

EDUCACIÓN BÁSICA

**Primaria alta**

# igualdad de género

LIBRO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

EDUCACIÓN BÁSICA

**Primaria alta**

# igualdad de género

LIBRO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

Alfredo Del Mazo Maza **GOBERNADOR CONSTITUCIONAL** • Gerardo Monroy Serrano **SECRETARIO DE EDUCACIÓN** Rodrigo Espeleta Aladro **SECRETARIO DE JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS** • Martha Hilda González Calderón **SECRETARIA DE LAS MUJERES** • Francisco J. Sarmiento Pérez **COORDINADOR DE INFORMACIÓN Y ESTRATEGIA** • Raymundo Balboa Cruz **JEFE DE LA OFICINA DE LA GUBERNATURA** • Rogelio Tinoco García **SUBSECRETARIO DE EDUCACIÓN BÁSICA** • Guillermo Legorreta Martínez **DIRECTOR GENERAL DE SERVICIOS EDUCATIVOS INTEGRADOS AL ESTADO DE MÉXICO (SEIEM)** • Ma. Pureza Carbajal Juárez **DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA** • Ramón Saavedra Gutiérrez **COORDINADOR ACADÉMICO Y DE OPERACIÓN EDUCATIVA. SERVICIOS EDUCATIVOS INTEGRADOS AL ESTADO DE MÉXICO (SEIEM)**

D. R. © Gobierno del Estado de México • Palacio del Poder Ejecutivo • Lerdo poniente núm. 300, colonia Centro, C. P. 50000, Toluca de Lerdo, Estado de México • Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México.

#### **REVISIÓN:**

Maura Rubio Almonacid **COORDINADORA GENERAL** • **SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA** • Ma. Pureza Carbajal Juárez, Karla Beatriz García Camacho, María Gabriela Hinojosa Bermúdez, Minerva Ariadna Juárez González, Modesto Mendieta Pichardo, Yudith Pérez Martínez, Antonia Ramírez Revilla, Laura Zúñiga Orta **SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA** • **DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA** • María Elena Orta Sánchez **SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA** **DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO** • Ernesto Omar Arellano López, Micaela González Pastelín, Israel Salazar Martínez, Cristina Villegas Máximo **SERVICIOS EDUCATIVOS INTEGRADOS AL ESTADO DE MÉXICO (SEIEM)** • **COORDINACIÓN ACADÉMICA Y DE OPERACIÓN EDUCATIVA** • Jimena Valdés Figueroa **ASESORA**

#### ***Igualdad de género 3***

#### ***Libro de las niñas y los niños. Primaria alta***

ISBN 978-607-24-4193-4

Primera edición, 2022

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal

CE: 210 / 01 / 09 / 22

D. R. © SM de Ediciones, S. A. de C. V., 2022 • Magdalena 211, colonia del Valle, Benito Juárez, 03100, Ciudad de México, México Tel.: (55) 1087 8400 • [www.ediciones-sm.com.mx](http://www.ediciones-sm.com.mx) • Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, registro número 2830. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. • La marca SM® es propiedad de Fundación Santa María licenciada a favor de SM de Ediciones, S. A. de C. V. Prohibida su reproducción total o parcial. Impreso en México/*Printed in Mexico*

***Igualdad de género 3. Libro de las niñas y los niños. Primaria alta***, se terminó de imprimir en 2022.

# igualdad de género

NIÑAS Y  
NIÑOS

A las y los estudiantes:

Los desafíos de hoy son las oportunidades del mañana, y las soluciones que encontremos a los retos actuales determinarán el futuro de las próximas generaciones.

Como sociedad, nuestro mayor compromiso es con el porvenir de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y con su derecho a un desarrollo pleno; para lograrlo, debemos reconocer la importancia de la igualdad de género como condición indispensable para mejorar el bienestar de las familias y la sociedad.

Si bien al día de hoy hemos logrado importantes avances en favor de la igualdad, persisten desventajas en el acceso a oportunidades, así como la discriminación y las violencias que enfrentan las mujeres en diversos espacios de su vida familiar, laboral, comunitaria y social.

El ámbito educativo es clave para dar respuesta a dichas problemáticas, la prevención de la violencia de género se encuentra en la educación basada en igualdad, por ello, en el Gobierno del Estado de México, implementamos la materia de Igualdad de Género, con la que se busca contribuir a que mujeres y hombres mejoren su calidad de vida teniendo las mismas oportunidades, al tiempo de dotar de herramientas necesarias para que niñas, niños y adolescentes reconozcan la importancia de que ellas ejerzan sus derechos en condiciones de igualdad.

El objetivo de los libros que hoy tienen en sus manos es que, a través de la reflexión, hombres y mujeres contribuyamos en la construcción de condiciones que fortalezcan los valores universales, promoviendo una sociedad en la que todos cuenten con los mismos derechos, tratos y oportunidades para el cumplimiento de nuestras metas, pero, sobre todo, en la que el respeto a niñas y mujeres sea una premisa para que puedan vivir una vida plena y sin miedo.

En sus páginas encontrarán temas de respeto a la igualdad, derechos humanos y cultura de paz que podrán compartir con familiares y amigos, los cuales les ayudarán a prevenir y erradicar las distintas causas y factores que generan la desigualdad, comprendiendo la necesidad de vivir en entornos más igualitarios y libres de violencia, así como la importancia de construir una convivencia armónica en la sociedad.

Nuestro deseo es que ustedes y su familia hagan suya esta colección, de manera que sus cinco títulos se conviertan en una fuente de orientación e inspiración respetuosa de los derechos humanos, en la familia, la escuela y la sociedad mexiquense.

El Gobierno del Estado de México mantiene su compromiso firme con la defensa de los derechos de niñas, adolescentes y mujeres en todos los espacios de la vida pública y privada, transitando a un nuevo modelo que promueve, desde el ámbito educativo, la construcción de valores para una sociedad igualitaria.

ALFREDO DEL MAZO MAZA  
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE MÉXICO  
2017-2023



Maya Fernández Miret **COORDINACIÓN AUTORAL** • Maya Fernández Miret, Andrea Fuentes Silva, César Galicia, Luis Bernardo Pérez, Mavíael Dávila, Isaac Castillo Vargas, Jardiel Moguel Canto **AUTORÍA** • Jonatan Arturo Galarza Esparza **COORDINACIÓN EDITORIAL** • María del Carmen Larios Lozano **COORDINACIÓN DE CONTENIDOS** • Claudia Rodríguez Escudero **EDICIÓN** • Juana Moreno Armendáriz, Laura Iliana Martínez García **COORDINACIÓN DE CORRECCIÓN** • Elvia Cristina Sánchez Zepeda **CORRECCIÓN** • Lilia Alarcón Piña, Maricarmen Martínez Muñoz **COORDINACIÓN GRÁFICA Y DE DIAGRAMACIÓN** • Itzel Ramírez **DIAGRAMACIÓN** • Isabel Gómez **ILUSTRACIÓN** • Estefanía Ortiz Hinojosa, Oscar Chávez **DISEÑO DE LA SERIE Y PORTADA** • Ricardo Tapia **COORDINACIÓN DE ICONOGRAFÍA E IMAGEN** • Alberto Padrón Garavito **ICONOGRAFÍA** • Carlos A. López **DIGITALIZACIÓN E IMAGEN** • © iStock 2022, © AFP 2022, © Gustavo Misael Aguirre Lara 2022, © Gerard Damián 2022, © Archivo SM, Marco Montiel, Retrato de Doña Leona Vicario; *Siglo XIX; Óleo sobre tela; Museo Nacional de Historia*, **FOTOGRAFÍA** • Javier Cadena Contreras **ARCHIVO DIGITAL** • Josué J. Aníbal Lara Cortés **TECNOLOGÍA EDITORIAL** • José Navarro, Valeria Salinas **PRODUCCIÓN** • Jesús Arana Trejo **GERENCIA DE DESARROLLO DE PRODUCTO** • Quetzatl León Calixto **DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO** • Ernesto Manuel Espinosa Asuar **GERENCIA DE PUBLICACIONES ESCOLARES** • Alfredo Fuad Take González **DIRECCIÓN DE PRODUCTO**

# Conoce tu libro

Tu libro está dividido en 10 capítulos.

Cada uno se integra por una portadilla con una pregunta inicial, el desarrollo del tema, una página para que te diviertas y, al final, la biografía de algunas mujeres que hicieron aportaciones a la igualdad de género.



El desarrollo del capítulo se lleva a cabo en tres momentos, que identificarás por los títulos de color de cada página.

**Observamos:** es un primer acercamiento al tema a partir de una pregunta y el análisis de situaciones.

**Reflexionamos:** se propone información para profundizar en el tema y plantear nuevas preguntas.

**Actuamos:** contiene sugerencias para poner en marcha cambios en tu vida cotidiana sobre la igualdad de género.

Personaliza tu libro: escribe, dibuja o pega todo lo relacionado con la temática que vayas trabajando.

**¡Estas páginas son para ti!**

# Índice

Capítulo 1 <b>¿Qué es la identidad de género?</b>	7
Capítulo 2 <b>¿Todas las familias son iguales?</b>	17
Capítulo 3 <b>Diversidad e inclusión: ¿por qué son importantes?</b>	27
Capítulo 4 <b>El lenguaje: ¿cómo incluimos a todas las personas?</b>	35
Capítulo 5 <b>¿Por qué tenemos conflictos y cómo podemos resolverlos?</b>	43
Capítulo 6 <b>Violencia de género: ¿qué hacemos para detenerla?</b>	53
Capítulo 7 <b>¿Qué hacemos con la violencia de género entre pares?</b>	63
Capítulo 8 <b>¿A qué llamamos <i>abuso sexual</i>?</b>	71
Capítulo 9 <b>¿Cómo expresas tus emociones?</b>	79
Capítulo 10 <b>¿Cuáles son nuestros derechos humanos fundamentales?</b>	89
Bibliografía	96

# Capítulo 1

## ¿Qué es la identidad de género?



# ¿Qué hemos aprendido culturalmente sobre lo que deben ser y hacer las mujeres y los hombres?

Parece normal definir a las mujeres como *débiles*, *delicadas* o *frágiles*; sin embargo, esta forma de pensar es distinta de la realidad. Tal es el caso de Michell Vélez, una joven muy fuerte que, ¡con tan sólo 17 años!, fue la campeona mundial de levantamiento de pesas en 2020.

Michell Vélez es un ejemplo de que las mujeres pueden dedicarse a actividades de alto rendimiento.

Por su parte, se ha estereotipado a los hombres como *fuertes*, *insensibles* o *rudos*. Tal como en el caso anterior, muchos de ellos tienen otras características: el joven jalisciense Isaac Hernández, quien se distingue por su sensibilidad artística, fue considerado como el mejor bailarín de *ballet* del mundo en 2018.

¿Alguna vez te has preguntado cómo es que culturalmente hemos aprendido a ser mujeres u hombres? Existe una gran diversidad de formas de serlo, aunque, a veces, la educación que recibimos está llena de convenciones o estereotipos que limitan y atentan contra nuestros derechos humanos.

## ¿Qué características indican que somos mujeres u hombres?

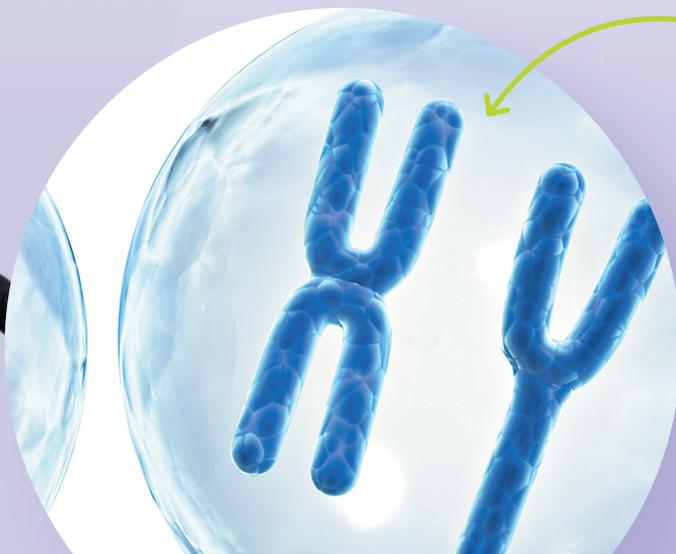
Tan pronto como nace un bebé, suele decirse: “¡Es niña!” o “¡Es niño!”. Esta forma de definir a las personas se determina por el sexo. Si tiene vulva, se dirá que es mujer o, si tiene pene, se dirá que es hombre, pero ¿sabías que la determinación del sexo tiene otras dimensiones además de los genitales?

Si colocas a varias personas juntas, notarás que su color de ojos y piel, su talla y altura son diferentes. Eso también puede pasar con las características sexuales. Por ejemplo, algunas mujeres tendrán más vello en el cuerpo que algunos hombres ¡y eso es normal!

Estas variantes tienen que ver con diferentes factores; algunos son genéticos, por ejemplo, la determinación primaria del sexo en el caso de la mujer presenta pares de cromosomas XX.

¿Cuáles son las características que definen tu sexo?

Por su lado, la determinación primaria del sexo de los hombres presenta la combinación XY; sin embargo, gracias a los avances de la ciencia, hoy sabemos que existen otras variantes en dicha combinación.



