

¿CÓMO PROMOVER LA EQUIDAD DE GÉNERO EN NUESTRAS CONVERSACIONES CON FAMILIARES Y AMISTADES?



HABLAR DESDE LA EMPATÍA

Al hablar sobre alguna conducta o comentario con una persona querida es importante hacerlo con empatía. De esta forma, es probable que la otra persona esté más dispuesta a escuchar. A su vez, con nuestra manera de hablar promovemos formas no violentas de comunicarnos.

- Evalúa cómo te comunicas. ¿Te quedas en silencio o expresas lo que sientes? ¿Juzgas o señalas a otras personas?
- Comunícate desde el yo: "Lo que dijiste acerca de...me hizo sentir....te pido que en una próxima ocasión..."
- Presta atención y evita interrumpir.
- Mantén el control de tus emociones. Respira y habla con firmeza.
- Conversa sobre temas difíciles con personas de tu confianza antes de dialogar con familiares o amistades donde no te sientes segura/o.



PONER UN ALTO A CONDUCTAS MACHISTAS

Ya sea un *chiste*, comentario o acción, es importante no permanecer en silencio, ni reírnos porque esto normaliza la violencia y el machismo. Además, nos quita la oportunidad de reflexionar sobre el efecto negativo de estas acciones.

Al momento de promover la reflexión en torno a una conducta machista es importante no utilizar los estereotipos que restan valor a las mujeres. Por ejemplo, en lugar de preguntar *¿cómo te sentirías si alguien dijese eso a tu hija?* inicia la conversación dialogando con la persona sobre cómo se sentiría si estuviese en una situación donde se le menosprecia o se pone en riesgo su seguridad física o emocional.



CREAR ALIANZAS FAMILIARES

La visión de los roles de género ha cambiado a través del tiempo. En ocasiones, la brecha generacional presenta algunos retos al momento de conversar sobre la equidad de género. Sin embargo, la comunicación asertiva con información clara y sencilla, así como el desarrollo de vínculos familiares intergeneracionales permite que se abran canales de comunicación.



ANALIZAR CRITICAMENTE LAS REDES SOCIALES

Analizar críticamente permite identificar conductas machistas normalizadas que se muestran a través de videos, canciones, imágenes, entre otros. Reconocerlas y señalarlas es importante para promover la equidad de género.

Reflexiona en torno a lo que ves en las redes sociales. Pregúntate:

- ¿Qué estilos de vida, valores y puntos de vista están representados o se están omitiendo en la publicación?
- ¿Cuál es el propósito del mensaje? ¿A quién va dirigido? ¿Quién lo publica?



PROMOVER RESPETO, CONSENTIMIENTO Y AUTONOMÍA

Hablar sobre consentimiento desde la niñez promueve que aprendan a respetar límites y desarrollen autonomía para la toma de decisiones sobre su cuerpo, lo que contribuye a identificar tempranamente situaciones de agresión sexual.

De igual manera, conversar sobre roles de género permite el reconocimiento de que sus habilidades no están vinculadas con ser niñas o niños, promoviendo así la equidad.

El consentimiento es estar activamente de acuerdo con realizar actividades con otra persona. En la niñez podemos hablar de "pedir permiso." Es importante validar la autonomía y el consentimiento en los niños y niñas:

- "¿Quieres un abrazo de despedida hoy? Está bien si no quieres. Podríamos darnos la mano o chocarnos los cinco".
- "¿Puedo sentarme a tu lado mientras leemos el libro?"

Demuestra que el consentimiento es **continuo y activo**.

- "¿Necesitas un descanso de las cosquillas o te siguen gustando?"

Enseña a tu hijo o hija a pedir el consentimiento cuando está con otras personas.



DESAPROBAR LA "CULTURA DE LA VIOLACIÓN"

La "cultura de la violación" justifica y normaliza la violencia sexual. Mostrar desacuerdo con comentarios o conductas que promuevan esta cultura es un primer paso para que no exista.

Algunas frases que justifican la violencia sexual son:

- "Es que estaba borracha".
- "Eso pasó por vestirse de manera provocativa"
- "Nunca se da a respetar."
- "El hombre llega hasta donde la mujer se lo permite."
- "Las mujeres dicen *no* cuando quieren decir *sí*."

ACCIONES SENCILLAS PUEDEN GENERAR CAMBIOS HACIA LA EQUIDAD DE GÉNERO.



Referencias:
Common Sense Education
Mayo Clinic
ONU Mujer
Periódico TODAS
Safe Secure Kids