que unha persoa cede a facer o que outra persoa quere que faga

**Se unha persoa di que algo lle gusta, non
hai nada de malo en que cambie de idea e
xa non lle guste ou lle apeteza**

Os homes poden sentir o mesmo interese ou máis pola moda ou a maquillaxe que as mulleres, sen que iso teña nada que ver coa súa orientación ou identidade sexual

**Aos homes dáselle mellor os deportes
que ás mulleres**

Os homes son mellores desenvolvendo traballos máis físicos como a mecánica ou a fontanería, mentres que as mulleres son mellores en traballos de coidados como a enfermaría ou a educación infantil

**As mulleres adoitan nacer con maior
sensibilidade para valorar certas
disciplinas artísticas como a danza ou o
teatro**

**Os homes adoitan nacer con maior
capacidade para interesarse pola
enxeñería, a tecnoloxía ou a informática**

As mulleres e os homes poden ser igual de competentes en calquera profesión ou traballo para o que se formen, xa que as súas capacidades non dependen do seu xénero

As mulleres adoitan ter traballos de menor responsabilidade porque non se lles dá ben estar ao mando, liderar equipos ou tomar decisións importantes

**Ás mulleres dáselle mellor a
enxeñería que aos homes**

Para chegar a postos de mando, as mulleres deberían demostrar que están igual de capacitadas ou máis que os homes

**Os homes adoitan ocupar máis postos de
mando e traballos con máis
responsabilidade porque dáselles mellor o
liderado que ás mulleres**

**Pedirlle a alguén con quen me relaciono
as súas contrasinais ou ter acceso ás súas
redes sociais como mostra de confianza
non ten nada de malo**

Se unha persoa me pide as miñas claves de redes sociais para ‘poder confiar máis en min’, está exercendo unha dinámica de control comigo

Teño dereito a revisar o móbil ou as redes sociais dunha persoa coa que estou saíndo

**Se unha parella ou amizade tarda en
responderme ás mensaxes, non significa
que me estea ignorando**

**Se alguém não tem nada que ocultar, não
terá problema em compartilhar a sua
localização em tempo real**

Non teño por que saber que fai todo o tempo nas súas redes unha persoa coa que me estou relacionando, aínda que ás veces poida sentir inseguridade ou medo

Nunha relación, podo pedir probas de amor capturas de pantalla das conversas que esa persoa ten con outras

**As persoas coas que me relaciono teñen
dereito a dicirme que elimine fotos ou
publicacións das miñas redes sociais nas
que non aparecen**

**Non hai nada de malo en pedirlle a unha
persoa coa que me relaciono que deixe de
seguir ou bloquee a outras coas que
prefiro que non se relacione**

**Non pasa nada por insistirlle a unha
persoa coa que me relaciono para que
publique fotos comigo para que a xente
saiba que estamos xuntos/as**

As humillacións e palabras ferintes poden xerar nas persoas problemas de autoestima, inseguridade, perda de confianza en si mesmo/a, etc.

Dicirlle a unha persoa coa que me estou relacionando como se debe vestir ou comportar, é unha forma de control

Se unha persoa coa que me relaciono me fai sentir mal cada vez que fago plans sen ela, é unha forma de chantaxe emocional

Dicirlle a alguén que é inútil ou que non vale para nada, é unha forma de violencia

Que unha persoa sinta medo por algo que lle digo sen insultala nin ameazala non é unha forma de violencia; é un problema que ten ela por mor das películas que se monta

**Culpabilizar á outra persoa
constantemente de todos os problemas e
conflitos que temos na relación, é unha
forma de manipulación emocional**

Non é normal que unha persoa coa que me relaciono me insulte ou infravalore en público, aínda que diga que é unha broma ou un vacile

**Se cada vez que fago algo que a unha
persoa coa que me relaciono non lle
gusta, esta ameaza con deixarme, é unha
forma de manipulación emocional**

**Ignorar ou deixar de falarlle a unha
persoa coa que me relaciono como forma
de castigo, é unha forma de violencia
psicolóxica coñecida como a 'lei do xeo'**

Ser compracente coas persoas que se relacionan comigo é fundamental para que non me deixen de querer

Os servizos e recursos especializados fronte ás violencias machistas tan só poden empregalos as persoas que se atopan nunha situación de violencia

