



10


**cosas que los hombres podemos
cambiar para mejorar nuestras
vidas y relaciones**



Ejercemos violencia cuando:

Controlamos actividades, tiempos y espacios de nuestra pareja; cuando obligamos a las mujeres a asumir roles de género según nuestro pensar (tradicional); cuando las manipulamos; cuando nos creemos dueños de su sexualidad o de su cuerpo; cuando desconfiamos; cuando desvalorizamos sus opiniones; cuando no aceptamos que tienen derechos y libertad.





Entender que **la violencia** contra las mujeres es un problema que también nos concierne y afecta a todos los **hombres**, sin distinciones de edad, procedencia o clase. Por lo tanto **está en nosotros** mismos cambiar cualquier actitud **violenta** hacia las mujeres por nuestro propio bien.



Cuando un hermano, amigo, compañero de clase o colega maltrata o es abusivo con las mujeres, no podemos ignorarlo – **¡no te quedes callado!** Quedarse callado, solo hace que la violencia se asuma como natural, cuando no lo es. Solo con decir algo, estamos contribuyendo a generar cambios.

2



**Si sospechas que una mujer
está siendo violentada
de cualquier forma,
pregúntale de manera
afectuosa si puedes
ayudarle de alguna
forma.** Escucharla
sin prejuicios puede
significar para ella
un apoyo invaluable.





3



Tips para ayudar

- Ofrecer ayuda escuchándola y conversando sobre el tema, pero sin insistir (si no quiere hacerlo, de todas maneras se puede facilitar información de lugares de ayuda).
- Buscar un ambiente tranquilo para el diálogo, donde no hayan interrupciones y apagar el celular.
- Escuchar hasta el final sin interrumpir.
- Mostrar empatía y hacerle comprender que no está sola: *"te entiendo"*, *"a muchas mujeres les sucede esto"*.

- 
- Evitar expresiones que culpen a la afectada: *“¿pero qué has hecho tú?”*, *“¿por qué te dejaste?”* o que justifiquen al agresor, por ej. *“él no es tan malo”*.
 - Ayudar a reflexionar: *“¿no crees que puedes tener una vida sin violencia?”*, *“¿por qué crees que no vales nada?”*. Con preguntas ayudas a que ella misma encuentre respuestas. Se puede apoyar el proceso con enunciados positivos como *“tu vales mucho”*, *“tú te mereces todo lo bueno”*.
 - No permitir que la víctima justifique al agresor.

- 
- Ofrecer ayuda concreta: *"si quieres te puedo acompañar a buscar ayuda"*, *"puedo guardar tus cosas en mi bodega"*.
 - Buscar información en la Policía, Juzgados, Comisarías u otros lugares sobre puntos de ayuda y facilitar la información a la afectada. No se debe intentar mediar con el agresor o amenazarlo, esto puede provocar reacciones negativas . Cuando existe violencia se necesita ayuda externa profesional.





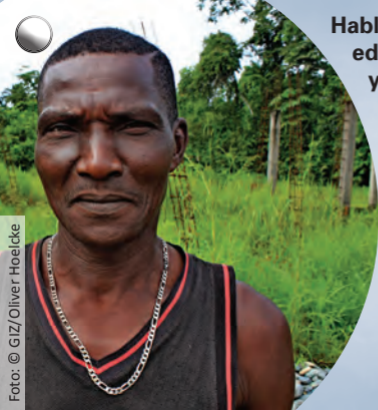
Informarnos es fundamental. La violencia es un problema muy complejo y a veces con la intención de ayudar podemos cometer graves errores. Asiste a programas, toma cursos, lee artículos y libros sobre masculinidades y desigualdad entre los géneros (masculino-femenino). Ello nos ayudará a comprender las causas que están detrás de este grave problema y nos dará elementos para erradicarla.



Seamos más empáticos en nuestras relaciones de pareja y en nuestras relaciones en general.

Se trata de escuchar, respetando las diferentes opiniones, gustos y actividades. El respeto es fundamental al igual que la libertad de hacer lo que deseamos, hombres y mujeres, sin dañar a las o los demás. El límite siempre está en el respeto por el/la otro/a.

5



Habla con hombres de toda edad sobre una vida sana y feliz. Guía a los niños y jóvenes sobre cómo ser hombre en maneras que no degraden o abusen de las niñas y mujeres. De esa forma seremos reconocidos como líderes que enseñan desde el ejemplo.

6



Reconoce y habla también en contra de la homofobia y el maltrato de homosexuales y lesbianas. Este abuso está directamente relacionado con el sexismo. **Seamos valientes y enfrentemos todo tipo de abuso, discriminación y violencia.**

7



No patrocines el sexismo. Niégate a comprar cualquier revista, película o música que presente a las mujeres de manera degradante o violenta. Evitemos comprar en locales con publicidades sexistas. No consumas pornografía y/o prostitución. Dejemos de consumir productos o servicios que promuevan que las mujeres sean vistas como objetos sexuales ¡vivamos una sexualidad plena y mucho más gratificante!



No usemos lenguaje sexista o discriminatorio. No

digamos *“golpeas como una nena”, “pateas como una chica”, “pórtate como varón”*. Tratemos a las mujeres con su nombre no como *“reinitas”, “mijitas”* o *“cositas ricas”*.




9

**Si sentimos que somos
propensos a ser violentos
o abusivos con las mujeres
emocional, psicológica
o físicamente,
debemos buscar
ayuda profesional
inmediatamente.**



10



**Seamos hombres con valor, con agallas,
con integridad moral y convirtámonos**

en agentes reales de cambio y líderes
personales y sociales. Promovamos
activamente una cultura libre de
violencia para nuestro bienestar y el de
nuestras niñas y niños, que quieren vivir
una vida libre de presiones machistas,
de estereotipos y de actitudes
violentas. Todos tenemos la oportunidad
de hacer el cambio para tener vidas
sanas y felices.





Síguenos en:



Canal Libre de Violencia



Canal Libre de Violencia



@ComVoMujer



Deutsche Gesellschaft
für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Domicilios de la Sociedad
Bonn y Eschborn, Alemania

Programa regional Combatir la Violencia
contra las Mujeres – ComVoMujer

Iñaquito E3-124 y Av. Amazonas
Quito, Ecuador

T +593 2 2263 816

F +593 2 2439 907

E viviana.maldonado@giz.de

I www.giz.de/ecuador



Cambia ↓



Reflessiona ↓

↓ **Analizza**



**cooperación
alemana**

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementada por

giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



**Programa Regional ComVoMujer –
Combatir la Violencia contra la
Mujer en Latino América**

en cooperación con



Empresa Pública
Metropolitana
de **Agua Potable**
y **Saneamiento**