# ¿Quién me dice cómo debo ser?



El *sexo* es el conjunto de diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los define como mujeres u hombres.



¿Cuál es la diferencia que existe entre *sexo* y *género*?

Imagina que dirigirás una obra de teatro donde, según el guion, hay dos personajes: una persona que estudia ingeniería y una persona dedicada a limpiar un restaurante. ¿En quiénes pensarías para desempeñar cada papel?

Si tu respuesta es que un hombre es el estudiante y una mujer es quien limpia el restaurante, significa que tienes una predisposición en tu concepción de los roles de género, o sea, lo que tradicionalmente, por la cultura en la que hemos crecido, se piensa que es una función exclusiva de una mujer o un hombre.

El *género* se define como el conjunto de ideas en torno a los roles, comportamientos, actividades y atributos que en cada sociedad y época se consideran apropiados para mujeres u hombres.

# ¿Qué modelos de hombres y mujeres conocemos?

La educación que recibimos refuerza los estereotipos de género, es decir, lo que se espera que mujeres y hombres sean y hagan, tal como pensar que las niñas deben vestir de rosa o usar el cabello largo, y los niños vestir de azul y llevar el cabello corto, o bien, que las mujeres usen falda y los hombres, pantalones. ¿Estás de acuerdo con eso?



¿A ti a qué te gusta jugar?  
¿Qué emociones te hacen llorar?



“Calladita te ves más bonita”.

Incluso, existen expresiones que están dedicadas a moldear el carácter de las niñas y los niños, por ejemplo:



“Los hombres no lloran”.

Se espera que una niña no responda ni reaccione ante ninguna injusticia.

Esta expresión implica que demostrar emociones es una debilidad.



Questionar esta forma de pensar, tomar tus propias decisiones y asumir una postura personal te permitirá que crezcas de manera más libre.

Los estereotipos son etiquetas asignadas por una sociedad, con las que no necesariamente tenemos que estar de acuerdo.

## ¿Es posible determinar el valor de una mujer o de un hombre únicamente por su sexo?



A lo largo de la historia los estereotipos de género han estado presentes a tal punto que, por ejemplo, ha habido mujeres que se vieron obligadas a vestirse de hombres para pelear en una batalla, como Juana de Arco, o para ir a la escuela, como Sor Juana Inés de la Cruz.

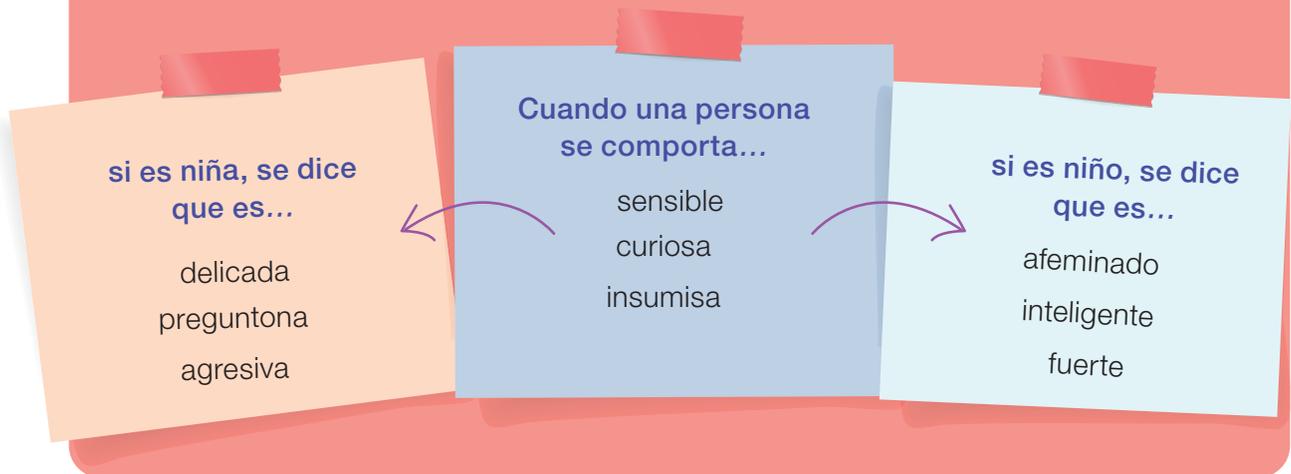


Muchas escritoras tuvieron que firmar sus obras con pseudónimos u ocultar sus dotes como artistas. Por ejemplo, Mary Shelley, autora de *Frankenstein*, publicó la novela como una obra anónima. Se cuenta que la sociedad de aquel entonces dio por hecho que un relato tan terrorífico sólo podía haber sido escrito por un hombre, y pensaron que el autor era su esposo Percy Shelley. Injusto, ¿no te parece?

Los estereotipos no son un tema del pasado: se dejan ver todos los días cuando se dice que las niñas no son buenas para las matemáticas, o cuando se pretende que los niños no se muestren sensibles. El problema es que esto se repite tantas veces que niñas y niños, mujeres y hombres terminan por creer que es verdad; los estereotipos hacen que las personas pierdan la oportunidad de elegir libremente lo que quieren ser, hacer o pensar.



El primer paso para eliminar el daño que provocan los estereotipos de género es identificarlos y nombrarlos. A veces esto puede ser difícil; sin embargo, puedes comenzar analizando tu entorno. Lee las siguientes etiquetas.



¿Se te ocurren más ejemplos de estereotipos? Anótalos a continuación.



Una vez que has reconocido algunos de los estereotipos de género, escribe un relato breve de una niña o un niño que los haya desafiado.

A series of horizontal lines on a light gray background, intended for writing a short story.



Ahora que has observado y reflexionado acerca de conceptos como *sexo*, *género* y *estereotipos*, aquí tienes más ideas para promover la igualdad en tu familia y comunidad.

Promover que mujeres y hombres participen activamente en las mismas labores y puedan cumplir las mismas funciones

Acercarte a las personas que reproducen estereotipos de género y hablarles de la importancia de dejar de hacerlo

Evitar cualquier acto de violencia hacia las niñas o las mujeres

Incentivar que las mujeres participen en cualquier actividad que les guste, sin pensar en los estereotipos

Evitar utilizar expresiones que dañen o lastimen a cualquier persona por condición de sexo o género

Proponer una campaña de respeto entre mujeres y hombres

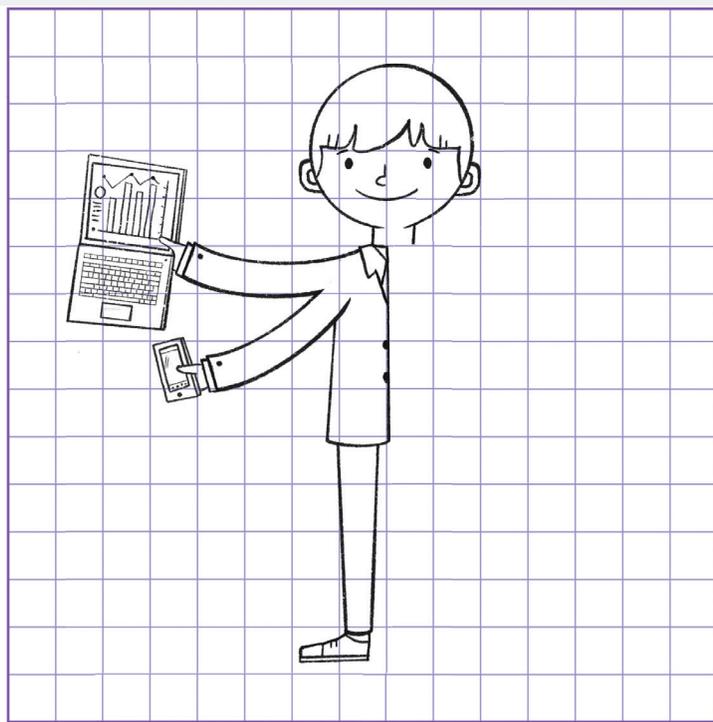


¡Si todas las personas tomamos consciencia de nuestra igualdad por derecho, es posible actuar en consecuencia para lograr una sociedad más incluyente e igualitaria!

# Manos a la obra

Todas las personas podemos ser y hacer lo que queramos.

**Completa la figura para que el joven refleje condiciones de igualdad como ella. Luego, colorea las dos figuras.**



¿Por qué las mujeres y los hombres que comparten un espacio deben ser responsables de la limpieza y el orden por igual?

¿Qué otras tareas y actividades pueden llevar a cabo igualitariamente mujeres y hombres?



# Leona Vicario de Quintana Roo

(1789-1842, Ciudad de México).

Luchadora social

María de la Soledad Leona Camila Vicario Fernández de San Salvador nació en la Ciudad de México el 10 de abril de 1789. Gracias a su educación ilustrada, desarrolló un pensamiento crítico respecto a su época y ejerció el periodismo. Leona era partidaria de la autonomía de la Nueva España.

A partir de sus publicaciones en el periódico *El Ilustrador Americano*, los insurgentes se percataron de sus ideas y establecieron contacto con ella. Desde la Ciudad de México, ella estableció correspondencia con los jefes insurgentes.

Como cientos de mujeres en esa época, apoyó la Independencia: vendió muchas de

sus pertenencias para los independentistas; hizo publicaciones a favor de la causa y transmitía noticias para que los insurgentes se previnieran, todo esto con un sistema de claves que ella inventó.

Al descubrirse que apoyaba el movimiento de independencia, fue encarcelada y, a pesar de que el virrey le ofreció el indulto (o perdón) a cambio de dejar la lucha, prefirió unirse a las tropas de José María Morelos y Pavón para lograr la independencia de México.

Leona Vicario, la mujer fuerte e inteligente de la Independencia de México, fue declarada en 2020 "Madre de la Patria".

**1810** Participó en un grupo llamado Los Guadalupes para apoyar a los insurgentes.

**1811** Conoció a Andrés Quintana Roo, con quien compartió ideales políticos y, más tarde, formó una familia.

**1813** Fue encarcelada al descubrirse que apoyaba el movimiento independentista; se le ofreció un indulto, pero escapó a Oaxaca. Recibió un homenaje en Chilpancingo y el Congreso la nombró "Benemérita".

**1820** El virrey permitió que ella y su familia regresaran a la Ciudad de México, donde rehicieron su vida.

**1818** Fue apresada y, de nuevo, se le ofreció el indulto, pero esta vez con la condición de mudarse a España; ella aceptó y, mientras esperaba los documentos necesarios para partir, fue llevada a Toluca en confinamiento.

**1814** Salió de Chilpancingo perseguida por el Ejército Realista.

**1817** Dio a luz a su primera hija en una cueva cerca de Achipixtla, Estado de México.

# Capítulo 2

## ¿Todas las familias son iguales?



# ¿Cómo es mi familia? ¿Cómo son otras familias?

Muchas personas coinciden en la importancia de la familia, pero ¿qué es realmente una familia?, ¿has pensado quiénes la conforman y qué papel juega cada uno de sus integrantes en ella?, ¿cómo son las familias de tus amigas y amigos?, ¿qué semejanzas y diferencias encuentras entre las otras y la tuya? Lee el siguiente caso.



Antes las familias eran muy grandes: era común que hubiera ocho o 10 hijos, el padre y la madre; a veces, las abuelas y abuelos también vivían en la misma casa.

Hoy las familias numerosas son escasas, pues se forman con uno o dos hijos. En ocasiones los hijos viven sólo con la madre o con el padre; también ocurre que vivan con los abuelos de la mamá o del papá, o que alguno de ellos se haya casado por segunda vez para formar una nueva familia.

?

**¿En tu familia qué significa ser niña o niño? ¿Sientes que recibes un trato igualitario por parte de los integrantes de otro sexo?**

¿Cómo piensas que debe ser una madre?, ¿cómo piensas que debe ser un padre?, ¿existe una única forma de serlo?, ¿qué papel juegan los estereotipos de género en tu forma de pensar?

El artículo 4.º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos refiere que “La mujer y el hombre son iguales ante la ley. Esta protegerá la organización y el desarrollo de la familia”.

## ¿Cómo se define a la familia?

En nuestras sociedades, las personas han desarrollado distintas formas de relacionarse y organizarse.

Lo que hoy se entiende por *familia* tiene muchas posibles interpretaciones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) podemos definir la familia como “conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etcétera), con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan”.



Sin duda, todas las formas de familias generan redes de relaciones que brindan cuidado y protección a sus integrantes.

**Mira una foto de tu familia y describe, con cinco palabras, las principales razones por las que está bien estar juntos.**

## ¿Qué otras definiciones de *familia* hay?

Las definiciones de *familia* pueden ser muy diferentes. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) la define como:

?

Imagina que conoces a alguien que perdió la memoria, ¿cómo le explicarías lo que es una familia en la actualidad?, ¿cómo la definirías?

*El ámbito donde los individuos nacen y se desarrollan, así como el contexto en el que se construye la identidad de las personas por medio de la transmisión y actualización de los patrones de socialización.*

Se entiende por *patrones de socialización* a las distintas formas de relacionarse. Esto significa que, si en un núcleo familiar se privilegia la comunicación y el respeto, es muy probable que sus miembros repliquen estos comportamientos en otros círculos, como la escuela, el trabajo o la comunidad. ¿Comprendes ahora por qué la familia es tan importante?