Por moito que saiba que unha persoa é vítima de violencia, non podo facer nada porque é algo que tan só lle compete a ela

**0 016 é un servizo gratuíto e confidencial
para vítimas de violencia de xénero que
non deixa rastro**

**O teléfono 116 111 é un teléfono de
consulta dirixido a persoas maiores de
idade**

Se sospeito que unha persoa está vivindo unha situación de violencia, o mellor que podo facer é respectar o seu espazo e non facer nada porque senón estaría invadindo a súa privacidade

Actuar de forma óptima cunha persoa que se atopa nunha situación de violencia é ofrecerlle o meu apoio e escoita, informala dos recursos e servizos especializados e derivala cara os mesmos, e respectar as súas decisións e ritmos

0 112 é un teléfono de emerxencias ao que tan só podemos chamar en caso de catástrofe natural ou accidente de tráfico

**O teléfono 900 20 20 10 da Fundación
ANAR é recursos de atención e
acompañamento dirixido a persoas
menores de idade que se atopen nunha
situación de violencia ou vulnerabilidade**

**Aos Servizos Sociais municipais tan só
poden acudir persoas maiores de idade
que non teñen recursos económicos**

É mellor arranxar as cousas na casa que andar buscando axuda nos servizos e recursos especializados; estes sempre rematan xerando problemas maiores

**En que ano proclamou a ONU o 25 de novembro como
Día Internacional para a Eliminación das Mulleres?**

- a) 1988**
- b) 1995**
- c) 1999**
- d) 2003**

Cal destas accións simboliza o 25 de novembro?

- a) Evitar falar da violencia de xénero para non incomodar a ninguén**
- b) Participar en marchas e actividades para falar e reflexionar arredor da violencia de xénero**
- c) Tan só falar da violencia de xénero cando me afecta a min ou a alguén da miña contorna**
- d) Ningunha das opcións é correcta**

Por que o Día Internacional para a Eliminación das Mulleres se conmemora o 25 de novembro?

- a) Porque o 25 de novembro de 1956 aprobouse o voto feminino en moitos países**
- b) Porque o 25 de novembro de 1960 as irmás Mirabal foron asasinadas por opoñerse á ditadura de Trujillo na República Dominicana**
- c) Porque o 25 de novembro conformouse un grupo feminista en Estados Unidos moi importante**
- d) Porque o 25 de novembro a ONU decidiu por consenso celebrar a igualdade de xénero**

Quen eran as irmás Mirabal?

- a) **Escritoras que denunciaron a violencia de xénero nos seus escritos**
- b) **Monxas que loitaron polos dereitos das mulleres**
- c) **Líderes dun grupo feminista que impulsou a conmemoración do 25N como Día Internacional para a Eliminación da Violencia contra as Mulleres**
- d) **Activistas políticas que loitaron contra a ditadura na República Dominicana**

Cantas eran as irmás Mirabal?

- a) 3**
- b) 6**
- c) 9**
- d) 11**

**Que tipo de violencia simboliza o asasinato das irmás
Mirabal?**

- a) Violencia de xénero**
- b) Violencia política**
- c) A intersección entre violencia de xénero e
violencia política**
- d) Ningunha das opcións é correcta**

Cal era o alcume das irmás Mirabal?

- a) Las Luciérnagas**
- b) Las Ninja**
- c) Las Extraordinarias**
- d) Las Mariposas**

Na actualidade, a idade media na que as persoas teñen por primeira vez acceso ao porno é...

- a) Os 7 anos**
- b) Os 9 anos**
- c) Os 11 anos**
- d) Os 13 anos**
- e) Os 15 anos**

Ao ver contidos porno, é importante ter en conta que...

- a) Son unha mostra realista e representativa de como deben ser as relacións sexuais.**
- b) Son recursos didácticos moi valiosos para a nosa educación sexual.**
- c) Son actuacións que non reflicten de forma as relacións que se dan entre as persoas.**
- d) Son un manual de instrucións sobre como ter relacións sexuais.**

0 ... da mocidade pensa que o porno inflúe moito ou bastante en crear unha imaxe falsa sobre como é o sexo realmente.

- a) 27%**
- b) 37%**
- c) 47%**
- d) 57%**

Un ... da mocidade pensa que o porno inflúe en presionar a outras persoas e a si mesmos/as para ter relacións e/ou realizar determinadas prácticas sexuais.

