

# Manifiesto contra la Violencia

## Machista: ¡Basta Ya!

Hoy, 25 de noviembre, no es un día más. Es el día en que alzamos la voz, alto y claro, para decir: **¡La violencia machista es un problema de todos, y vamos a pararla!**

Somos los jóvenes, como los que nos hemos congregado hoy en esta Plaza Mayor de La Bañeza, la generación que está construyendo el futuro, y no vamos a permitir que la historia se repita. Hemos crecido viendo las noticias, escuchando los testimonios y aprendiendo sobre un tipo de violencia que no tiene cabida en una sociedad justa.

### **La violencia machista**

No es solo un golpe físico. Es mucho más. Es cualquier acto que un hombre ejerce contra una mujer por el simple hecho de ser mujer. Actos tales como:

- **El control y la manipulación:** Revisar el móvil, decidir qué ropa se pone, aislarla de sus amigos.
- **El maltrato psicológico:** Insultar, humillar, minar la autoestima con palabras.
- **El acoso y las amenazas** en persona y, cada vez más, a través de redes sociales.
- **La violencia sexual** en todas sus formas.

### **Nuestros Compromisos: Queremos un Mundo Igual**

Desde aquí y desde nuestro colegio, nos comprometemos a:

**Educarnos y Educar:** Seguiremos aprendiendo sobre igualdad y respeto.

Hablaremos en casa, con nuestros amigos y en clase sobre qué es una relación sana.

1. **No Ser Cómlices:** Si vemos o escuchamos una situación de control, acoso o maltrato, **no miraremos a otro lado**. Intervendremos, pediremos ayuda o avisaremos a un adulto responsable. El silencio es el mayor aliado del maltratador.
2. **Cuestionar el Machismo Diario:** Diremos "NO" a los chistes machistas, a los comentarios sexistas y a cualquier actitud que minimice a una mujer. El machismo empieza en las pequeñas cosas.
3. **Promover Relaciones de Respeto:** Creemos en las relaciones basadas en la **libertad, la confianza y la igualdad**. El amor no duele, no controla y no te hace sentir inferior.

## ◆ Nuestro Mensaje a la Sociedad

- **A las víctimas: No estáis solas.** Hay salida. Pedid ayuda. Estamos con vosotras. Recordad que siempre hay profesionales y recursos (como el teléfono **016**) listos para ayudaros.
- **A los adultos:** Necesitamos vuestro ejemplo y vuestro apoyo. Seguid enseñándonos, vigilad por nosotros y no dudéis en actuar cuando sea necesario.
- **A nuestros compañeros:** Dejemos atrás los estereotipos absurdos. Ser un hombre no es ser agresivo ni controlador. Ser un hombre es ser **respetuoso, empático y valiente** para defender la igualdad.

**Hoy, gritamos: ¡Basta ya! ¡Queremos un futuro libre de miedo!**  
**¡Queremos un futuro de igualdad real!**