

CORAGGIO RAGAZZE!!!

PICCOLI CONSIGLI PER PROTEGGERSI

ISPIRAZIONE – RESILIENZA



DI SERA IN GIRO DA SOLE

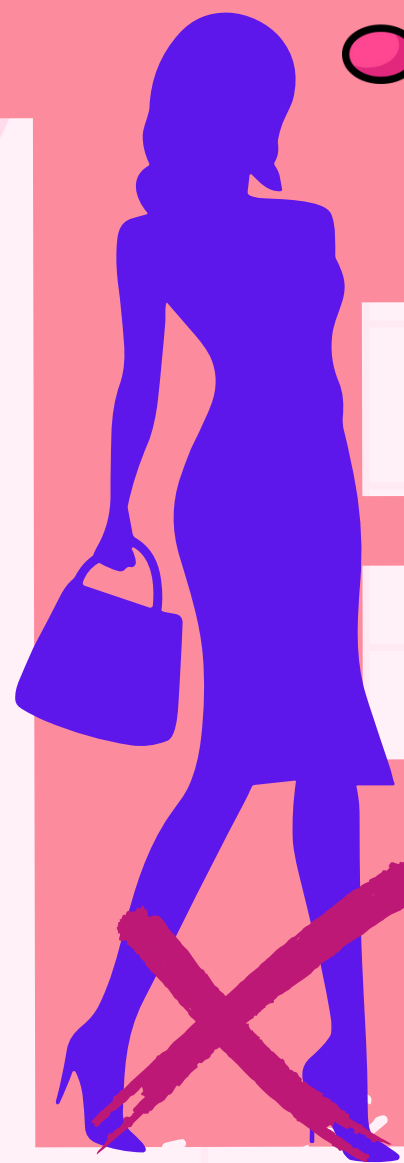
A NEW YORK LE DONNE
VANNO IN GIRO
PREFERIBILMENTE IN SCARPE
DA GINNASTICA E SOLO IN
UFFICIO A TEATRO... SI
METTONO LE SCARPE
ADATTE CHE HANNO
PORTATO CON SÈ IN BORSA!

SE DI SERA DOVETE ANDARE IN GIRO DA SOLE
PUÒ CAPITARE DI SENTIRVI A DISAGIO O DI AVERE
PAURA!

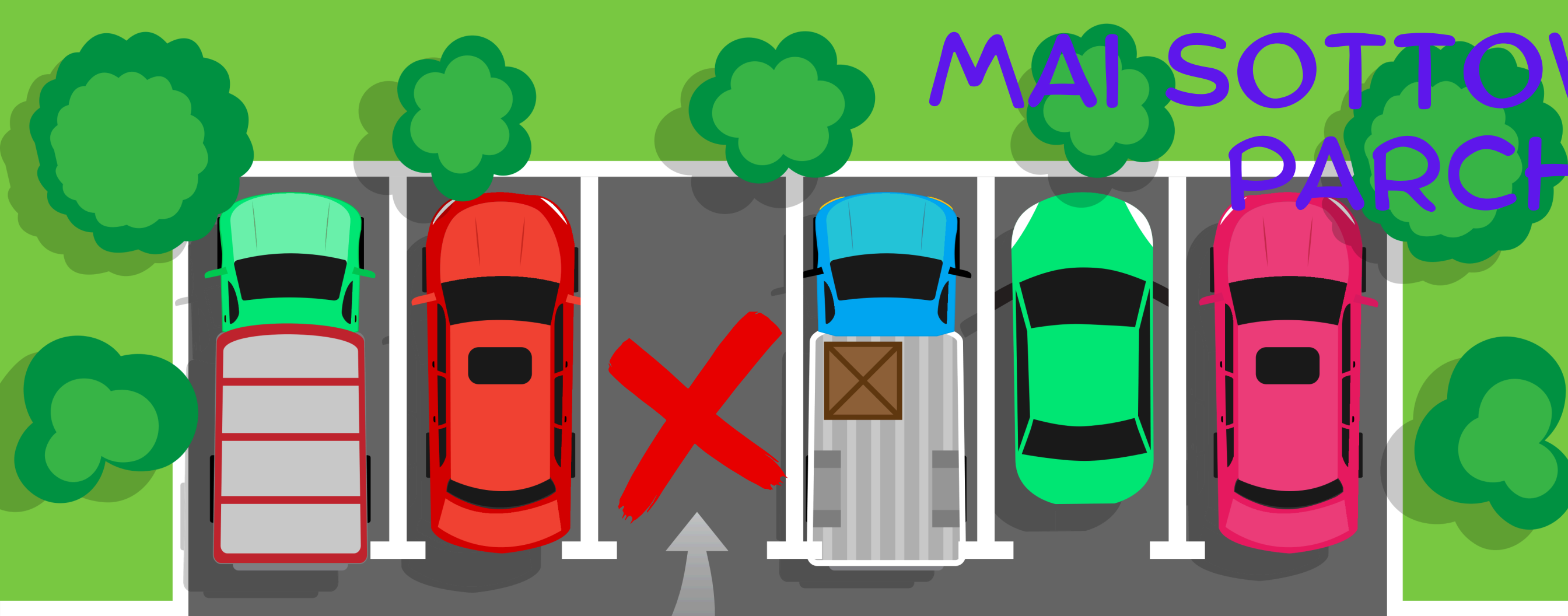
- SCEGLIETE PERCORSI FREQUENTATI E BEN
ILLUMINATI ANCHE SE ALLUNGANO IL TRAGITTO!
- SE FA BUIO CAMMINATE IN MEZZO AL
MARCIAPIEDE PERCHÈ È LA POSIZIONE DA CUI
AVETE LA VISUALE MIGLIORE E CHE VI PERMETTE
DI GIRARVI VELOCEMENTE IN OGNI DIREZIONE!