- a) 10%**
- b) 20%**
- c) 30%**
- d) 40%**

Por que é importante falar de forma crítica sobre os contidos porno?

- a) Porque nos axuda a entender co que nos imos atopar nun encontro sexual.**
- b) Porque nos axuda a diferenciar entre realidade e ficción.**
- c) Porque así expoñemos e criticamos á xente que o ve.**
- d) Porque o porno loita activamente en prol da igualdade e a diversidade.**

O porno pode xerar presión nos mozos e mozas?

- a) Si, porque recolle bos exemplos do que hai que facer e o que non.**
- b) Non, porque reflicte como debe ser o consentimento na práctica.**
- c) Si, porque pode contribuír a que sintan presión para imitar certos comportamentos ou ter certas expectativas que non son realistas.**
- d) Non, porque non ten ningún tipo de impacto sobre como as persoas perciben as prácticas sexuais.**

Cando falamos de porno, por que é importante abordar o consentimento?

- a) Porque o consentimento tan só se dá no contexto das prácticas sexuais.**
- b) Porque así temos máis argumentos para criticar a quen ve porno.**
- c) Porque o porno non inflúe en como as persoas entenden o consentimento na vida real.**
- d) Porque no porno non sempre aparece reflectido o consentimento dunha forma clara.**

Das seguintes afirmacións sobre o consentimento, indica cal é a válida:

- a) O consentimento só é válido se a persoa pronuncia un <<SI>> explicitamente.**
- b) Se me dan consentimento unha vez, xa o teño para sempre.**
- c) O consentimento pode ser retirado en calquera momento, mesmo despois de comezar unha relación.**
- d) Para que haxa consentimento, é suficiente con que a unha das persoas implicadas lle apeteza facer algo.**

Como pode unha persoa asegurarse que outra está cómoda durante un encontro sexual?

- a) Mantendo unha comunicación verbal e non verbal fluída, comprobando e preguntando.**
- b) Asegurándose que a outra persoa non lle di que pare.**
- c) Non é necesario, senón non tería comezado un encontro sexual.**
- d) Tomando o control da situación por decisión propia.**

O consentimento, nas relacións sexuais...

- a) ...non é necesario se as persoas xa mantiveron relacións anteriormente.**
- b) ...debe ser libre e voluntario, manifestado sen presión.**
- c) ...establéceo tan só unha persoa, que é quen leva o control da situación.**
- d) ...significa cumprir coas expectativas que se teñen sobre o encontro sexual.**

Das situacións que se recollen a continuación, en cal delas hai falta de consentimento?

- a) As persoas aceptan de forma libre, clara e voluntaria a ter relacións.**
- b) Unha persoa di que non quere, pero outra segue insistindo para intentar convencela.**
- c) Ambas persoas están baixo os efectos do alcol, mais ambas queren e lles apetece ter relacións.**
- d) As persoas non pronuncian <<SI>> de forma explícita en ningún momento.**

Remata de forma correcta a seguinte frase: «O consentimento....»

- a) ...é algo que tamén se pode obter presionando, chantaxeando ou manipulando dependendo do contexto»**
- b) ...pode manifestarse sen palabras.**
- c) ...non é necesario se as persoas están en parella.**
- d) ...significa ceder para compracer a outra persoa.**

Por que é importante manter unha comunicación fluída e aberta á hora de ter relacións?

- a) Porque axuda a evitar malos entendidos e contribúe a que as persoas estean a gusto e cómodas.**
- b) Porque é o que toca, márcao a lei.**
- c) Porque senón poden falar mal de min e iso vai facer que outras persoas non queiran relacionarse comigo.**
- d) Porque así unha das persoas pode dicir que se vai facer e o que non libremente, sen medo a que logo llo boten en cara.**

Se unha persoa está fortemente afectada polo alcol ou outras drogas...

- a) ...salvo que diga alto e claro <<NON>>, está consentindo.**
- b) ...non pode pensar de forma clara, polo que o seu consentimento non é válido.**
- c) ...pode consentir, pero só a unha parella, amizade ou persoa coa que ten confianza de antes.**
- d) ...é responsable do que lle poidan facer. Senón, telo pensado antes de emborracharse ou drogarse.**

Como se pode saber cando parar nunha relación, aínda que a outra persoa non cho pida?

