



Non estás soa ou só



Non cales, sempre haberá alguén que te escoite e te poda axudar dentro e fóra do entorno laboral

Non es inferior a ninguén



Ninguén ten dereito a exercer acoso sobre ti nin facerte sentir menos como persoa ou traballador@

Pide axuda



Contacta con alguén da comisión de acoso, xa que velarán por ti e darán solución á situación

Non sexas cómplice



Apoia á túa compañeir@, fain@ sentir acompañad@ e que pode pedir axuda segundo marca o protocolo

Non difundas contido ofensivo



Se existe contido ofensivo, pono en coñecemento da entidade ou a comisión de acoso