RIFUGIO

- SUL VOSTRO PERCORSO CERCATEVI DEI "RIFUGI"
SE VI SENTITE IN PERICOLO, LOCALI PUBBLICI DOVE
CHIEDERE AIUTO!
- INDOSSATE CAPI D'ABBIGLIAMENTO COMODI
SOPRATTUTTO LE SCARPE!
- CAMBIATE SPESSO DIREZIONE SE VI SENTITE
SEGUITE COSÌ DA VERIFICARE VERAMENTE LA
PRESENZA DI UN MALINTENZIONATO!
- SE VI SENTITE SEGUITE DA UN AUTO RICORDATEVI
CHE VOI SIETE PIÙ AGILI E POTETE INFILARVI
VELOCEMENTE IN STRADE E VICOLI!

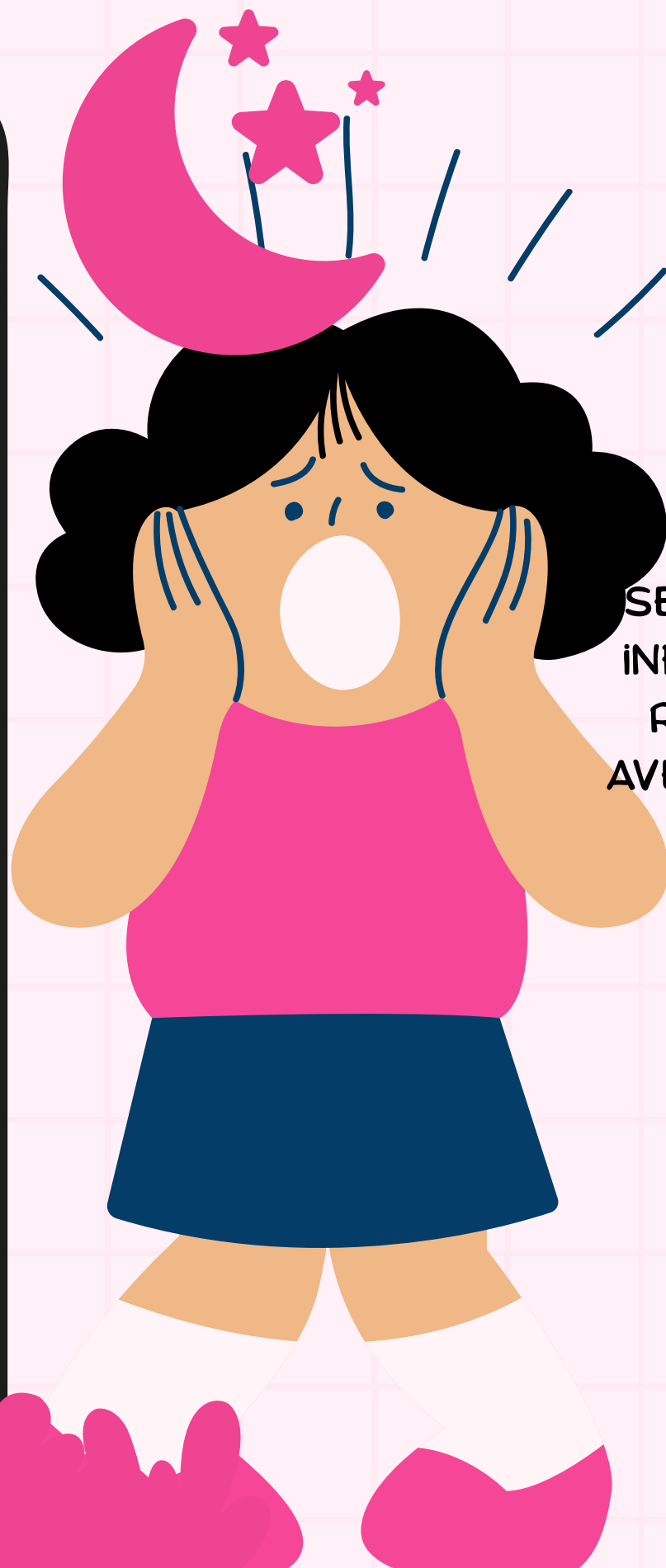


MAI SOTTOVALUTARE I PARCHEGGI



NELL'ENTRARE NEL PARCHEGGIO DATE SUBITO UNO SGUARDO D'INSIEME ALL'INTERA ZONA, ASSICURANDOVISÌ CHE NON VI SIANO PERSONE SOSPETTE E FAMILIARIZZATE CON LE USCITE. EVITATE DI PARCHEGGIARE NEI PRESSI DI GRANDI FURGONI, SE AL RITORNO VI TROVATE UN VAN PARCHEGGIATO ACCANTO ALL'AUTO ENTRATE DAL LATO PASSEGGERO.

DI SERA IN GIRO DA SOLE



SE QUALCUNO VI RIVOLGE LA PAROLA E VI
INFASTIDISCE POTETE FAR FINTA DI NIENTE,
RISPONDERE IN MANIERA DECISA "NO" E
AVETE IL DIRITTO DI DIFENDervi ANCHE CON
OGGETTI DI USO COMUNE COME
DEODORANTE, LACCA...

SE AVETE CON VOI UN CELLULARE
TELEFONATE A QUALCUNO DI FIDUCIA
O ALLE FORZE DELL'ORDINE!

SE SIETE IN UNA SITUAZIONE DI
PERICOLO MEGLIO GRIDARE AL
FUOCO CHE AIUTO!

SE USCITE LA SERA



NON FATEVI BACIARE,
ABBRACCIARE O TOCCARE SE
NON VOLETE, INFORMATE LE
VOSTRE AMICHE SU QUELLO
CHE INTENDETE FARE!