- a) Se parece que a outra persoa está incómoda ou que non lle está a gustar.**
- b) Non se pode saber, así que se hai algo que falar, xa se fará despois para futuros encontros.**
- c) Se non hai un <<NON>> explícito é que todo vai ben e non hai por que parar.**
- d) Se comeza a chorar.**

Cal é a media de tempo que lle dedican mulleres e homes semanalmente ás tarefas domésticas e de coidados non remuneradas?

- a) 43h as mulleres, 28h os homes [diferencia de 15h semanais, 780h ao ano]**
- b) 31h as mulleres, 31h os homes**
- c) 30h as mulleres, 29h os homes**
- d) 15h as mulleres, 15h os homes**

Cal é a media de tempo que lle dedican homes e mulleres ás tarefas do fogar durante un día laborable?

- a) 150,52min as mulleres, 140,90min os homes**
- b) 172min as mulleres, 126,76min os homes**
- c) 190min as mulleres, 200,03min os homes**
- d) 230.85min as mulleres, 229min os homes**

Cal é a media de tempo semanal que mulleres e homes dedican ao traballo remunerado?

- a) 25h as mulleres, 26h os homes**
- b) 26h as mulleres, 36h os homes**
- c) 30h as mulleres, 35h os homes**
- d) 40h as mulleres, 40h os homes**

Cal é a media de tempo semanal que lle dedican homes e mulleres ao coidado de fillos e fillas?

- a) 40h as mulleres, 20h os homes**
- b) 35h as mulleres, 30h os homes**
- c) 30h as mulleres, 19h os homes**
- d) 16h as mulleres, 19h os homes**

Cal é a media de horas semanais que homes e mulleres dedican ao traballo remunerado cando están en parella e teñen fillos e/ou fillas?

- a) 20h as mulleres, 35h os homes**
- b) 18h as mulleres, 30h os homes**
- c) 25h as mulleres, 25h os homes**
- d) 30h as mulleres, 18h os homes**

Cal é a media de horas semanais que reducen mulleres e homes a súa xornada laboral remunerada cando teñen responsabilidades de coidados?

5h as mulleres, 7h os homes

10h as mulleres, 4h os homes

15h as mulleres, 10h os homes

20h as mulleres, 20h os homes

Que porcentaxe de homes e mulleres solicitan permisos laborais para coidar fillos, fillas ou persoas dependentes?

- a) 10% mulleres, 5% homes**
- b) 20% mulleres, 15% homes**
- c) 30% mulleres, 30% homes**
- d) 40% mulleres, 10% homes**

Cal é a porcentaxe de mulleres e homes que teñen un traballo remunerado a tempo parcial por responsabilidades de coidados?

- a) 5% mulleres, 16,20% homes**
- b) 15,79% mulleres, 13,23% homes**
- c) 17,3% mulleres, 3,5% homes**
- d) 25,32% mulleres, 2,5% homes**

Das seguintes situacións, cal é un exemplo de control a través das redes sociais?

- a) Esixirlle a unha persoa coa que me relaciono ter acceso ás súas redes sociais.**
- b) Comentar de forma positiva as publicacións de alguén en redes.**
- c) Dicirlle a unha persoa de intercambiar contidos de gustos e intereses comúns.**
- d) Propoñer crear unha conta compartida para compartir e recompilar momentos especiais.**

Das seguintes situacións, cal sería un exemplo de control a través de redes sociais?

- a) Enviarlle mensaxes nos que se lle exige a unha persoa que responda de forma inmediata.**
- b) Exixirlle a alguén que deixe de seguir ou bloquee a outras persoas como forma de coidar a relación.**
- c) Pedirlle a unha persoa que mande capturas de pantalla das súas conversas con outras persoas para saber con quen fala e de que.**
- d) Todas as opcións son correctas.**

Das seguintes situacións, cal non sería un exemplo de control a través de redes sociais?

- a) Insistirlle a alguén para que deixe de publicar vídeos ou fotos nos que non apareza coa súa parella.**
- b) Dicirlle a unha parella ou amizade de compartir unha foto ou vídeo xuntas/os.**
- c) Dicirlle a alguén que debe compartir a súa localización en tempo real como forma de lealdade.**
- d) Facer sentir mal a alguén por publicar fotos ou vídeos onde non se menciona á súa parella.**

Que significa que unha parella ou amizade exerza control a través de DMs ou aplicacións de mensaxería?

