

Ejemplos de compromisos

A continuación te compartimos algunos ejemplos para que puedas inspirarte vos, ¿a qué te comprometes?

Me comprometo a tener una escucha más empática cuando me entero de una situación de violencia

Me comprometo a estar más alerta cuando una compañera de estudio o trabajo muestra algún indicador de violencia

Me comprometo a revisar cotidianamente mis comportamientos y actitudes micromachistas

Me comprometo a no tolerar ni permitir chistes machistas ni discriminatorios

Me comprometo a no imitar en tono de burla la forma de hablar de una compañera por su condición de mujer

Me comprometo a no permitir que degraden la opinión de una mujer cuando estoy presente

Me comprometo a no juzgar a una mujer que se está esforzando por compatibilizar las tareas de cuidado con las responsabilidades laborales

Me comprometo a no interrumpir constantemente a una mujer cuando está hablando, ni a tomar sus ideas y replicarlas como propias

Me comprometo a no juzgar
la forma en la que las mujeres
practican deportes

Me comprometo a nombrar de
manera igualitaria a jugadoras
y jugadores de actividades
deportivas

Me comprometo a no juzgar
ni opinar sobre el aspecto físico
ni la vestimenta utilizada por
las mujeres

Me comprometo a no exigirle
a una compañera que cumpla con
los mandatos sociales

Me comprometo a no decir
“debes estar en esos días!”

Me comprometo a permitir
que todas las personas opinen de
los temas que sean de su interés

Me comprometo a acompañar los
procesos de aquellas mujeres
que estén viviendo una situación
de violencia

Me comprometo a no utilizar
la violencia para intentar
solucionar los problemas