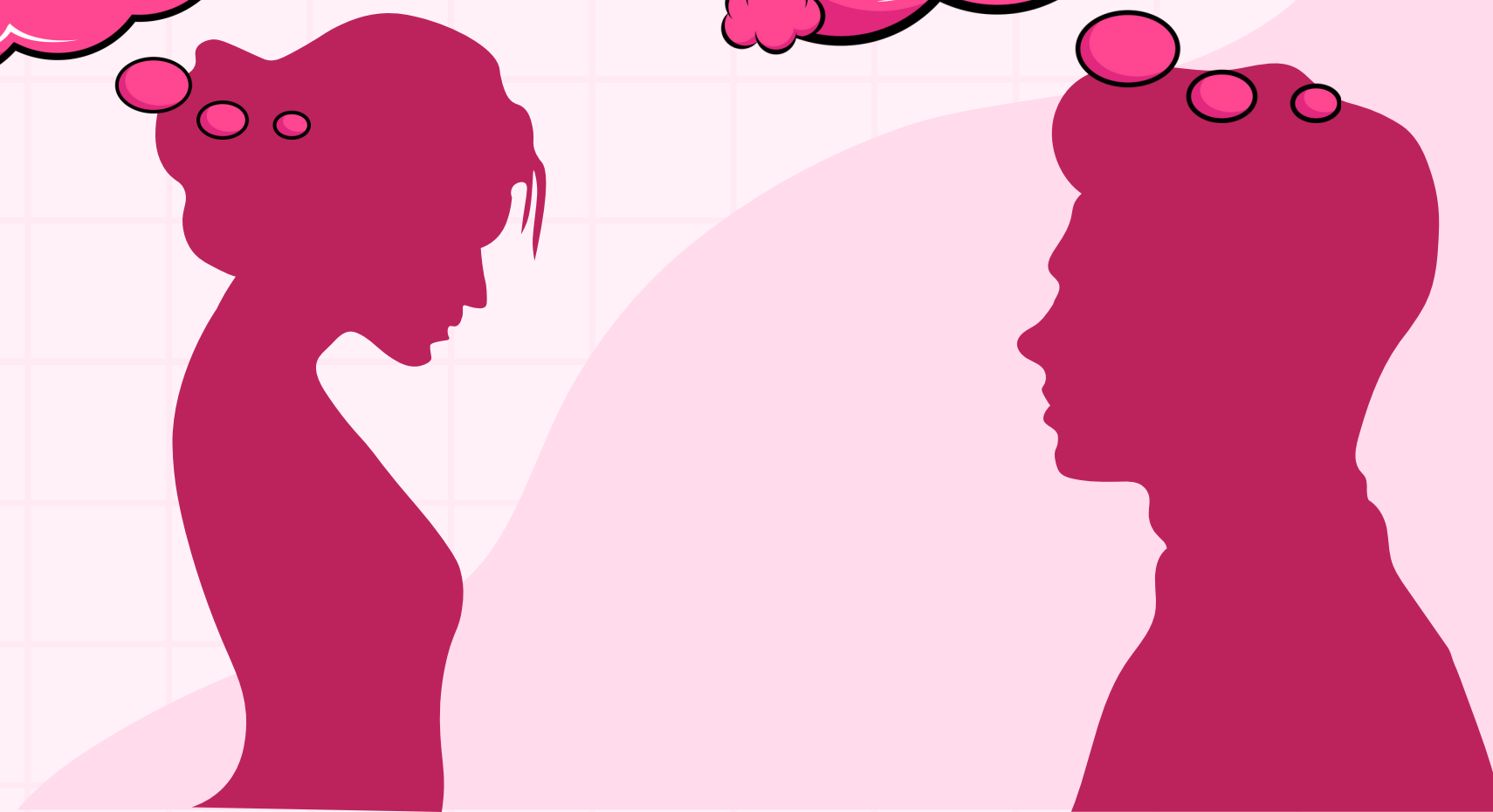
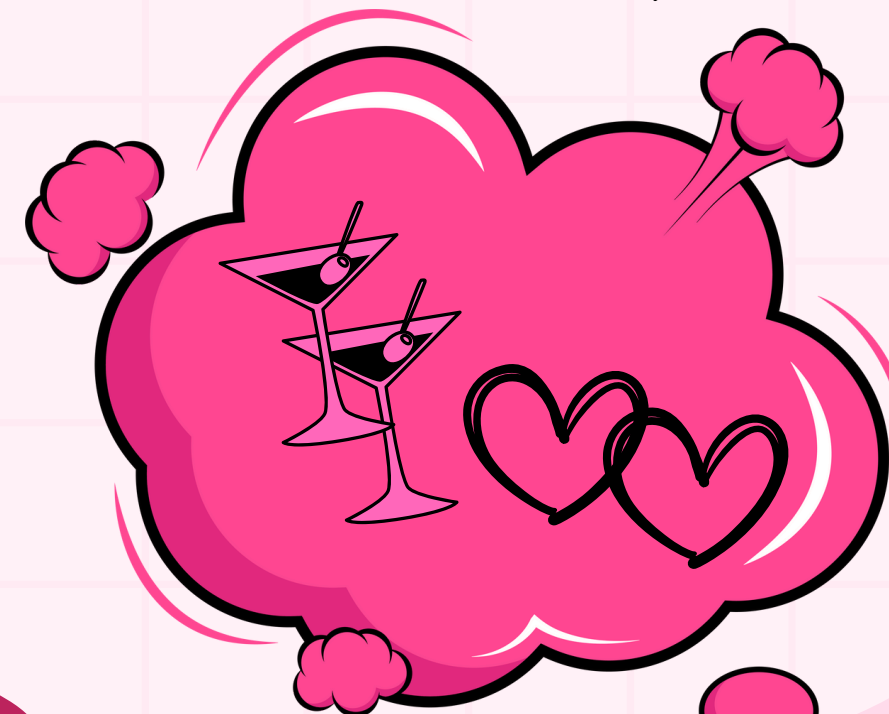
INFORMATE IL GESTORE DEL
LOCALE SE VI SENTITE
IMPORTUNATE!

SE UN RAGAZZO VI INVITA A
BERE PIÙ VOLTE NON DOVETE
SENTIRVI OBBLIGATE!