No obstante, algunos patrones como la desigualdad de género y los estereotipos aplicados a las niñas y las mujeres son también formas de actuar que pueden aprenderse por imitación en la familia. ¿Qué se puede hacer para evitarlo?



?

¿En tu familia, el trato a todos los integrantes es igualitario?, ¿has notado preferencias por ser mujer u hombre?

Elda y Pepe son hermanos y han sido criados por su padre con las mismas oportunidades, derechos y obligaciones. ¿Qué te parece esta familia?



El concepto *familia* es tan variado que resulta difícil reducirlo a una sola definición.

## ¿Cómo ha evolucionado el concepto de *familia*?

No existe un modelo único de familia; esto se debe a que la definición ha ido cambiando de acuerdo con las necesidades e ideas de las diferentes sociedades; por ejemplo, en algún momento de la historia de la humanidad, se consideraba como familia a un conjunto de personas formado por siervas, siervos, esclavas y esclavos que estaban al servicio de una persona dueña de un territorio; ¡así de diferente era la definición!

Los movimientos sociales, revoluciones, migraciones y crisis económicas han ido transformando la composición familiar; asimismo, se han modificado los conceptos alrededor de familia a partir de diversos cambios en las ideas y necesidades de las personas en el tiempo; por ejemplo, la integración de la mujer al mercado laboral, sus derechos al voto y a decidir tener pareja o descendencia, y las nuevas formas de entender los vínculos afectivos. Todo esto hace que mujeres y hombres tomen decisiones diferentes en torno a cuándo formar una familia, cuántos hijos tener, con quién y cuándo hacerlo.



**En el pasado, la familia convencional se formaba por una madre, un padre y sus hijas e hijos; los abuelos, tías y tíos acompañaban a las familias en la crianza de los hijos. Hoy muchas mujeres suelen esperar antes de tener hijos para lograr un desarrollo profesional. Instituciones como las guarderías son un gran apoyo en la crianza y educación de los niños pequeños para las madres que trabajan.**

# ¿Qué tipos de familias existen?

Seguramente, conoces muchos tipos de familias; algunos de ellos los encontrarás enseguida. Mientras lees, piensa cómo está conformada la tuya.

- Las extensas o complejas: sus miembros incluyen familiares como tías, tíos, abuelos e, incluso, amigas o amigos muy cercanos de distintas generaciones.
- Las familias conyugales —o nucleares—: conformadas por la madre, el padre (que pueden estar casados legalmente o no) y sus hijas e hijos.
- Las monoparentales: formadas por una persona a cargo, ya sea mujer u hombre, y sus hijas e hijos. Se puede dar, por ejemplo, tras un divorcio o por elección de crianza en solitario.
- Las reconstituidas o compuestas: incluyen a una pareja y a las hijas e hijos de una relación previa de cualquiera de ellos.
- Las de acogida: integradas por una persona adulta que cuida temporalmente a niñas o niños mientras encuentran una familia estable.
- Finalmente, también hay familias sin hijas o hijos.

Las familias pueden estar conformadas por una variedad de personas con gustos y preferencias diferentes; al entenderlo, damos un paso al respeto de la diversidad.



Probablemente conoces una familia que te gusta mucho, por ejemplo, de alguna amiga, amigo, pariente o de tu comunidad. Piensa por qué te parece interesante y reflexiona acerca de las siguientes preguntas.

- ¿Qué es lo que más valoras o te gusta de ese modelo familiar?
- ¿Quiénes lo conforman?
- ¿Cómo se vive la igualdad de género en esa familia?
- ¿Te identificas con alguno de sus integrantes?, ¿por qué sí o por qué no?
- ¿Qué valoras de tu propia familia y en qué es distinta a la otra?

# ¿Qué es la igualdad de género en una familia?

Además de quién es quién dentro de la organización familiar, según sea la manera en que está integrada, en cada familia se decide quién hace qué y es en este espacio donde debe buscarse la igualdad.



Como parte de una familia, los varones, y no sólo las mujeres, deben participar activamente en las labores cotidianas.

Dada su importancia en la creación de patrones sociales, la familia puede ser el núcleo desde el cual surja la igualdad de género. Recuerda que esto será posible en la medida en que tu familia y tú trabajen conscientemente para lograrlo, por ejemplo:

- ▶▶ los hombres no son exclusivamente los proveedores de los recursos económicos;
- ▶▶ los hombres tienen derecho a expresar sus emociones y a ser sensibles;
- ▶▶ la responsabilidad en los trabajos de casa es compartida;
- ▶▶ las mujeres tienen derecho a trabajar y ganar su propio dinero, a ser profesionistas y ocupar puestos importantes en su trabajo;
- ▶▶ ningún integrante de la familia debe maltratar ni ser maltratado;
- ▶▶ nadie es más importante que otra persona, pues todas valen lo mismo.

?

**¿Cómo se vive la igualdad de género en tu familia?, ¿cuáles son los aciertos y qué deberían cambiar para hacerla igualitaria?, ¿qué puede hacer cada uno de sus integrantes para motivar estos cambios?**

En resumen, las funciones, tareas y rutinas de una familia están orientadas en gran medida al sustento y al cuidado de sus miembros, por lo que deben estar distribuidas igualitariamente.

## ¿Cómo propiciamos relaciones igualitarias en las diversas familias?

Las familias son el núcleo de la sociedad. Se trata de un espacio importante porque es ahí donde aprendemos cómo convivir con otras personas; a distribuir labores y funciones, y a acoger las diversas identidades, capacidades y discapacidades de sus integrantes; además, es desde la familia donde tenemos la oportunidad de construir una sociedad más justa e igualitaria.



No importa quiénes conformen una familia, lo importante es que, dentro de ella, se llegue a acuerdos basados en el respeto a todos sus integrantes y que todas las tareas comunes se distribuyan equitativa e igualitariamente.



Los parientes consanguíneos son las personas de las que uno desciende (los hijos de los padres, los padres de los abuelos y éstos de los bisabuelos). Hay muchas personas que no tienen hijos, pero aun así forman una familia con su marido o su mujer, con hermanos, sobrinos, amigos o con mascotas. Todos los arreglos familiares merecen reconocimiento y respeto.

**Inventa una familia, para ello, recorta de diferentes revistas imágenes de personas que te gustaría que la conformaran. Trata que sea lo más original posible. Debajo, describe a cada integrante y qué papel toman dentro de tu familia imaginaria. Pega tu trabajo al margen, en la línea punteada.**

# Muchas personas, muchas familias

Nuestras familias pueden estar integradas de muchas formas: con y sin mamá, papá, abuelas, abuelos, tías, tíos, primas y primos... ¡Así somos de diferentes!

El objetivo de este juego es que conformes tres familias diversas. Puedes hacer cualquier combinación.

- ▶ Encierra, con un mismo color, a los integrantes de una familia.
- ▶ Trata de hacerlo sin levantar el lápiz.



Escribe aquí quiénes integran cada familia: mamá, papá, amigas, amigos, abuelos, tías, tíos, primas... y agrega las cualidades que hagan que cada familia sea única e igualitaria.



Al terminar, comparte tus familias. Conversa con amigas y amigos acerca de lo diversas que pueden ser; también platicuen sobre qué es lo que une a cada familia y de qué manera se puede establecer en ella la igualdad de género.



## Matilde Zúñiga Valdez

(15 de marzo de 1834, Toluca, Estado de México  
-19 de marzo de 1889, Ciudad de México).

Pintora

Aunque Matilde nació en Toluca, Estado de México, cuando aún era pequeña, la llevaron a vivir a San Miguel Zinacantepec. Sus papás la querían mucho, pero no la dejaban salir de casa. Tampoco le permitían tener amigos ni amigas, así que, para no aburrirse, pasaba las tardes dibujando.

Un día, le dijo a su padre que quería ir a una escuela de arte para ser pintora, pero él se negó. Ella no se dio por vencida y logró convencer a su hermano, Teodoro, de que le consiguiera un maestro particular. Gracias a eso, se convirtió en una gran artista cuyos cuadros fueron expuestos en la Academia de San Carlos, en la Ciudad de México.

Matilde Zúñiga Valdez, representante del romanticismo, es reconocida por su pulcra técnica pero también por ser una mujer con un espíritu férreo que la llevó a lograr su sueño de pintar.

**1847**

Gracias a su hermano Teodoro conoció al pintor Felipe Santiago Gutiérrez, quien se convirtió en su maestro.

**1850**

Comenzó a recibir clases de pintura en su casa, pues sus padres no le permitieron asistir a una escuela de arte.

**1883**

Recibió, del entonces gobernador del Estado de México, la Medalla de Primera Clase por tres de sus obras: *La vestal*, *La oración* y *El céfiro*.

**1885**

Parte de su obra fue seleccionada para la Tercera Exposición de Pintura en la Academia de San Carlos.

**2020**

Su obra se expuso en el Museo del Retrato "Felipe Santiago Gutiérrez", ubicado en el Centro de Toluca, capital del Estado de México.

# Capítulo 3

## Diversidad e inclusión: ¿por qué son importantes?



## ¿Por qué todas las personas somos valiosas aunque seamos diferentes?

Como niña o como niño eres diferente a cualquier otra persona. Tienes características físicas y de personalidad que te hacen irreplicable. También formas parte de distintos grupos: de amistad, familiares, sociales, etcétera. Lo anterior representa la enorme diversidad de las personas; sin embargo, algunas veces, estas diferencias, y en específico las originadas por el género, propician un trato desigual y vulneran los derechos humanos.



**¿Alguna vez te han impedido hacer actividades por ser niña o niño, por tus orígenes, por tu color de piel o por tus capacidades?, ¿piensas que es justo?, ¿cómo te sentiste?**

Reflexiona acerca de las ideas que se muestran a continuación. En función de los comentarios, responde: ¿cómo se limitan las oportunidades de desarrollo de las niñas y los niños?, ¿cómo afectan la convivencia?, ¿qué otros problemas generan estas formas de pensar?

A ella no la quiero en mi equipo, ¡no corre rápido!

Los niños son mejores en matemáticas.

Te verías más bonita si no usaras lentes.

Él es afeminado, ¡mejor que no venga!

572 hombres han recibido el Premio Nobel en materias como física, química o medicina; en contraste, sólo 17 mujeres han sido reconocidas con el mismo galardón en dichas áreas. ¿Cuál es la razón de esta diferencia?

Hasta hace pocas décadas, a las niñas no se les permitía estudiar. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), hoy en día, al menos 16 millones de niñas y adolescentes en el mundo nunca asistirán a la escuela.

Las niñas y los niños son capaces de hacer las mismas actividades y tienen derecho a efectuar las que más les gusten.

# ¿Cuáles son los efectos de la desigualdad entre mujeres y hombres?

La idea de que hombres y mujeres no son iguales produce conductas, actitudes o formas de ser contrarias a los derechos de las personas, por ejemplo:

📌 Cuando hay **agresión física, verbal o psicológica** en contra de una mujer. Todos los días, tenemos lamentables ejemplos en los medios de comunicación de este tipo de violencia en contra de las niñas, adolescentes y mujeres. Pero las agresiones en contra de ellas, o de los hombres que no se adecuan a un estereotipo masculino, también se pueden dar en casa o en un salón de clases.



📌 Cuando se generan **condiciones de injusticia, explotación o dominación**, donde hay un poder desigual que otorga oportunidades de vida diferenciadas y los bienes se reparten de manera desigual. Ejemplo de esto es cuando una mujer gana menos dinero que un hombre, por hacer el mismo trabajo; o cuando a una niña o una adolescente, en su familia, no le permiten estudiar.



📌 Cuando **los rasgos culturales de una comunidad o de algún grupo van en contra de los derechos de las niñas, adolescentes o las mujeres**. Por ejemplo, cuando en una comunidad, una mujer no puede gobernar o tener un puesto de liderazgo porque se piensa que sólo los hombres son aptos para ello.

Mira tu entorno, ¿qué tipo de violencia hacia las niñas, adolescentes o mujeres percibes? Escribe un pequeño relato.

Usa tu relato para hacer una obra artística: una canción, un *collage*, una escultura o una pequeña representación. Orienta tu obra al planteamiento de alguna solución. Según sea el caso, pégala aquí.

## ¿Hay diferentes formas de ser mujeres u hombres?

Algunas personas piensan que las mujeres y los hombres son diferentes no únicamente por su apariencia física, sino por las actividades que les corresponden según el rol asignado por las ideas estereotipadas en su entorno a partir de su género.



¿Has reflexionado si tú misma o mismo participas en la discriminación de las personas por los estereotipos que existen en tu comunidad?, ¿qué tendrías que cambiar para evitarlo?

Como se ha explicado en capítulos previos, esto ha ido cambiando: el hecho de que las mujeres sean quienes pueden embarazarse no es razón suficiente para determinar que la crianza de hijas e hijos o las labores del hogar que comparten deban estar a su cargo; de la misma forma, los hombres no están obligados a desempeñar trabajos que involucren el liderazgo o la destreza corporal para manejar herramientas o maquinaria pesada.

Estamos aprendiendo que las decisiones de las personas forman parte de sus responsabilidades, por lo que deben ser respetadas. Tanto mujeres como hombres deben tener acceso a las mismas oportunidades y condiciones para desarrollarse.