- a) Enviarlle mensaxes continuamente para obrigarlle a manter todo o tempo a comunicación.**
- b) Pedirlle a localización cada vez que sae da casa para ver onde está.**
- c) Enviarlle reels ou tik-toks de Labubus ou Sony Angels.**
- d) A e B son correctas.**

Cal das seguintes situacións reflicte unha actitude de respecto e confianza?

- a) Revisar as conversas dunha parella ou amizade con outras persoas.**
- b) Respetar a privacidade e non presionar para ter acceso ao teléfono, mensaxes ou redes sociais.**
- c) Publicar fotos cunha parella ou amizade sen pedirlle permiso.**
- d) Exixirlle a unha parella ou amizade que explique quen é cada persoa que lle dá 'me gusta' a unha publicación.**

Como podería saber unha persoa se está sendo controlada a través das redes sociais?

- a) Cando lle exixen eliminar ou deixar de seguir a xente.**
- b) Cando recibe todos os días mensaxes de apoio e cariño.**
- c) Cando pode publicar libremente e sen presión contidos nas súas redes sociais.**
- d) Cando lle preguntan polos seus intereses, gustos ou metas.**

Se unha persoa ameaza con cortar a relación se non se lle dá acceso ás redes sociais, é sinal de...

- a) ...amor e afecto.**
- b) ...confianza e respecto.**
- c) ...control e manipulación emocional.**
- d) ...compromiso e responsabilidade afectiva.**

Pedir acceso ás contrasinais ou redes sociais dunha parella ou amizade é unha conduta problemática?

- a) Non, porque saber con quen e de que fala é unha forma de interese cara esa persoa.**
- b) Non, porque compartir ese tipo de información é o normal nunha relación.**
- c) Si, e adoitan ir acompañadas de formas de chantaxe e manipulación emocional.**
- d) Non, porque é unha forma moi honesta de evitar enganar e traizóns en calquera relación**

Cando unha persoa manipula a outra para facela sentir culpable, que tipo de violencia está exercendo?

- a) Física**
- b) Económica**
- c) Psicolóxica**
- d) Institucional**

**Cando unha persoa emprega o silencio como forma de castigo
está exercendo chantaxe emocional porque...**

- a) ...dá pé a que a outra persoa reflexione sobre o que fixo.**
- b) ...busca facer que a outra persoa se sinta mal ou culpable para conseguir o seu obxectivo.**
- c) ...favorece que cada quen pense tranquilamente e sen presión.**
- d) ...contribúe a que a mellore a comunicación.**

Cal dos seguintes comportamentos é un indicio de violencia psicolóxica?

- a) Pedirlle que cambie a súa forma de vestir para evitar ter celos.**
- b) Dicirlle que se vista de gala para un evento importante.**
- c) Falar sobre preferencias e estilos na forma de vestir de forma aberta e sen xulgar.**
- d) Acordar un mesmo disfrace para o Entroido.**



Cal dos seguintes comportamentos pode considerarse unha forma de violencia psicolóxica?

- a) Pedir un tempo para reflexionar despois dun desacordo ou discusión.**
- b) Expresar que se está en desacordo sen ataques e sen insultos.**
- c) Compartir os sentimentos de forma honesta, incluso cando pode que a outra persoa vaia estar en desacordo.**
- d) Ignorar durante horas ou días como forma de castigar a outra persoa que non fixo o que se lle pediu.**

Das seguintes situacións que se recollen, cal é unha forma de manipulación emocional?

- a) Falar abertamente sobre as relacións doutra persoa.**
- b) Poñerlle límites a outra persoa.**
- c) Culpar constantemente de todos os problemas nunha relación á outra persoa.**
- d) Expresar dunha forma clara os propios sentimentos a outra persoa.**

Cal das seguintes frases reflicte unha situación de violencia psicolóxica?

- a) Agora mesmo non podo pensar tranquilamente, así que necesito que me deas espazo.**
- b) Quita de aí que es inútil, de verdade que sen min non serves para nada.**
- c) Para min é importante que me teñas en conta á hora de tomar este tipo de decisións.**
- d) Comprendo o que me dis, pero non estou para nada de acordo.**

Cando unha persoa intenta manipular a outra ameazando con cortar a relación se non cede a facer o que lle está pedindo, é unha forma de...

