

1. A violencia é o recurso do incompetente.
2. A non violencia é o cumio da valentía. Non usar a violencia é ser valente. Non empregar a violencia é utilizar o cerebro.
3. O brando é máis forte que o duro; a auga é máis forte que a rocha, o amor é máis forte que a violencia.
4. A violencia leva implícita a debilidade.
5. A violencia é refuxio das mentes cativas.
6. Non debemos admitir a violencia, nin sequera contra os violentos.
7. A violencia é a filosofía dos ignorantes.
8. Só se acadamos a igualdade conseguiremos ser libres.
9. A igualdade é a chave da convivencia.
10. A igualdade non é un dereito, é unha obriga.
11. Inventemos un novo sistema que mida por igual a homes e mulleres.
12. Non busques diferenzas onde non as hai
13. Lei de convivencia nº 1: respecto
Lei de convivencia nº 2: respecto
Lei de convivencia nº 3: máis respecto
14. A violencia, no deporte como na vida, é un fóra de xogo.
15. Insultar é unha tarxeta vermella e significa saír do terreo de xogo. Agredir é un delito e significa entrar na cadea.
16. Dialogar é meterlle un gol á violencia
17. Na casa hai que xogar en equipo.
18. Se fóra desta cancha escoitas berros, non peches os teus oídos, non sexas cómplice.
19. Convencer con palabras é máis sinxelo que impoñer a golpes.
20. Décimo primeiro mandamento: Non maltratarás
21. Non te confundas, ninguén che pertence, se lle bates, vulneras a súa liberdade, se a respectas, loitas pola igualdade.
26. Cando vexas maltrato arbitra, fai soar o chifre da denuncia.

27. Educando hoxe na igualdade vacinamos contra o maltrato de mañá. Por unha vida digna; despídete da violencia.

28. Se cando fuches unha crianza tendías a túa man e unha muller che axudaba, non a empregues agora para empurrala. Basta de violencia.

29. Se cres que a violencia cos demais é o camiño para solucionar os teus problemas, equivócaste. Sé valente. Enfróntate a ti mesmo.

30. Tiven un soño: soñei que chegaba o día en que ninguén lembraba o significado da palabra maltrato.

31. Os homes avergoñámonos dos maltratadores. Sé valente. sempre se pode volver a empezar.