**La forma de ser mujer u hombre no está determinada sólo por el sexo. Esto significa que todas las personas tienen derecho a vestir, caminar, actuar y a desenvolverse personal y socialmente como se sientan más cómodas y, sobre todo, más libres y felices.**

Aunque se han hecho grandes esfuerzos para proteger los derechos de las mujeres, niñas y adolescentes, el problema de violencia en su contra sigue siendo generalizado. Por lo tanto, es importante seguir trabajando la promoción y protección de sus derechos y lograr vivir en condiciones de igualdad y sin violencia.



# Y a todo esto, ¿qué son la diversidad y la inclusión?

La diversidad consiste en reconocer que todas y todos tenemos derecho a ser diferentes. Ésta se relaciona con características como el lugar que ocupa en la sociedad, la edad, la lengua, la cultura, las condiciones económicas, las capacidades elegimos para relacionarnos con otras personas.



**¿Has pensado cuáles son las características que te hacen ser única o único y formar parte de la diversidad?**

**Imagina la diversidad como un espacio en el que todas las personas tienen la posibilidad de mostrarse tal como son, respetando sus diferencias y de vivir cobijadas por los mismos derechos.**



Reconocer las diferencias y capacidades de las personas para que reciban un trato igualitario fomenta la construcción de sociedades incluyentes.



**¿Eres una niña o niño con discapacidad o conoces a alguien que lo sea?, ¿por qué todas las personas de la sociedad deben estar incluidas en las leyes, la arquitectura y la tecnología?**

Nuestras diferencias individuales y colectivas son parte de la riqueza social. En este sentido, la inclusión consiste en reconocer que, a pesar de las diferencias, todas y todos podemos convivir en un mismo espacio promoviendo y garantizando los derechos humanos.

**Toma una hoja y dóblala en cuatro partes iguales. Después, en el primer cuarto, escribe cinco acciones que fomenten la inclusión; en el siguiente, cinco formas que la rechazan; en otro, cinco formas de ser incluyente con personas diferentes a ti; y en el último, cinco acciones que afectan la inclusión. Colorea cada cuadro con colores diferentes. Al terminar, pega o engrapa tu hoja de propuestas aquí.**

Ahora sabes que nuestras diferencias individuales y colectivas reflejan una enorme variedad de formas de ser, hacer y pensar.

Reflexiona: ¿cómo puedes ser incluida o incluido dentro de la comunidad en la que vives?

Revisa si tus ideas, tu forma de ser o la manera en que haces las cosas implican rechazo o discriminación hacia alguien. ¿Qué puedes hacer para cambiar esto?

Habla con tus amigas y amigos, pregúntales si alguna vez han sentido rechazo por su género. ¿Cómo se relacionan sus respuestas con la idea de inclusión? y ¿qué podrían hacer como grupo para promoverla entre otras personas con las que conviven?

Recuerda que no hay un nosotros “normal” y un “los otros”: todas y todos somos parte de la humanidad y tenemos diferentes capacidades, identidades, ideas, emociones y necesidades que integran la cultura de la diversidad.

¿Has escuchado el dicho “en la variedad está el gusto”? Tal como en la sabiduría popular, en la vida diaria la diversidad y la inclusión nos enriquecen. Antes de juzgar a alguien por sus diferencias, piensa que, a los ojos de esa persona, seguramente tú también eres distinta o distinto, pero que no hay razón para rechazarte. ¡Viva la diversidad!



# El test de la inclusión

La inclusión significa que todas las personas cuentan por igual, pero poner en práctica esta idea puede ser complejo.

**Indica con una ✓ si la afirmación es verdadera o falsa según consideres apropiado.**

	V	F
Los varones se desempeñan mejor como científicos que las mujeres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todo edificio debe adaptarse para personas con discapacidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sólo las personas de piel oscura pueden ganar en las competencias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las mujeres son las únicas responsables de atender a sus hijas o hijos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sólo los varones pueden escoger la profesión u oficio que prefieran.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hay juegos que sólo son para niñas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los hombres son los únicos responsables de mantener a sus hijas o hijos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sólo las personas sin discapacidades pueden practicar deportes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si un trabajo requiere precisión y delicadeza, es para mujeres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las mujeres no pueden hacer trabajos complicados intelectualmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los niños pueden jugar con muñecas y a disfrazarse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es mejor elegir a un hombre para que sea la autoridad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las mujeres tienen derecho a desempeñar cargos públicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los hombres se pueden vestir y arreglar como prefieran.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Tus resultados:

- ➔ Si la mayoría de ✓ quedaron sobre los círculos anaranjados, tal vez creas que algunas personas son diferentes a otras y que, por ello, el trato, las oportunidades y derechos que reciben pueden ser distintos. Vuelve a leer cada frase y pregúntate de qué manera podrías modificar tu punto de vista.
- ➔ Si la mayoría de ✓ están sobre el color violeta, reconoces y respetas la diversidad y derechos de las personas.

**¿Por qué es importante respetar la forma de ser de cada persona?  
¿Por qué la diversidad debe ser considerada enriquecedora para una sociedad?**

# Laura Méndez de Cuenca

(18 de agosto de 1853, Estado de México-  
1 de noviembre de 1928, Ciudad de México).

Escritora, periodista, profesora y feminista



*...andando el tiempo, con una buena escuela  
y una educación esmerada, la mujer se  
transformará de lo que es a lo que anhela ser.*

Laura nació en una hacienda de Amecameca, Estado de México. Pasó sus primeros años entre vacas, caballos, un río y un molino de trigo. Amaba la naturaleza, pero lo que más le gustaba era aprender. Comenzó a leer a los cuatro años y nunca se cansó de estudiar. Fue maestra de primaria y, durante sus clases, les enseñaba a las niñas a confiar en sí mismas y a no sentirse inferiores frente a los niños. Compuso hermosos poemas. Aprendió (unas veces con profesores y otras ella sola) a hablar inglés, francés, alemán, italiano y griego.

**1870**

En la Ciudad de México asistió a las reuniones o tertulias de la Sociedad Nezahualcóyotl, donde conoció a importantes escritoras y escritores de su tiempo.

**1885**

Recibió el título de maestra de educación primaria.

**1889**

Fue nombrada jefa de la sección literaria del periódico *El Mundo*.

**1898**

Se convirtió en subdirectora de la Escuela Normal de Profesores de la Ciudad de Toluca.

**1905**

Asumió el cargo de directora del periódico *La Mujer Mexicana*.

**1907**

Escribió para el periódico *El Imparcial* un artículo en el que defendía la igualdad de derechos de las mujeres.

**1910**

Publicó su libro de cuentos titulado *Simplezas*.

# Capítulo 4

## El lenguaje: ¿cómo incluimos a todas las personas?



## ¿Cómo usamos el lenguaje para incluir a mujeres y hombres?

Tal vez hayas notado que en español usamos la forma masculina de algunos sustantivos para hablar de grupos de personas, por ejemplo, *los invitados*, *los alumnos*, *el hombre* (para nombrar a la *humanidad*). ¿Has pensado si esto excluye a las mujeres o si provoca que ellas se sientan excluidas?, ¿qué sucedería si habláramos en femenino: *las invitadas*, *las alumnas*, *la mujer* (para referirnos a la *humanidad*)?, ¿qué dirían los hombres?



¿Te suena raro oír hablar de “el educador” o “la ingeniera”? ¿piensas lo mismo cuando escuchas “el secretario” y “la secretaria”?

Es posible usar el lenguaje en forma incluyente para reconocer que existen grupos de personas con características, capacidades, intereses y formas de ser diferentes a las establecidas tradicionalmente.

La lengua está viva, es decir, cambia todo el tiempo y se adapta a las necesidades de las personas en diferentes circunstancias históricas, sociales y personales. Los cambios en los usos de la lengua permiten prestar atención a ciertas cosas y visibilizar, por ejemplo, a grupos que por mucho tiempo fueron olvidados y no considerados. Al decir “personas indígenas”, o bien, “personas con discapacidad”, se destaca que estos grupos son personas antes que pertenecer a comunidades indígenas o con discapacidad, ¿te das cuenta?

¿Has pensado que la manera en la que hablamos dice mucho de nuestra forma de pensar?, ¿has escuchado el término *lenguaje sexista*?, ¿a qué piensas que se refiere?

Cuatro de cada 10 lenguas que se hablan en el mundo distinguen el género al referirse a algunas personas y animales; por ejemplo: *la doctora*, *el sastre*, *la elefanta*.

# ¿Cómo nos referimos hoy a las personas?

En el pasado, los hombres ocupaban las posiciones visibles de la sociedad, mientras que las mujeres realizaban actividades consideradas ¡poco relevantes! Por eso, parecía natural que al hablar de “los hombres” se incluyera a las mujeres.

Con el tiempo, las mujeres comenzaron a realizar tareas que antes eran exclusivas de los varones. También han ganado el derecho al voto, puestos públicos y otros espacios. Si el lenguaje refleja las formas en las que nos organizamos y representa aquello que nos importa, ¿qué sucede cuando cambian las circunstancias?



**En México, casi 51% de la población está formada por mujeres, y cerca de 49%, por hombres. La proporción es la misma en el Estado de México. Si somos mitad y mitad, ¿por qué piensas que ellos tienen más presencia en el lenguaje?**

**Hay palabras y frases que reflejan cómo se organizaba antes la sociedad, por ejemplo, *ama de casa* o *maestro de obras*.**

**Para completar el cuadro, escribe las palabras en femenino.**

Masculino	Femenino
médico	
carpintero	
repartidor	
juez	
conductor	
jornalero	
arquitecto	
jardinero	
abogado	
piloto	



📍 País: 126 millones de habitantes  
 64.5 millones de mujeres / 61.5 millones de hombres  
📍 Estado de México: 16 993 418 habitantes  
 Mujeres: 51.4% / Hombres: 48.6%

Fuente: Inegi, *Censo de Población y Vivienda*, 2020.

Al terminar, piensa cuántas veces estos mismos términos se usan exclusivamente en masculino, aun si quien desempeña los trabajos o ejerce las profesiones es una mujer.

## ¿Qué es el *lenguaje sexista*?

El lenguaje nos permite comunicar lo que sabemos, sentimos y creemos. Por este motivo, lo que hablamos, escuchamos y leemos construye nuestra realidad. ¿Qué pasa cuando el lenguaje invisibiliza a una parte de las personas o se usa para ignorar su participación en la sociedad?



El lenguaje debe ser como una luz que visibilice la existencia de todas las personas.

El lenguaje sexista tiende a universalizar lo masculino y, con ello, a colocar a las mujeres en una posición no igualitaria.

**Reflexiona: ¿qué sugieren los anuncios?, ¿cómo podrían escribirse estos mensajes de manera incluyente?**

**Empresa constructora**

busca contratar diseñadores industriales con capacidad de liderazgo.

**Se busca vendedora con excelente presentación.**



Por otra parte, en algunos ambientes, este lenguaje se ha empleado para humillar o despreciar a las mujeres por sus características biológicas, por sus circunstancias sociales o por lo que se ha considerado que no les corresponde, lo cual contribuye a que se refuercen las desigualdades.

Algunas formas de lenguaje sexista se encuentran en expresiones como “Mujer al volante, peligro constante” o “No seas nena”, dirigida a los hombres, pero con una visión peyorativa de las mujeres.

**El *lenguaje sexista* es aquel que discrimina a las personas por los roles de género asignados en la sociedad. Este lenguaje no solo invisibiliza a las mujeres, sino que también pone por encima el estereotipo de lo masculino como más valioso o importante.**

# ¿Qué es el *lenguaje incluyente* y qué está pasando con él?

Dada la posición actual de las mujeres en la sociedad, el lenguaje incluyente es aquel que responde a la necesidad de visibilizarlas e incluirlas, y en el que se busca que sean nombradas al hablar y al escribir. Esta propuesta, desde luego, considera necesario evitar el lenguaje sexista.

?

¿Estás de acuerdo con que el lenguaje emplee formas novedosas para incluir a las mujeres?, ¿qué ejemplos se te ocurren?

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de México prohíben la discriminación por razones de género.

Hay quienes se oponen a ciertos usos del lenguaje incluyente porque les parecen innecesarios. Para estas personas resulta reiterativo nombrar siempre a mujeres y hombres, o creen que el uso del modo masculino como universal es suficiente. Muchas de ellas sugieren

que los cambios deben ocurrir en las prácticas, no en el lenguaje. ¿Tú qué piensas?

?

El *sexismo* es una actitud discriminatoria, por lo que, además de evitar el uso de lenguaje sexista, es importante reflexionar sobre los patrones que promueven la discriminación hacia las mujeres y hombres por estereotipos de género. ¿Cuáles son las actitudes que observas en ti que deberías cambiar para erradicar el *sexismo*?



La sustitución de la vocal *e* por las vocales *a* u *o* es una de las propuestas de uso del lenguaje con el que se busca referirse tanto a mujeres como a hombres.

En español usamos las palabras *señora* y *señorita* para distinguir el estado civil de las mujeres, pero no hay un equivalente para los hombres, quienes son siempre llamados *señores*. Esto indica que ellos tienen un valor fijo en la sociedad y que el de las mujeres depende de si están solteras o casadas.

Escribe un relato breve sobre alguna experiencia agradable que te haya sucedido; para ello, usa lenguaje incluyente, es decir, haz referencia por igual a mujeres y hombres, niñas o niños. Engrapa tu relato aquí.



