

The image features four stylized silhouettes of men against a background of green and orange. The silhouettes are in shades of light green, teal, and dark green. One man on the left has his arms raised, another in the center has his arms raised, and a third in the background has his arm raised. The fourth man on the right is in a more formal, standing pose. The text is overlaid on the silhouettes.

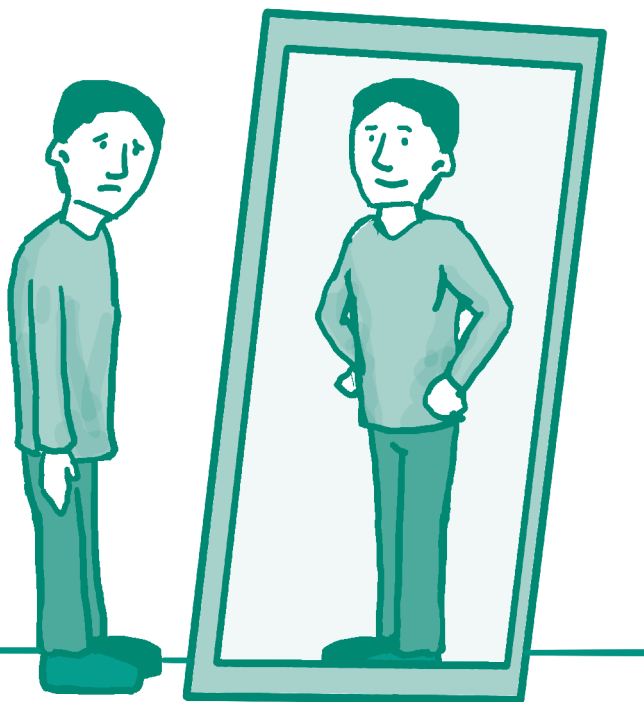
SOMOS HOMBRES
y podemos prevenir la
violencia y el delito

troquel

¿Qué significa ser hombre para la sociedad?

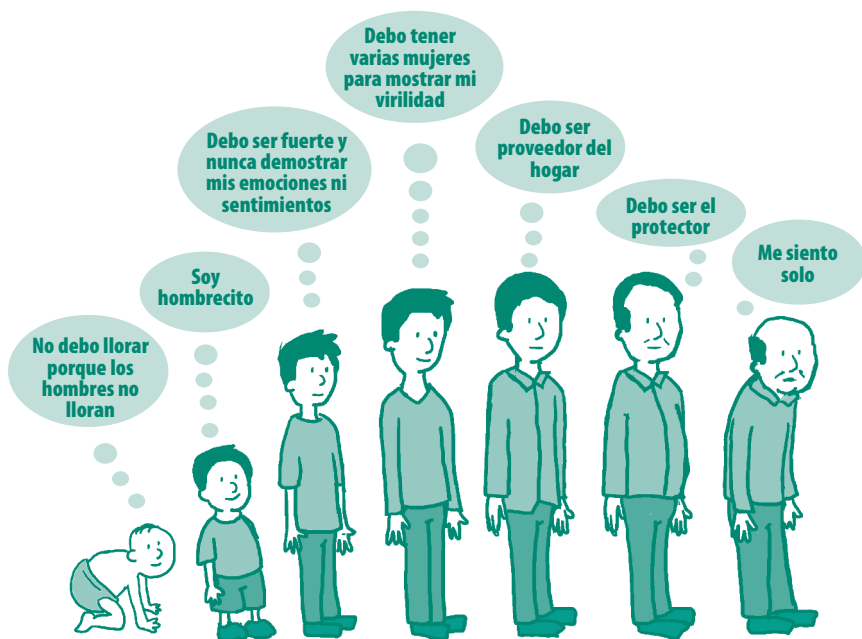
La imagen del hombre ha sido construida a través de una serie de atributos, valores, funciones y conductas que nos muestran como “el sexo fuerte”, exige que no demos lugar a lidiar con nuestros sentimientos, que seamos el proveedor económico del hogar, que nunca tengamos miedo, entre muchas otras cosas.

Para cumplir con estos requisitos de masculinidad impuesta por la sociedad, actuamos de formas que ponen en riesgo nuestra vida, salud e integridad física.



¿Cómo aprendemos este rol?

Durante toda nuestra vida, desde el nacimiento, la adolescencia, la vida adulta y la vejez, la sociedad a través de la familia, la educación, la cultura, la comunidad y la religión, nos enseña a “ser hombres”. Por lo tanto tenemos que cumplir roles y mandatos determinados.



¿Cuáles son las consecuencias de los mandatos sociales?

Esas exigencias tienen consecuencias que nos afectan y también a nuestro entorno familiar.