- a) ...asertividade.**
- b) ...chantaxe emocional.**
- c) ...xestión da frustración.**
- d) ...desafogo.**

Cal dos seguintes comportamentos é unha forma de ridiculización?

- a) Eloxiar a alguén por sacar unha boa nota.**
- b) Comparar a unha persoa de forma despectiva con outra.**
- c) Animar alguén a mellorar nalgunha actividade que lle gusta pero que non se lle dá ben.**
- d) Presumir diante dunha persoa que che tocou un premio.**

Cal das seguintes afirmacións esconden unha forma de menosprezo cara outra persoa?

- a) Se practicas, vas mellorar.**
- b) Está ben, pero penso que podes facelo mellor.**
- c) Non entendo como te escolleron a ti, debeu ser unha equivocación.**
- d) Se precisas algo, conta comigo para seguir mellorando.**

De que forma pode unha situación de violencia afectar emocionalmente a unha persoa?

- a) Volvéndoa máis forte, porque seguro que aprende a defenderse.**
- b) De ningunha forma, porque só afecta á saúde física, non psicolóxica.**
- c) Minando a súa autoestima e xerándolle unha forte sensación de soidade.**
- d) A e B son correctas.**

Que debería facer unha persoa se unha parella ou amizade lle pide revisar as súas mensaxes ou redes sociais?

- a) Sentir un subidón de autoestima xa que iso é unha sinal de celos, e os celos son unha proba de amor.**
- b) Entendelo como unha forma de control e de invasión á súa privacidade.**
- c) Normalizalo, pois é algo que ven no paquete cando se ten unha relación.**
- d) Pedirlle o mesmo para que sexa unha situación recíproca.**

A que número de teléfono podemos chamar para asesorarnos sobre como axudar a unha persoa que está vivindo unha situación de violencia machista?

- a) 016**
- b) 111**
- c) 067**
- d) 123**

A Fundación ANAR ten un teléfono dirixido a informar, acompañar e atender a menores de idade que se atopan en calquera situación de violencia, real ou potencial.

Sabedes cal é o número?

- a) 900 10 10 10**
- b) 900 20 20 20**
- c) 900 20 20 10**
- d) 900 90 90 90**

Cal é a función dos Servizos Sociais municipais en situacións de violencia?

Deter á persoa agresora.

Mediar entre as partes para que resolvan de forma tranquila a violencia.

Darlle cartos á persoa agredida.

Apoiar ás persoas en situación de violencia, ofrecéndolle asesoramento, acompañamento e recursos.

Se unha amizade diche que está sufrindo unha situación de violencia, que poderías facer?

- a) Nada. É que non vai comigo así que o mellor é non meterme.**
- b) Escoitala, apoiala e acompañala emocionalmente, e por suposto animala a contactar con servizos que a poden axudar co que está pasando.**
- c) Pois dicirlle que o solucione dunha vez porque me dá moita pereza o tema.**
- d) Darlle ánimos e dicirlle que intente relativizar e ter paciencia, que seguro non dura para sempre.**

Se presencia unha situación de violencia de xénero, cal é a mellor forma de actuar?

- a) Meterme no medio e darlle unha malleira á persoa agresora.**
- b) Seguir camiñando, eu non son Batman para andar salvando a todo o mundo.**
- c) Chamar de inmediato aos servizos de emerxencia para que actúen. Por exemplo, o 112.**
- d) Mirar con cara de pena a situación.**

Se alguén sente inseguridade ou medo nunha relación de parella ou amizade, que debería facer?

- a) Mellor agardar e non dicir nada, seguro a situación mellora pouco a pouco.**
- b) Falar coa parella ou amizade para intentar chegar a un acordo.**
- c) Reflexionar sobre como facer as cousas mellor para que a outra persoa a trate mellor.**
- d) Contarllo a unha ou máis persoas nas que poida confiar para axudala a rematar con esa situación.**

Acoso

Apoderamento (empoderamento)

Asertividade

Resolución de conflitos

Chantaxe emocional

Ciberacoso

Comunicación

Diálogo

Conflito

Consentimento

Control (en redes)

Cuidados Sororidade

Estereotipos de xénero

Roles de xénero

Xénero

Feminismo Igualdade

Liberdade

Liberdade

Machismo

Misoxinia

Sexismo

Tabú

Violencia física

Violencia psicológica

Gaslighting (luz de gas)

Violencia sexual