**Algunas personas prefieren usar palabras y símbolos que hacen que el lenguaje sea más neutral, como todes, todxs o tod@s. La Real Academia Española lo considera poco adecuado. ¿Tú qué opinas?**

El español tiene muchos recursos para comunicar ideas de forma incluyente, hacer visible la presencia de las mujeres en todos los ámbitos y reconocer la igualdad entre todas las personas. Entre esos recursos se encuentran:

**Usar sustantivos que no tienen género gramatical.**

**En lugar de decir...**

“desde que el hombre es hombre”.

**podemos elegir...**

“desde los inicios de la humanidad”.

**Usar tanto la forma femenina como la masculina de las palabras.**

**En lugar de decir...**

“los científicos desarrollaron las vacunas”.

**podemos elegir...**

“las científicas y los científicos desarrollaron las vacunas”.

**Referirse a una institución o departamento en vez de a personas cuyo género desconocemos.**

**En lugar de decir...**

“mandaremos una carta al director”.

**podemos elegir...**

“mandaremos una carta a la dirección”.

**Cambiar el artículo cuando los sustantivos tengan una sola forma.**

**Si se trata de un hombre:**

el pianista.

**Si se trata de una mujer:**

la pianista.

**Usar las formas femeninas de los cargos y ocupaciones.**

**En lugar de decir...**

“la médico” o “la arquitecto”,

**podemos elegir...**

“la médica” o “la arquitecta”.

**No asumir que el receptor de un mensaje es siempre un hombre.**

**En lugar de decir...**

“los invitamos a usted y a su esposa”.

**podemos elegir...**

“extendemos esta invitación para usted y su pareja”.

# Palabras para incluir a todas y todos

El lenguaje incluyente refleja que tanto mujeres como hombres están consideradas y considerados dentro de nuestro discurso.

Lee los conceptos del recuadro y, en los espacios en blanco, cambia los encabezados para evitar el lenguaje sexista.

*humanidad - atletas - estudiantes - habitantes - personal de investigación*

**Vecinos de Naucalpan estrenarán un parque**

[ ] de Naucalpan estrenarán un parque

**Investigadores desarrollan una nueva vacuna**

[ ] desarrollan una nueva vacuna

**Corredores de todo el estado se preparan para el maratón anual**

[ ] de todo el estado se preparan para el maratón anual

**Autor presenta libro sobre la historia del hombre**

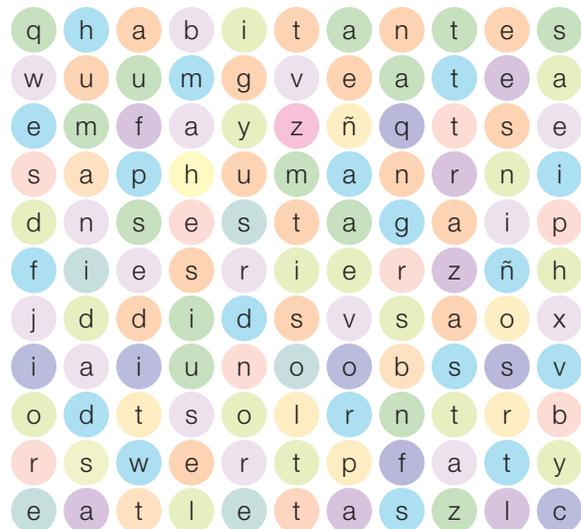
\*\*\*  
Autor presenta libro sobre la historia de la [ ]

**Alumnos de la Escuela Hidalgo reciben reconocimiento**

[ ] de la Escuela Hidalgo reciben reconocimiento

Busca las expresiones que cambiaste en la sopa de letras (puedes encontrarlas en sentido vertical, horizontal o diagonal).

**¿Por qué es importante que, al hablar o escribir, nos dirijamos a mujeres y hombres por igual?, ¿cómo cambiarías la frase “Día del Niño” para hacerla incluyente?**





# Laureana Wright de Kleinhans

(4 de julio de 1846, Taxco, Guerrero  
-22 de septiembre de 1896, Ciudad de México).

Periodista y escritora

*Es necesario que la mujer trabaje para su superación intelectual ilustrando su mente con la luz de nuevas ideas, fortaleciendo su alma con la fe de nuevos principios y nuevas aspiraciones.*

Su mamá era mexicana y su papá, estadounidense. Tenía tres hermanas y dos hermanos, pero en su casa no se hacían distinciones entre niñas y niños: cada quien tenía una tarea asignada en el hogar, y a todas y todos se les daba la misma educación. Laureana estaba tan acostumbrada a esto que, ya desde entonces, le parecía muy raro que a las mujeres se les discriminara y no se les permitiera estudiar ni trabajar en lo que ellas quisieran. Como era muy buena para escribir, publicó libros y artículos donde expresó su opinión sobre las razones por las que las mujeres podían elegir su propio camino en la vida.

**1869**

Frecuentó la Sociedad Nezahualcóyotl, donde convivió con importantes escritoras y escritores de la época.

**1885**

Dirigió una revista llamada *América Literaria*.

**1888**

Estuvo al frente de otra revista titulada *Violetas del Anáhuac*.

**1910**

Publicó una biografía sobre la escritora mexiquense Sor Juana Inés de la Cruz, a quien la autora admiraba mucho.

**1891**

Publicó el libro *La emancipación de la mujer por medio del estudio*.

# Capítulo 5

## ¿Por qué tenemos conflictos y cómo podemos resolverlos?



## ¿Cómo surgen los conflictos?

La convivencia cotidiana implica la relación con distintos círculos: familia, amistades, tu comunidad y personas desconocidas. Todas ellas son diferentes y, en consecuencia, cada una tiene distintas formas de pensar y de hacer las cosas.

Cuando se contraponen las ideas, opiniones o necesidades de dos o más personas, puede surgir un conflicto. Tenerlo no necesariamente es negativo, puede ser una oportunidad para transformar los comportamientos y emociones que lo originan. Reflexiona acerca de la siguiente situación.



Luis es un niño que prefiere juntarse con niñas porque entre ellas se siente más cómodo y seguro; por eso algunos de sus vecinos lo molestan y se burlan de él. A veces ha tenido ganas de pelear con ellos, pero sus amigas le dicen que no lo haga. ¿Qué origina este conflicto?, ¿cómo es que Luis podría resolverlo?

**¿Te ha pasado que alguna de tus amistades quiere jugar a algo y tú a otra cosa, por lo que se enojan y discuten?, ¿qué has hecho para solucionar una situación semejante?**

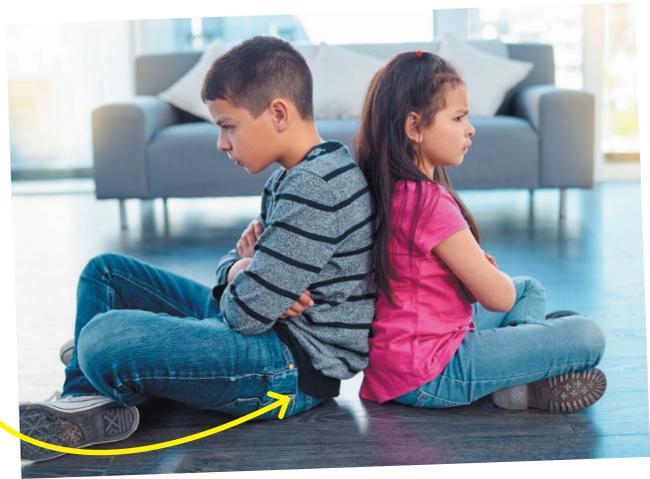


Considerando la diversidad y complejidad de las personas y sus relaciones, es importante entender que los conflictos derivados de la convivencia no siempre tienen una solución fácil; sin embargo, es posible resolverlos sin violencia. Los conflictos, de cualquier dimensión, existen en todas las relaciones, tales como personales, familiares, comunitarias, económicas, laborales, entre otras.

En cuanto a la desigualdad de género, aquellos cuyo origen es el sexismo, pueden terminar en actos violentos que atentan contra la dignidad de las personas y los derechos humanos.

# ¿Qué tipos de conflictos existen?

Un conflicto surge cuando existen desacuerdos, pero, ¿qué situaciones pueden desencadenarlos?



Algunos conflictos son momentáneos y se resuelven fácilmente. Otros tomarán más tiempo, pero es deseable solucionarlos mediante acuerdos y compromisos entre las partes.

Existen varios tipos de conflictos:

por falta de comunicación



Surgen cuando una de las partes da por hecho que la otra está de acuerdo con la decisión tomada.

por falta de información



Ocurren cuando no se cuenta con datos suficientes y se originan malentendidos, o bien, por desconocimiento de un tema.

por desacuerdo



Sucedan cuando dos o más personas tienen intereses o necesidades distintas y se niegan a ceder.

por oposición de valores



Ocurren cuando las creencias de una y otra parte no permiten que una situación se evalúe en forma objetiva.

por disputa de poderes



Sucedan cuando una persona piensa que tiene más valor que las demás y, en consecuencia, no toma en cuenta otras opiniones.

por género



Ocurren cuando el género de las personas es tomado como pretexto para invisibilizar sus derechos.

?

¿Cuáles son los conflictos más comunes entre tu familia y entre tus amistades?

Escribe en una hoja tu opinión sobre cuál es el origen de los conflictos en los que tomas parte. ¿Cómo podrías empezar a resolverlos? Al terminar, pega tu resultado sobre la línea.

# ¿Es posible resolver los conflictos?

La resolución pacífica de conflictos tiene que ver, en gran medida, con la voluntad de las partes para solucionarlos. Cuando esto sucede, conviene ir paso a paso.



¿Has sentido que cuando estás enojada o enojado, solo quieres desahogarte y culpar a las demás personas por lo que te sucede?, ¿has notado que cuando pasa el tiempo y te tranquilizas, piensas con más claridad?, ¿qué puedes concluir al respecto?

Las emociones que derivan de un enojo pueden empeorar el conflicto; por ello, es aconsejable que, cuando busques resolver un problema con alguien, lo hagas cuando estés tranquila o tranquilo. Esto ayudará a ver la situación con más claridad y, muy seguramente, a encontrar mejores soluciones.

## ¿Con qué herramientas contamos para resolver los conflictos?

A pesar de lo que parece, muchos de los conflictos que enfrentan las personas tienen una solución.

Un conflicto se convierte en un problema cuando las partes no tienen disposición para terminarlo. Por eso, la mejor herramienta para resolver las diferencias y los problemas es el diálogo, para lo que es preciso desarrollar la empatía, que es la capacidad de colocarse en el lugar de la otra o el otro y tratar de entender el problema desde su postura personal.

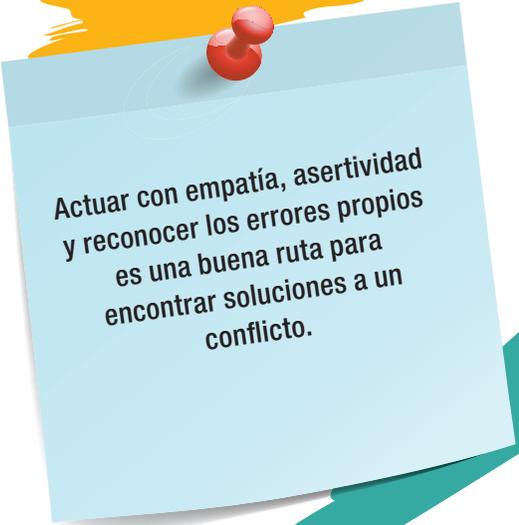


**¿Te ha sucedido que mientras dialogas con una persona con la que peleaste tus ideas se aclaran y comprendes qué es lo que provocó el enojo? Esto significa actuar con empatía.**

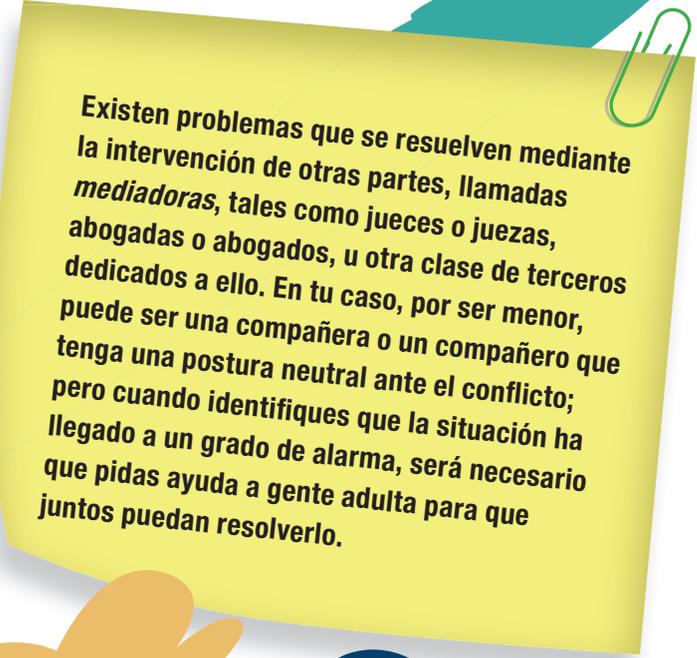
Otro recurso del que podemos echar mano para resolver un conflicto es comunicarnos asertivamente, esto es expresar con sinceridad y claridad las emociones que experimentamos (tristeza, rabia, frustración...), de manera que la otra parte entienda el origen de la molestia.

