

Si soy hombre...

¿Cómo puedo ayudar a combatir la violencia hacia las mujeres?



Cuestionate

- ¿Has tenido que hacer cosas para demostrar que eres hombre?
- ¿Crees que tienes privilegios por ser hombre?
- ¿Has ejercido algún tipo de violencia (miradas lascivas, comentarios obscenos, gritos, empujones, golpes) en contra de mujeres?
- ¿Has hecho señalamientos sobre el cuerpo de las mujeres (esta gorda, es fea, etc.)?
- ¿Has hecho chistes o comentarios machistas (pareces vieja, es una nena, llora como niña)?
- En tu relación de pareja ¿Pides cosas que no das (fidelidad, honestidad, atenciones, afecto) o das parcialmente?
- ¿Tu pareja es la principal encargada del cuidado de los hijos o de la casa?
- ¿Has tratado de controlar a las mujeres a tu alrededor diciéndoles qué hacer, a dónde ir o cómo comportarse?
- ¿Has tratado de presionar o convencer a alguna mujer de tener relaciones sexuales contigo?
- ¿Te has involucrado emocional o sexualmente con alguna mujer que es tu subordinada?
- ¿Te ha pasado que te enojas tanto que "pierdes el control"?
- ¿Te has quedado callado cuando has presenciado algún tipo de violencia hacia una mujer?
- ¿Has dicho frases como: "ni feminismo, ni machismo... humanismo" o "a los hombres también nos matan"?
- ¿Cuándo tú descansas tu pareja se encuentra haciendo actividades de la casa o de los hijos?
- ¿Estás en grupos de WhatsApp donde envían pornografía?
- ¿Has enviado nudes sin que te las hayan pedido?

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores es

"Sí"



¡Eres parte del problema y esto también te afecta a ti!

¿Qué puedes hacer al respecto?

- Reconoce tus privilegios
- Posiciónate en contra de chistes, comentarios machistas, actos de violencia y grupos de WhatsApp machistas
- Ofrece lo que pides en las relaciones
- Co-responsabilízate de los cuidados de los hijos y la casa
- Atiende tu salud mental
- Respeta las decisiones y opiniones de las mujeres a tu alrededor
- Jamás minimices o justifiques un acto de violencia
- Escucha a las víctimas y ponte en sus zapatos

APRENDE SOBRE NUEVAS FORMAS DE VER LA MASCULINIDAD

¿Dónde puedes buscar más información?

Empieza por leer cosas que te ayuden a entender mejor tus conductas violentas y como te afectan a tí y a las mujeres a tu alrededor por ejemplo:



Guía básica del buen aliado

- Autor: Instituto para el Desarrollo de Masculinidades Anti Hegemónicas (IDMAH)
- Disponible en: demachosahombres.com/buenaliado



Hombres que ya no hacen sufrir por amor

- Autora: Coral Herrera
- Editorial: Catarata



Hackea a tu macho

- Autor: Nicko Nogués
- Editorial: Planeta México



Machismos cotidianos

- Autora: Claudia de la Garza y Eréndira Derbez
- Editorial: Grijalbo



La violencia

El problema de la violencia contra las mujeres es muy grave y los hombres somos pieza clave para erradicarla. Es por eso que nos tenemos que involucrar de forma activa, esto no implica volvernos feministas, el feminismo es uno de los pocos espacios de mujeres y para mujeres que debemos respetar y dejárselos a ellas.

Los hombres tenemos que combatir el problema desde nuestra trinchera y convertimos de manera activa en enemigos del machismo y de la violencia, quedarnos callados, nos vuelve cómplices.

Algunas estrategias para empezar a volverte enemigo activo del machismo y la violencia son:



Además...

Existen organizaciones, asociaciones y grupos que están hechos por hombres y para hombres, y que nos invitan a cuestionarnos, a aprender y a actuar de otras formas. Puedes empezar siguiendo sus redes sociales o viendo algunas de sus conferencias:

GENDES (GÉNERO Y DESARROLLO, A.C.)

- Teléfono: 55 84 06 01
- Tel emergencia 24 horas: 5552642011
- Web: <https://www.gendes.org.mx>
- Facebook: @gendesac



género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

género y desarrollo

INSTITUTO PARA EL DESARROLLO DE MASCULINIDADES ANTI HEGEMÓNICAS (IDMAH)

- Web: <https://demachosahombres.com/>
- Facebook: @demachosahombres
- Instagram: @demachosahombres
- Twitter: @machosahombres
- YouTube: @NickoNogues



HOMBRES POR LA EQUIDAD A.C.

- Tel CDMX: 55 11 07 77 97
- Mail: hombreshxe@gmail.com
- Web: <https://www.hombresporlaequidad.org/>
- Facebook: [hombresporlaequidad](https://www.facebook.com/hombresporlaequidad)
- YouTube: @hombresporlaequidadac5528



CÍRCULO ABIERTO PARA HOMBRES

- Tel: 52 771 119 3440
- Mail: info@circuloabierto.com.mx
- Twitter: @Circulo_Abierto
- Facebook: @caparahombres
- Web: <https://circuloabierto.com.mx>



CENTRO MHORESVI A.C. MOVIMIENTO DE HOMBRES POR RELACIONES EQUITATIVAS Y SIN VIOLENCIA

- Tel: 55 9180 4168
- Mail: mhoresvi@yahoo.com.mx
- Web: <https://mhoresvi.wordpress.com>
- Twitter: @mhoresvioficial
- Facebook: @mhoresvioficial