Mandatos de la sociedad	Consecuencias
El hombre no llora.	No puedo expresar a mi pareja y a mis hijos/hijas que tengo sentimientos.
El hombre es el jefe de familia.	Me genera presión no poder proteger a la familia.
El hombre debe proveer.	Me causa frustración no cumplir con las necesidades de mi familia y ser el único responsable de la economía del hogar.
El hombre debe ser heterosexual.	No puedo elegir mi opción sexual (homosexual, transexual).
El hombre de ser sexualmente activo.	Tengo miedo a ser portador o transmitir enfermedades sexuales como el VIH-Sida.
El hombre debe consumir alcohol.	La bebida impide controlar mis emociones y acciones que pueden terminar en violencia.
El hombre es fuerte, nunca tiene miedo.	A veces tengo miedo y no puedo expresarlo.
El hombre no es responsable de la educación de los hijos/hijas.	Me limita la posibilidad de dar afecto y consejos a mis hijos e hijas.
El hombre no realiza trabajos domésticos.	Dejo todas las responsabilidades del hogar a mi pareja, recargándola de trabajo.
El hombre debe controlar todo.	Los celos provocan violencia y la pérdida de confianza de mi pareja y mi familia.

¿Por qué recurrimos a la violencia?

A los hombres nos han enseñado a ser fuertes, a no llorar y nunca expresar nuestro dolor o miedos. Esto nos lleva a reprimir nuestras emociones y nos impide comunicarnos, llevándonos a actuar de forma violenta como única salida, en lugar de expresarnos y decir lo que sentimos.

- Porque nos dijeron que el temor, el dolor y la tristeza debe ser ocultados.
- Porque desde niños nos enseñaron que demostrar afecto es señal de debilidad.
- Porque no nos enseñaron a resolver conflictos conversando.
- Porque aprendimos que la conversación en situaciones de conflicto no sirve de nada.
- Porque nos enseñaron que debemos humillar y golpear al hombre que no es heterosexual.
- Porque en algún momento de nuestra vida experimentamos violencia intrafamiliar o maltrato infantil.
- Porque creemos que nuestra pareja es de nuestra pertenencia.



¿Cómo podemos enfrentar estas obligaciones impuestas?

Podemos reconstruir nuestra masculinidad superando esos mandatos y roles impuestos que pueden causar daño a nosotros mismos y nuestras familias.

- Aprender a compartir con nuestra pareja las cosas que nos gustan y disgustan.
- Ser responsables con nuestra actividad sexual. Por ejemplo usar condón.
- Reconociendo las cosas y situaciones que nos frustran, como la falta de trabajo.
- Reconociendo que la opción sexual es una decisión personal y que todas las personas deben ser tratadas con respeto.
- Reconociendo que el trabajo doméstico es parte de las labores del hogar y una responsabilidad compartida.
- Alejarnos momentáneamente cuando las emociones se descontrolan. Por ejemplo salir al parque para relajarse y reflexionar.
- Buscando alguna persona para contarle nuestras angustias, sentimientos, como un/una amigo/a, familiar de confianza o un profesional.
- Recordando nuestra niñez, adolescencia y juventud para entender mejor a nuestros hijos e hijas. Por ejemplo cuando nos enamoramos.
- Reconocer que las bebidas alcohólicas no son la solución a los problemas, porque a pesar de las "dos copitas" el problema seguirá al día siguiente.
- Recordando el trato de nuestro padre a nuestra madre para mejorar la relación en la pareja. Por ejemplo las frustraciones "Cuando crezca no permitiré que mi padre golpee a mi madre".

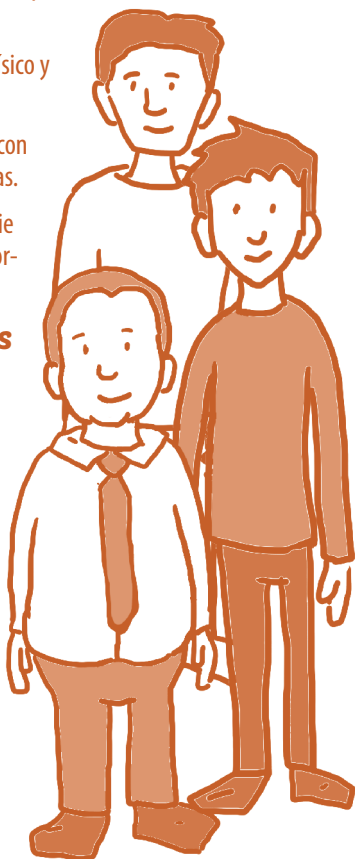


Ser un HOMBRE DIFERENTE me permite:

- Ser un padre afectuoso y cariñoso.
- Compartir las responsabilidades económicas.
- Tratar a mi pareja y mis hijos/ hijas sin violencia.
- Decidir junto a mi pareja la planificación familiar.
- No ejercer violencia para demostrar quién manda.
- Ser responsable con mi propia salud física y sexual.
- No recurrir a las bebidas alcohólicas para evadir los problemas.
- Admitir que puedo sentir dolor físico y emocional sin sentir vergüenza.
- Educar a mis hijos/ hijas valores con valores y conductas antimachistas.
- Ser auténtico y no dejar que nadie influya en mis actitudes y comportamientos.

¡Podemos ser hombres diferentes!

Ser diferentes no nos hace menos hombres, al contrario nos hace más íntegros y felices





gregoria
apaza



Manuela Ramos



Alianza
por La
Solidaridad



MADRID