Si al dialogar con la persona con la que tuviste un conflicto, eres capaz de reconocer que tú también eres parte de él y que, voluntaria o involuntariamente, la has lastimado o pasado por encima de sus derechos, es importante que asumas esta responsabilidad y ofrezcas una disculpa.

**¡Reconocer los errores propios te convertirá en una persona responsable!**



Actuar con empatía, asertividad y reconocer los errores propios es una buena ruta para encontrar soluciones a un conflicto.



Existen problemas que se resuelven mediante la intervención de otras partes, llamadas *mediadoras*, tales como jueces o juezas, abogadas o abogados, u otra clase de terceros dedicados a ello. En tu caso, por ser menor, puede ser una compañera o un compañero que tenga una postura neutral ante el conflicto; pero cuando identifiques que la situación ha llegado a un grado de alarma, será necesario que pidas ayuda a gente adulta para que juntos puedan resolverlo.



## ¿Cómo actuamos ante los conflictos de género?

Uno de los conflictos que es importante abordar es el provocado por diferencias de género o por los estereotipos que se relacionan con él.

Ante un conflicto de género, es fundamental revisar cuidadosamente cuál es la raíz de la situación y recapacitar sobre la importancia de que todas y todos deben ser tratadas y tratados con igualdad.

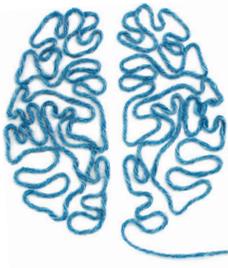
La Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres en su artículo 5.º, fracción V, define la igualdad sustantiva como “el acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales”.

Los conflictos de género se originan cuando una de las partes anula o invisibiliza los derechos de la otra por considerarla inferior o menos importante.



De acuerdo con ONU Mujeres, la igualdad de género parte del reconocimiento de que, históricamente, las mujeres han sido discriminadas, por lo que es necesario eliminar la desigualdad y las diferencias que se han establecido entre ellas y los hombres.

¿Has experimentado algún conflicto de género?, ¿cómo lo identificaste y qué piensas que debería ocurrir en la sociedad para no vivirlo nuevamente?, ¿reconoces que has causado algún conflicto de género por desconocer o ignorar los derechos de otras personas?, ¿qué puedes hacer para modificar esas actitudes? Reflexiona las respuestas y pláticalas con las personas con las que vives.



Enunciar lo que sentimos y necesitamos, ceder en las posiciones personales para buscar acuerdos que beneficien a todas y a todos, y llegar a un entendimiento en el que se equilibren los distintos intereses, nos permite mantener, cuidar y enriquecer nuestras relaciones sociales.

**Resolver los conflictos asegura una vida más plena para ti y para quienes te rodean.**

Los conflictos son una oportunidad de aprendizaje. Resolverlos contribuye a...

- desarrollar la creatividad, la empatía y la comunicación asertiva;
- fortalecer tu autoestima;
- externar los sentimientos e ideas que buscamos compartir;
- expresar respetuosamente nuestros puntos de vista;
- reconocer la importancia y el lugar que ocupa cada persona en la sociedad;
- observar las propias fallas y aprender a repararlas;
- fortalecer nuestro sentido de pertenencia a una comunidad y nuestra solidaridad.

Cuando identifiques que puedes resolver un conflicto por ti sola o solo...

Platica con tus familiares acerca del último conflicto que enfrentaron y propongan en conjunto ideas para resolverlo de manera pacífica. Anota en una hoja cuáles te parecen más acertadas y, luego, pégala en la línea punteada.

- ✚ enfrente el conflicto de manera pacífica y constructiva, ¡respira!;
- ✚ asume con responsabilidad las consecuencias de tus acciones y errores;
- ✚ escucha las opiniones de las demás personas y permite que ellas conozcan las tuyas sin lastimar a nadie;
- ✚ manifiesta tu confianza para que las demás te muestren la suya;
- ✚ propón acuerdos cuya ganancia sea en beneficio de todas las partes;
- ✚ respeta otras opiniones y promueve el respeto por las tuyas.

Recuerda: busca la mediación o el apoyo de una persona adulta a la que le tengas confianza cuando sientas que estás en medio de un conflicto que no podrás resolver por tu cuenta.

# Solucionemos este conflicto

Los cuentos infantiles se usan frecuentemente como ejemplo a seguir frente a diferentes situaciones, pero pocas veces nos muestran formas saludables de resolver los conflictos. ¡Tú puedes cambiarlo!



## Analiza tu cuento infantil favorito.

1. Escribe el nombre del cuento.

2. Identifica un conflicto que ocurra entre los personajes principales y descríbelo.

3. Identifica la postura de cada parte involucrada en el conflicto.

4. Explica si el conflicto se origina o se agrava por razones de género.

5. Propón una estrategia para que, sin violencia, lleguen a un acuerdo.

**Reescribe la historia haciendo que los personajes se comporten según la estrategia que planteaste. Ilústrala para hacerla más atractiva. Si es posible, compártela con otras personas en un cartel o en redes sociales.**



# Helen Keller

(1880, Alabama, Estados Unidos de América-Connecticut, 1 de junio de 1968).

Escritora, oradora y activista política

A los 18 meses, una enfermedad (probablemente meningitis) dejó a Helen con discapacidad auditiva y visual; después también perdió el habla. La falta de un protocolo de tratamiento adecuado provocó que su comunicación con el mundo casi desapareciera. Ante ello, su familia contactó a Anne Sullivan, la maestra que se hizo cargo de su educación y la acompañó gran parte de su vida.

Helen aprendió a un ritmo vertiginoso: inventó señas para comunicarse, logró leer y escribir en sistema Braille y tomó clases de geografía, aritmética y literatura. A los 10 años aprendió a hablar con la garganta. A partir de los 14, ingresó a diferentes escue-

las donde estudió francés, alemán y oratoria, siempre acompañada de su maestra Anne. Los logros de Helen trascendieron, y numerosas personalidades, como Mark Twain, John Rockefeller, Graham Bell y Luis Braille la reconocieron y apoyaron.

En su vida adulta, Helen luchó contra el racismo y la desigualdad entre sexos, pero, sobre todo, centró sus esfuerzos en fomentar que las personas con discapacidad fueran incluidas en la sociedad. En sus libros, casi todos autobiográficos, narra la forma en que consiguió superar las dificultades y cómo pudo convertirse en escritora, activista y maestra.

**1909** Participó en campañas en defensa de la clase trabajadora.

**1915** Fundó la organización internacional Helen Keller, sin ánimo de lucro, para la prevención y tratamiento de la discapacidad visual.

**1919** Inició conferencias para promover el interés por las personas con discapacidad. En esta época se rodó la película *Liberación* que narra su vida, y el año siguiente se montó una obra teatral acerca del mismo tema.

**1937** Viajó a Japón; este fue el inicio de varias décadas de giras por todo el mundo para impartir conferencias en favor de las personas con discapacidad visual y de sus necesidades tanto físicas como pedagógicas.

**1936** Murió su maestra y compañera Anne Sullivan rodeada de un gran reconocimiento; años antes fue nombrada doctora en Letras por la Universidad del Temple, debido a sus logros en la enseñanza.

**1921** Fundó la Asociación Americana para los Ciegos, donde dio a conocer el origen de la ceguera infantil.

**1924** Se apartó de la actividad política para enfocarse en la lucha por los derechos de las personas con discapacidad.

# Capítulo 6

## **Violencia de género: ¿qué hacemos para detenerla?**



## ¿Quiénes sufren violencia de género?

En el capítulo anterior hablamos de los conflictos y, entre ellos, de los causados por la poca visibilidad que pueden llegar a tener las mujeres debido a la desigualdad de género. Lee el siguiente caso.

**Según datos del Inegi (2018), más de la mitad de las mujeres en México ha sufrido algún tipo de violencia.**

**¿Conoces a alguien que piense que las labores de las mujeres son menos importantes que las de los hombres? Como sociedad, debemos dejar a un lado este pensamiento. ¿Por qué crees que debemos hacerlo?**



Paty es una mujer muy trabajadora; sin embargo, todos los días, cuando llega a su trabajo, tanto sus compañeras como compañeros la molestan al insinuar que ha obtenido el puesto que desempeña porque seguramente tiene una relación amorosa con su jefe. Esta situación le genera ansiedad y angustia, no sólo porque no es verdad, sino porque siente que, si los denuncia, el ambiente se volverá más hostil. Incluso, ha pensado en renunciar. ¿Por qué esta situación se considera violencia de género?

**¿Has vivido o provocado violencia de género?, ¿cómo lo identificaste?, ¿piensas que las víctimas de este tipo de violencia son únicamente mujeres?, ¿crees que sólo los hombres ejercen la violencia de género?, ¿por qué sí o por qué no?**

Resulta difícil pensar cuántas veces al día las personas experimentan algún tipo de violencia. En nuestro país, las cifras pueden llegar a ser alarmantes; sin embargo, cada vez con más frecuencia, notamos cambios en la sociedad para modificarlas, por ejemplo, el cambio de actitud de algunos hombres en el trato que dan a las mujeres para hacerlo igualitario y no discriminatorio.

Aunque la violencia de género se acentúa entre las mujeres y niñas, cualquier persona puede llegar a sufrirla.

# ¿Cómo identificamos la violencia de género?

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la violencia es el uso intencional de la fuerza física, como poder real o como amenaza, contra una persona, un grupo, una comunidad o contra uno mismo, que provoca daño psicológico, lesiones o la muerte.

Específicamente, la violencia de género es el daño provocado a una persona por razones de su sexo o género. Aunque en muchas ocasiones es sufrida por niñas y mujeres, también afecta a niños y hombres. Sus causas son diversas, pero es posible subrayar que, en esencia, es producto del desequilibrio entre los derechos de personas que se perciben más fuertes o poderosas que otras.

Algunas expresiones claras de la violencia de género son los golpes y el maltrato, pero no hay que perder de vista que las críticas, las amenazas, las humillaciones y la intimidación son también manifestaciones de esta práctica y se conocen como *violencia psicológica*. Es preciso mencionar que la violencia de género está presente en el ámbito público (real o virtual), pero también en el privado.

La Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (2020) estima que 59% de las mujeres indígenas han experimentado algún tipo de violencia durante su vida; sin embargo, han sufrido menos violencia sexual y menos violencia comunitaria que el resto de la población.



El maltrato emocional, los insultos y las humillaciones son un tipo de *violencia psicológica* que causa padecimientos como la ansiedad o la depresión.

La violencia por causas de género puede agravarse cuando coincide con otras características, como la discapacidad, la etnia, la pobreza, la enfermedad o la falta de educación.

Observa y analiza tu entorno familiar por una semana, incluyendo relaciones con primas, primos, tías, tíos, madrinas o padrinos. Anota en una hoja las violencias de género que identifiques; luego, pégala en la línea.



## ¿Cuáles son expresiones de violencia de género en lo privado?

En el capítulo 2 hablamos sobre la familia como el núcleo social donde las personas se desarrollan y adquieren sus primeras experiencias de convivencia; sin embargo, es importante reconocer que, dentro de ella, pueden presentarse episodios aislados o frecuentes de violencia de género, física o psicológica.

Entre las manifestaciones de violencia de género que podemos identificar en la familia se encuentran...

humillaciones a la madre o las hijas por considerarlas inferiores o incapaces de llevar a cabo ciertas tareas;

imposición de los varones hacia las mujeres para que se hagan cargo de labores domésticas como cocinar, lavar, planchar, limpiar y cuidar a las y los menores;

privación de los derechos de las mujeres y las niñas, tales como estudiar, desarrollarse laboralmente, ejercitarse o salir a divertirse;

críticas y burlas sobre las decisiones tomadas en cuanto al modo de vestir o elección de amistades o parejas;

uso del lenguaje sexista, que invisibiliza a las mujeres o niega la igualdad entre ellas y ellos;

imposición a los varones para que se dediquen a las llamadas *cosas de hombres* y negación de sus derechos para llevar a cabo actividades consideradas *de mujeres* (como expresar sus emociones, llorar o exponer su dolor ante una situación);

robo o abuso sobre los bienes económicos (ingresos por negocios, sueldos, pensiones) de las mujeres por considerar que ellas no los necesitan o no los saben manejar;

expresión de la frustración a través de violencia física hacia algún miembro de la familia;

imposiciones físicas de los hombres de la familia sobre el cuerpo de niñas, niños o mujeres que la integran (abuso sexual, del que hablaremos más adelante).

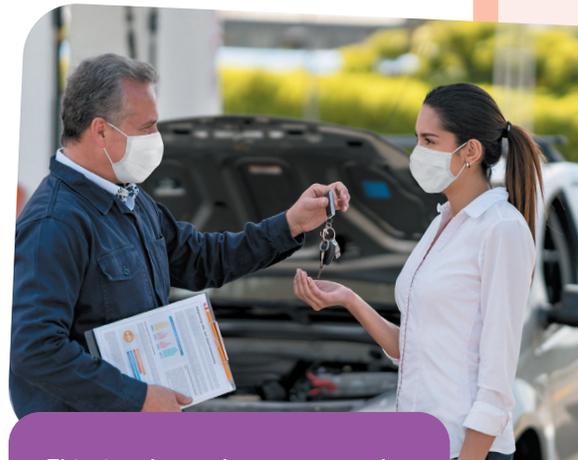
**El *feminicidio* es el asesinato de una mujer por el hecho de serlo. Es común que el o la responsable tenga un vínculo afectivo con la víctima y, muchas veces, ocurre en contextos de relaciones con antecedentes de violencia física o emocional.**

# ¿Cuáles son expresiones de violencia de género en los ambientes públicos?

¿Alguna vez has sentido que te agreden en espacios como la escuela, una plaza, un parque, negocio o simplemente mientras caminas en la calle?