ANCHE ALLE FESTE O IN DISCOTECA, AL
PUB O IN ALTRI LOCALI CI SI PUÒ
TROVARE IN SPIACEVOLI SITUAZIONI

TENETE SEMPRE D'OCCHIO LA
BIBITA O IL DRINK (ATTENZIONE
ALLE GOCCE DI GHB)



SE LA SERA ANDATE AL CINEMA, VI DOVETE VEDERE CON LE AMICHE,
FREQUENTATE DEI CORSI, PENSATE IN ANTICIPO A COME E CON CHI
DOVETE TORNARE A CASA!
PENSATE SE CI SONO AUTOBUS, NAVETTE, SE LE VOSTRE AMICHE FANNO
LA STESSA STRADA, SE I VOSTRI GENITORI POSSONO VENIRVI A PRENDERE!
NON ACCETTATE PASSAGGI DAGLI SCONOSCIUTI ANCHE SE SEMBRANO
AMICHEVOLI E CONCORDATE CON LA VOSTRA AMICA CHE GIUNTE A CASA
VI SENTIATE PER TELEFONO!



... SE USCITE LA SERA

NO, GRAZIE
RIENTRO CON LE
MIE AMICHE

SE VUOI TI
PORTO A CASA
IO...



SUI MEZZI PUBBLICI

QUANDO ATTENDETE ALLA FERMATA RIMANETE CON LE SPALLE VICINO AL MURO E STATE VICINO AD ALTRE PERSONE, MEGLIO DONNE!

OSSERVATE, ANCHE PRIMA DI SALIRE, GLI ALTRI PASSEGGERI!

CERCATE UN POSTO SINGOLO, MAGARI VICINO AL CONDUCENTE!
MENTRE SE SIETE SUL TRENO CERCATE UNO SCOMPARTIMENTO DOVE SI TROVA QUALCHE ALTRA DONNA!

OSSERVATE CHI SCENDE CON VOI!

SE VENITE MOLESTATE SEGNALATE AD ALTA VOCE QUELLO CHE STA SUCCEDENDO DANDO DEL "LEI" AL MOLESTATORE IN MODO DA FAR CAPIRE A TUTTI CHE È UNO SCONOSCIUTO!

"MI LASCI IN PACE, COME SI PERMETTE, MA COSA STA FACENDO" SONO FRASI CHE POTREBBERO FUNZIONARE!

SE PREFERITE NON ESPRIMERVI ALZATI E ANDATE A SEDERE DA UN'ALTRA PARTE O CHIEDETE AIUTO AD ALTRE PERSONE PRESENTI!



VIOLENZA DI GENERE IN INTERNET

LO SMARTPHONE E INTERNET VI DANNO MOLTE OPPORTUNITÀ DI CONOSCERE PERSONE:

NON SIATE PRECIPITOSE NEL FORNIRE I VOSTRI DATI PERSONALI A PERSONE SCONOSCIUTE!

SE AVETE DATO IL VOSTRO NUMERO DI TELEFONO, PROVATE A DIRE CHE SEMPLICEMENTE A QUEL NUMERO RISPONDONO ANCHE I VOSTRI GENITORI, QUESTO SERVE A SCORAGGIARE LE MOLESTIE TELEFONICHE!

SUI SOCIAL POTETE BLOCCARE E SEGNALARE CHI VI DÀ FASTIDIO!

DONNE E RAGAZZE SONO PIÙ SPESSO COLPITE DA COMMENTI DI ODIIO: BODYSHAMING (IL CORPO DELLA DONNA VIENE SVALUTATO IN MODO PERFIDO E AGGRESSIVO);

-SLUTSHAMING (UNA RAGAZZA VIENE UMILIATA A CAUSA DEL SUO STILE DI VITA E DAL MODO DI VESTIRSI);

-MANSPLAINING (GLI UOMINI CHE SPIEGANO ALLE DONNE IL MONDO!)

NON MANDATE FOTO PERSONALI A QUESTE PERSONE!



VIOLENZA DI GENERE IN INTERNET

- RIVOLGETEVI AD UN ADULTO DI FIDUCIA PER SEGNALARE I FATTI;
- SPORGETE DENUNCIA ALLA POLIZIA POSTALE;
- SALVATE IL REGISTRO DELLE CHIAMATE;
- FATE LO SCREENSHOT DEI MESSAGGI E DELLE FOTO;
- SE INTENDETE INCONTRARE UNA PERSONA CONOSCIUTA SU INTERNET DECIDETE VOI IL LUOGO E L'ORA: UN LUOGO FREQUENTATO, MAGARI DOVE I GESTORI VI CONOSCONO E COMUNICATE L'INCONTRO AD UNA PERSONA DI VOSTRA FIDUCIA, POTETE PORTARE ANCHE UN'AMICA!