La violencia de género no tiene un lugar particular para reproducirse; es decir, puede estar presente en los espacios públicos y comunitarios. Es prioritario identificar tales expresiones de violencia, porque ponen en riesgo tu integridad, tu seguridad o tu vida.

Algunas de las manifestaciones de violencia de género en espacios públicos son las siguientes.



El trato a las mujeres en negocios y espacios comerciales debe ser igualitario.

**Acoso verbal:** en centros educativos, laborales o transporte público hay insultos, groserías, amenazas, intento de intimidación, chantajes o golpes. En muchos casos, este tipo de violencia provoca deserción escolar o laboral y, en casos extremos, el suicidio de las víctimas.

**Acoso virtual:** sus manifestaciones son semejantes o iguales a las del acoso verbal. La diferencia es que esta violencia se ejerce a través de medios virtuales como redes sociales o chats, y sus consecuencias afectan el estado emocional y psicológico de las víctimas. Es importante destacar que estas prácticas pueden ser ejercidas tanto por personas conocidas como por desconocidas.

**Discriminación en espacios públicos como en negocios o centros comerciales:** se manifiesta por el rechazo de un empleado o consumidor que decide no establecer contacto con su contraparte por estereotipos de género; por ejemplo, un mecánico que decide no atender a una cliente o espera que sea acompañada por un hombre para explicar la falla o para recibir el auto.

¿Cuáles son las manifestaciones de violencia de género que identificas que ocurren con más frecuencia en la comunidad en la que te desarrollas? Anótalas en una hoja y, luego, pégala aquí.

# ¿Qué es la violencia de género simbólica?

Existe otra clase de violencia de género con la que convivimos todos los días: se trata de la violencia simbólica. Esta aparece en medios publicitarios o de comunicación y es, aparentemente, imperceptible; sin embargo, penetra en la sociedad porque en ella se reproducen patrones que desestiman o limitan la participación de mujeres y hombres en ciertas actividades.

**La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia define la violencia de género como “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimientos psicológico, físico, económico, patrimonial, sexual o la muerte tanto en el ámbito público como en el privado”.**



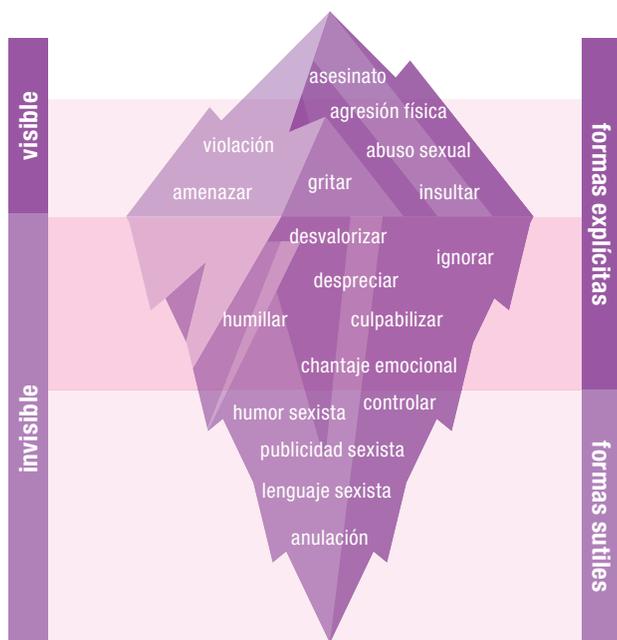
Los anuncios de ropa de playa suelen promover los estereotipos de género.

Los ejemplos de la violencia simbólica los encontramos en anuncios en los que las mujeres sonrían y se alegran mientras lavan los platos, lo cual sucede en tanto un hombre está sentado en la mesa observándola sin hacer nada. Otros casos son los que muestran a los hombres en gimnasios haciendo gala de su fuerza física, o bien, aquellos en los que aparecen mujeres con poca ropa

sin razones evidentes, a fin de establecer cuerpos “ideales” con los que, de manera velada, se desaprueba cualquier otro que no cumpla estos estándares.

Observa la imagen de la izquierda en la que se muestran formas visibles e invisibles de la violencia de género.

## Violencia de género



Una forma de violencia de género es la publicación sin permiso de fotografías o de datos privados que identifican a una víctima de violencia.

# ¿Cuáles son las causas y consecuencias de la violencia de género?

La violencia de género provocada por la desigualdad entre mujeres y hombres ocurre en todos los espacios y proviene de las costumbres, la cultura, la educación, las omisiones de las leyes, las instituciones y los Estados.

Quienes subordinan o maltratan a otras personas por condiciones o estereotipos de género viven con ciertas ventajas y privilegios; la violencia está tan arraigada que, muchas veces, se vuelve difícil de detectar. En consecuencia, en la medida que se desarrollan, mujeres y hombres continúan repitiéndola, pues han sido criados con una lógica de superioridad (para los hombres) e inferioridad (para las mujeres).

La violencia de género es un problema social grave cuyas consecuencias van desde fomentar la desigualdad en núcleos cercanos como la familia y las amistades, hasta la pérdida de vidas en manos de violentadores que ejercen estas prácticas por considerarlas un derecho de su condición, nuevamente estereotipada, de género.



**Detente a reflexionar un momento. ¿Por qué es tan común la violencia de género?, ¿por qué la cometen sobre todo los hombres contra las mujeres?, ¿por qué sigue sucediendo en todo el mundo?**

**En las regiones con más desigualdad económica, delincuencia y, con menos oportunidades para que se apliquen las leyes, las personas padecen más la violencia de género.**

**Todas las personas de cualquier condición y preferencias tienen derecho a vivir una vida libre de violencia de género.**



**De acuerdo con el Inegi (2020), las mujeres y niñas con discapacidad conforman 53% de la población de este conjunto. Ellas están más expuestas a sufrir violencia que las mujeres sin discapacidad y que los hombres con alguna discapacidad.**

**Observa tu entorno durante algunos días. ¿Puedes identificar actos de violencia de género? En tu opinión, ¿por qué ocurre esta violencia? Anota tus observaciones y conclusiones en una hoja y pégala sobre la línea punteada.**

## ¿Qué puedo hacer si presencio o soy víctima de violencia de género?

Es muy probable que en algún momento de tu vida sufras o seas testigo de alguna forma de violencia de género (privada, pública o simbólica). Piensa en el siguiente caso.

Un joven vive con su abuela y es ella quien se encarga de su manutención y la de su nieto. Todas las tardes, el joven sale con sus amigos y toma dinero de una caja donde su abuela guarda algunos ahorros, pues piensa que, al ser una mujer mayor, no se dará cuenta.

La abuela se ha percatado de las actitudes y acciones que su nieto ejerce en su contra, pero siente que no puede pedir ayuda por temor a que el joven la abandone e, incluso, que cometa alguna acción violenta en su contra.

¿Piensas que la situación anterior se trata de violencia de género?, ¿qué razones te hacen pensar en ello?, ¿qué podría hacer la abuela del joven para detener esta situación?, ¿cuáles son los patrones que el joven debe cambiar inmediatamente?

¿Qué acciones propondrías para que esta situación dejara de reproducirse en cualquier hogar donde dos o más personas conviven?

Es necesario el replanteamiento de la concepción de género para que las características se ajusten y sean entendidas de distinta manera; en particular, alejadas de los estereotipos.

Ser mujer y llevar a cabo una actividad como mecánica o ingeniera sin ser tachada de “masculina” es una forma de ejercer una nueva feminidad. De la misma forma, ser hombre y trabajar con una mujer desde la igualdad, sin ejercer ningún tipo de violencia por su género, abona a la creación de nuevas masculinidades.

La violencia de género disminuirá en la medida en que cada persona en la sociedad se convenza de que la mejor manera de vivir es ejerciendo el respeto y creando formas no estereotipadas de ser mujeres u hombres.

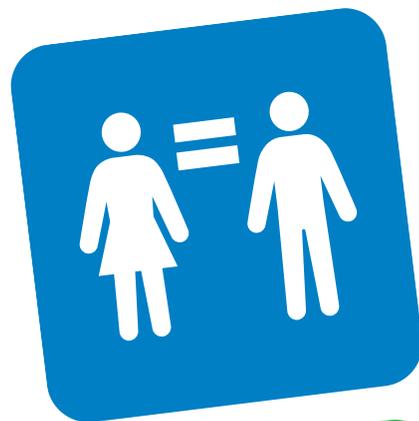
Las relaciones sanas están sustentadas en el amor, la confianza y el respeto.

# Nuevas masculinidades y feminidades

Las nuevas masculinidades y feminidades consisten en el cambio de los estereotipos establecidos para cada género.

Esta modificación de actitudes es necesaria para erradicar la violencia de género. El primer paso para lograrlo es comprender la importancia de la igualdad entre mujeres y hombres.

**Escribe las ideas que no contribuyen a la eliminación de prejuicios o que promueven la violencia de género. Observa el ejemplo.**



## Las 10 ideas falsas acerca de lo que se considera un “hombre de verdad”

(a partir de las creencias del entorno donde vivo)

1. Los hombres no deben llorar.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Piensa en tus convicciones y en todo lo que has reflexionado a partir de este libro sobre evitar la violencia de género.**

## Los 10 acuerdos para evitar la violencia de género y fomentar nuevas masculinidades y feminidades

(según mis propias creencias)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Contrasta ambas listas y tacha las ideas en las que detectes estereotipos o roles sexistas que promueven la violencia de género en cualquiera de sus formas.**



## Bertha Lutz

(2 de agosto de 1894, São Paulo, Brasil-16 de septiembre de 1976, Río de Janeiro, Brasil).

Naturalista, zoóloga y feminista

*Negar a la mujer la igualdad de derechos por razón de sexo es negar la justicia a la mitad de la población.*

No es raro que a Bertha le interesaran tanto las ciencias. Su mamá fue enfermera y su papá, médico, por lo que en su casa se hablaba mucho de los adelantos científicos de su época; por ello, cuando le preguntaron qué quería estudiar, dijo que ciencias naturales. Con el tiempo, se especializó en zoología, que es la rama de la biología dedicada al estudio de los animales. Un día, mientras analizaba a las ranas, descubrió una especie que nadie conocía y que fue bautizada con su nombre. Desde muy joven también le interesaron los derechos de las mujeres, por lo que hoy se le recuerda, además de por su trabajo en zoología, por su lucha en favor de la igualdad de género.

**1919**

Fue contratada para trabajar en el Museo Nacional de Río de Janeiro.

**1922**

Fundó la Federación Brasileña para el Progreso Femenino.

**1929**

Fundó la Universidad de la Mujer.

**2001**

El Congreso brasileño creó el Premio Bertha Lutz, el cual se otorga cada año a cinco mujeres destacadas en la lucha por la igualdad de género.

**1945**

Participó en la Conferencia de la ONU en San Francisco, Estados Unidos de América, donde se firmó la Carta de las Naciones Unidas.

**1936**

Fue elegida diputada federal.

# Capítulo 7

## ¿Qué hacemos con la violencia de género entre pares?



## ¿Existe la violencia de género en mi entorno?

En el capítulo anterior hablamos acerca de la violencia de género y cómo se manifiesta en espacios públicos y privados, pero ¿qué sucede cuando se ejerce entre amigas, amigos, compañeras y compañeros con quienes convives todos los días?

Según el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) (2017), las mujeres tienen más probabilidades de ser víctimas de discriminación, robo sin violencia y contacto físico no deseado e incómodo.

La violencia física con daños y amenazas es más probable para las mujeres entre los 12 y 14 años de edad.



**?**  
¿Alguna vez has leído, recibido o enviado chats como el anterior?, ¿cuáles son aspectos visibles del lenguaje sexista y de la discriminación por el aspecto de las personas?, ¿por qué se considera un ejemplo de violencia de género?

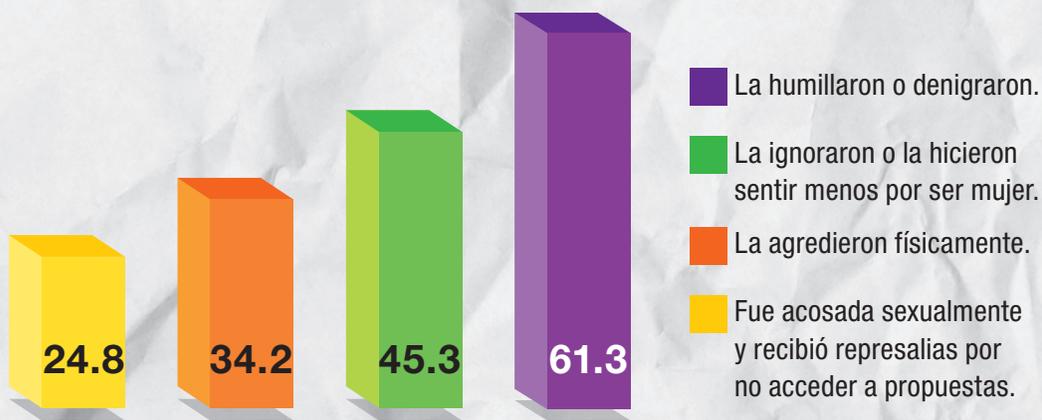
La violencia de género está presente en muchos ámbitos, incluso en los círculos de amistades inmediatas. Reconocer que tú o que tus amistades pueden ejercerla es el primer paso para prevenirla y erradicarla.