A SCUOLA E AL LAVORO

PUÒ CAPITARE CHE COMPAGNI, INSEGNANTI O DATORI DI LAVORO FACCIANO COMMENTI SPREZZANTI ED OFFENSIVI SUL VOSTRO ASPETTO, SUL FISICO, SUL CARATTERE FACENDOVÌ SENTIRE A DISAGIO...

- PARLATENE CON I VOSTRI GENITORI O ADULTI DI CUI VI FIDATE;
- NESSUNO HA IL DIRITTO DI ABUSARE DELLA PROPRIA POSIZIONE DI POTERE;
- SOSTENETEVI A VICENDA CON COMPAGNE O COLLEGHE DI LAVORO SARETE PIÙ FORTI!



COME MI POSSO
DIFENDERE?



SE AVETE UN RAGAZZO FISSO O UN FLIRT

PUÒ CAPITARE CHE QUANDO STATE CON UNA PERSONA, LA
STESSA DESIDERI PIÙ CONTATTO O ABBIA MAGGIOR
ASPETTATIVE DELL'ALTRA!

RICORDATE CHE NESSUNO PUÒ STARVI TROPPO
VICINO, TOCCARVI SENZA IL VOSTRO CONSENSO O PRETENDERE
CHE VOI FACCIATE QUALCOSA CHE NON VOLETEI!

ANCHE I CONDIZIONAMENTI DA PARTE DEI MASS MEDIA
POSSONO INFLUENZARE LE VOSTRE ABITUDINI IL VOSTRO MODO
DI VEDERVI!

NON COSTRINGETEVI A FARE COSE CHE NON VOLETE, AD ESSERE
DIVERSE DA QUELLO CHE SIETE SOLO PERCHÈ LO FANNO ANCHE
LE ALTRE PERSONE!



VIOLENZA NELLE RELAZIONI

SE IN UNA RELAZIONE DOVESTE SENTIRVI
IMPAURITE O MINACCIATE È IMPORTANTE
PRENDERE SUL SERIO QUESTI SENTIMENTI!
UNA RELAZIONE SANA SI BASA SU:

- FIDUCIA
- RISPETTO
- COESIONE
- SAPER ASCOLTARE
- ONESTÀ
- TOLLERANZA
- COMPRENSIONE
- DIVERTIRVI ASSIEME
- SENTIRVI PROTETTE



VIOLENZA NELLE RELAZIONI DI COPPIA

SEGNALI D'ALLARME:

- SE VI RIDICOLIZZA;
- VI OFFENDE;
- VI UMILIA;
- VI INTIMIDISCE;
- VI INGANNA;
- VI TRASCURA
- VI IGNORA;
- VI INCOLPA;
- VI CONTROLLA
- VI PROIBISCE QUALCOSA!

SEGNALI DI STOP:

- SE VI IMPORTUNA;
- VI SCHIAFFEGGIA;
- VI PICCHIA;
- VI SPINGE;
- VI TIRA CALCI;
- DISTRUGGE LE VOSTRE COSE;
- VI METTE SOTTO PRESSIONE DAL PUNTO DI VISTA SESSUALE!

AVETE BISOGNO DI AIUTO PROFESSIONALE:

- SE VI RINCHIUDEE, VI ISOLA;
- VI MANACCIA CON ARMI E OGGETTI;
- VI ABUSA;
- VI MINACCIA DI MORTE;
- VI STORPIA;



IN FAMIGLIA E A CASA

VIOLENZA DOMESTICA!

ALL'INTERNO DELLE MURE DI CASA PUÒ
CAPITARE DI SUBIRE VIOLENZE.

LA VITTIMA SUBISCE PRESSIONI PSICOLOGICHE
E RICATTI TALI DA COSTRINGERLA AL SILENZIO
E A COLPEVOLIZZARLA!

RICORDATE:

AD ESSERE COLPEVOLE È
ESCLUSIVAMENTE L'AUTORE DELLA
VIOLENZA!

È IMPORTANTE PARLARE DELLA
PROPRIA SITUAZIONE FAMILIARE



THANK YOU!



POLIZIALOCALE@COMUNE.CUGGIONO.MI.IT



3281504093