## ¿Cómo ocurre la violencia de género entre pares?

La mayor parte de las cosas que aprendemos provienen del ejemplo y la observación. Durante la infancia, la familia es un referente inmediato para las y los menores; más tarde, nos relacionamos con otras personas, en consecuencia, su comportamiento comienza a formar parte de la cultura y acciones con las que buscamos o rechazamos identificarnos, independientemente del sexo.

Es así como descubrimos las relaciones de poder, las etiquetas asignadas al género, la desigualdad y la violencia. No es raro encontrar niñas o niños que pegan o violentan a otras personas y después enterarnos de que también reciben golpes en su casa; es decir, su comportamiento es una imitación de las conductas que han aprendido; sin embargo, esto no es justificación para que la violencia avance en las relaciones entre las personas.

**Porcentaje de mujeres violentadas en el ámbito escolar según clase de violencia, 2006**



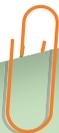
Fuente: Inegi (2006). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares.

Haz una encuesta entre tus amigas y amigos usando las referencias de la gráfica anterior. Diseña una gráfica y trázala sobre la que acabas de observar para que las compares. ¿Cuáles fueron los resultados?, ¿existen diferencias entre las respuestas de tus amigas respecto a las de tus amigos?, ¿qué puedes concluir al respecto?

# ¿Cómo reconocemos la violencia de género entre pares?



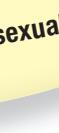
¿Cómo se señala o “castiga” entre tus pares que una niña sea más “masculina” de lo esperado? ¿Qué sucede con los niños que no son rudos? ¿Es necesario y justo señalarlos sólo porque no se comportan como las etiquetas o estereotipos lo demandan?



▶ Es producto de la desigualdad porque el agresor piensa que tiene más poder que la víctima.



▶ Implica violencia física, psicológica o sexual.



Ten presente que los pares son personas cuya edad y circunstancias son semejantes a ti; algunos forman parte de un mismo grupo de amigos. En la escuela, por ejemplo, tus pares son tus compañeras, compañeros, amigas y amigos, pero no tus docentes ni tus padres.

A pesar de que pueden existir conflictos entre pares, no todos están originados en la violencia de género, por eso, es importante diferenciarla y entender que siempre tiene tres condiciones:

- ▶ Se comete como resultado de estereotipos relacionados con el género o las preferencias sexuales de una persona (con quien se relaciona afectiva o corporalmente).



El pacto patriarcal ocurre cuando se apoya, protege, impulsa y ejerce algún acto de poder que implica violencia contra las mujeres. El pacto patriarcal se observa, por ejemplo, cuando se celebran o se promueven los comportamientos sexuales de los niños o los adolescentes en contra de las niñas o las mujeres; cuando se aplauden los comportamientos violentos de los hombres por expresar su enojo, pero en cambio se espera que las mujeres sean sumisas; cuando se espera que los hombres asuman el liderazgo en distintos ámbitos de la vida y al mismo tiempo se niega el derecho de las mujeres al desarrollo.

## ¿Qué ocurre con la violencia de género en el mundo digital?

Si conoces y has usado las redes sociales sabrás que son un medio que nos vincula con muchas formas de ser y de pensar más allá de nuestro propio entorno. Existen historias positivas en las que distintos grupos de personas se reúnen en torno a un tema o pasatiempos en común, como la música, la moda, la afición por objetos de colección o de intercambio; sin embargo, también son espacios que no están exentos de la violencia de género.



Frente a los beneficios de las redes sociales es importante reconocer las prácticas que atentan contra la seguridad e integridad de las personas que las usan y pueden llegar a ser peligrosas. Actualmente, se han identificado ciertas conductas agresivas en el mundo digital que ya reciben un nombre:

Muchos de los acosadores virtuales usan perfiles falsos para engañar a sus víctimas.

- **Ciberacoso:** ataques, burlas o amenazas en redes para disminuir la autoestima de las personas.
- **Outing:** publicación en línea de conversaciones o imágenes íntimas y privadas cuya distribución no está autorizada y, en cambio, se hace viral. Algunas veces se usa para chantajear a las víctimas.
- **Ciberstalking:** es el acoso de un agresor hacia una persona a quien le escribe constantemente, éste puede usar perfiles falsos con el fin de obtener atención para luego cometer un delito tal como solicitar dinero o cometer abuso sexual.

En el gobierno del Estado de México existe, desde 2015, la **Policía Cibernética** para evitar los delitos en línea, entre ellos la violencia de género. Entra a <http://sseguridad.edomex.gob.mx/seguridad-publica-transito/policia-cibernetica>.

¿Conoces algún caso de violencia en línea? Descríbelo en una hoja y al final anota a qué tipo pertenece; también propón una o más alternativas para solucionarlo. Pega tus resultados en la línea punteada.

# ¿Cómo podemos prevenir la violencia de género entre pares?

La violencia de género atenta contra el desarrollo de relaciones sanas; además, quienes la padecen sufren de ansiedad y depresión. Esta práctica aumenta la deserción escolar y laboral y, al reproducirse, puede convertir a las víctimas en nuevas agresoras o agresores. Aunque parece que este círculo es interminable, existen acciones para combatirla, sobre todo, entre nuestros pares.

Cuando identifiques acciones que fomentan la violencia de género...

- 📌 cuestiona las etiquetas y estereotipos, así como las normas de la feminidad y la masculinidad en conversaciones organizadas o informales; recuerda: nadie es mejor que alguien por ser mujer u hombre;
- 📌 involucra a los hombres, pues cuando unos desapruueban las conductas violentas de otros, se desactiva una de las fuentes de complicidad que hace escalar la violencia;
- 📌 no justifiques la violencia de los varones o la sumisión de las mujeres argumentando que es natural o deseable;
- 📌 no permitas que las bromas o aparentes juegos involucren violencia de género; antes de pronunciar una, piensa si lo que dirás resulta una ofensa o insulto para alguien;
- 📌 alza la voz, ya que la violencia de género puede escalar hasta volverse muy grave, llama a las cosas por su nombre, intervén, distrae la atención, acércate a amigas, amigos y personas adultas en las que confíes;
- 📌 propón la creación de reglas de convivencia entre amigas, amigos, compañeras y compañeros, y únete a grupos en los que la igualdad de género sea una constante;
- 📌 obsérvate a ti misma o mismo, establece tus propias pautas de comportamiento y recuerda que los límites son importantes para mantener tu dignidad y seguridad.

No hay justificación para la violencia de género. Si te encuentras en una situación así, no lo dudes... ¡pide ayuda!

# ¿Cómo participo en la violencia?

Existen muchos espacios en los que se ejerce y se padece la violencia de género. Identificarla y entender cómo participamos en ella es el primer paso para dejar de reproducirla.

Con base en las siguientes respuestas, anota dentro del paréntesis la que más se acerque a tus experiencias dependiendo de la situación planteada.

**A.** Me encanta participar en eso a veces. ¡Me da tanta risa ver o imaginar la cara que ponen!

**B.** A veces he notado que pasa, pero trato de no ver. ¡No quiero ser la o el siguiente!

**C.** Nunca me ha pasado ni he visto que ocurra. ¿Por qué alguien haría eso?

**D.** A mí me ha sucedido y me parece injusto. ¡Qué coraje me da!

1. Hay compañeras o compañeros que se burlan de otras u otros estudiantes y les ponen apodos relacionados con su físico u otras características.

2. En el salón, se han divulgado secretos y se han compartido rumores que le han hecho la vida difícil a algunas compañeras o algunos compañeros.

3. A veces ocurre que en las redes sociales o mensajes de texto aparecen fotos chistosas o privadas, memes o chismes sobre mis amigas o amigos.

4. Hay ocasiones en las que, en el patio o a la salida, hay peleas entre compañeras o compañeros que han llegado incluso a los golpes. De hecho, hay quien impulsa que sigan peleando en vez de notificar a docentes o a la dirección.

Consulta tus resultados. Verifica si tienes mayoría de respuestas A, B, C o D, y lee la descripción correspondiente.

## Mayoría de A

Quizá para ti sea normal reproducir estas situaciones, pero no son deseables. Piensa lo que sienten las demás personas al sufrir de un abuso y lo que tú sentirías si te pasara a ti. Reflexiona y trabaja para cambiar de actitud.

## Mayoría de B

Logras identificar situaciones de abuso, pero tu silencio no ayuda a que cambien e, incluso, sin querer, las promueve. ¡Es momento de alzar la voz y poner un alto a la situación!

## Mayoría de C

Puede que la violencia ocurra a tu alrededor y evites enfrentarla; si es así, piensa que negar que algo malo ocurre no permite que se solucione. Discute con compañeras, compañeros, docentes o familiares la forma de identificar y ayudar a cambiar tales situaciones.

## Mayoría de D

¡Ánimo: esto debe terminar! Acude con una persona adulta de confianza, ya sea en casa o en la escuela, y plátale las situaciones en que te has sentido agredida o agredido. Recuerda, ¡no guardes silencio! Lo más importante es tu seguridad.



## Elena Arizmendi

(18 de enero de 1884-3 de noviembre de 1949, Ciudad de México).

Enfermera y luchadora a favor de los derechos de la mujer

*Que viva sí, la Arizmendi / mujer de buen corazón / que a todos cura con alma / y atiende sin distinción / que vivan esas mujeres / que en la guerra de caridad / para los que están sufriendo / por la amada libertad.*

“A la noble jefa de la sección de la Cruz Blanca”, corrido de autor anónimo.

Aunque Elena nació en la capital del país, pasó su primera infancia en Oaxaca, en casa de su abuelo, un militar retirado. Él le platicaba de su juventud, de la lucha contra los franceses y del día en que conoció a Benito Juárez. Su mamá murió cuando ella aún era joven, por lo que se hizo cargo de sus cinco hermanos, razón por la cual aprendió muchas

cosas. Después, cuando fue más grande y tuvo que elegir una carrera, decidió ser enfermera.

Al estallar la Revolución mexicana, no lo dudó y se ocupó de los combatientes heridos. Junto con algunas compañeras, arriesgó la vida durante el conflicto mientras ejercía su profesión.

**1911**

Fundó la Cruz Roja Neutral en Ciudad Juárez, Chihuahua.

**1915**

Fue obligada a dejar México y se estableció en Nueva York, Estados Unidos de América.

**1923**

Formó la Liga Internacional de Mujeres Hispanoamericanas.

**1927**

Publicó la novela *Vida incompleta* que se inspiró en su propia historia.

**1984**

En su honor, una calle de la Ciudad de México recibió su nombre.

**2010**

Se publicó la biografía *Se llamaba Elena Arizmendi*, escrita por Gabriela Cano.

**2018**

En el Paseo de la Mujer Mexicana de la ciudad de Monterrey, Nuevo León, se develó una placa en la que figura su nombre; ésta rinde homenaje a las mujeres mexicanas en la enfermería.



Capítulo 8  
**¿A qué llamamos  
*abuso sexual?***

## ¿Qué es el abuso sexual?

Hablar de abuso sexual infantil puede ser doloroso. Si lo has sufrido tú (o una persona cercana a ti), es posible que leer este capítulo resulte complicado. De ser el caso, no te presiones. Es importante que leas esto, pero, si lo necesitas, toma una pausa, respira y sigue leyendo cuando puedas, a tu propio ritmo.

El abuso sexual infantil ocurre cuando una persona adulta utiliza a una niña, un niño o a una o un adolescente para obtener gratificación sexual mediante caricias, besos o tocamientos; asimismo, se considera abuso sexual obligar a una menor o un menor a ver o escuchar pornografía (imágenes o videos con contenido sexual explícito), exhibir los genitales y cualquier otro tipo de comportamiento relacionado con conductas sexuales.



Según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), cada año, 4.5 millones de niñas y niños son víctimas de abuso sexual en México.

Las conductas sexuales son aquéllas relacionadas con el deseo y la satisfacción, entre ellas se encuentran los besos, los tocamientos o la copulación; es decir, la unión sexual entre dos personas.

El abuso sexual infantil está sustentado en la imposición de las necesidades de un adulto sobre una menor o un menor.

Es indispensable comprender que ninguna niña, niño o adolescente son responsables de la conducta de sus abusadores; es decir, no existe por parte de las víctimas algún comportamiento específico que provoque al abusador. Ser menor de edad y menos fuerte que el agresor nunca será una justificación para que alguien decida sobre tu cuerpo.

# ¿Qué mitos existen alrededor del abuso sexual?

Al igual que en la violencia de género, el abuso sexual puede ocurrir en ámbitos privados o públicos. Conocer los mitos o ideas falsas que giran en torno a él ayuda a prevenirlo.

Mito	Realidad
Los abusadores sexuales son personas ajenas o desconocidas para sus víctimas.	La mayoría de las veces el abusador es una persona cercana, por ejemplo, un profesor, un familiar (tío, padre, abuelo, hermano), su pareja o un amigo.
Las víctimas siempre tendrán una marca física notable.	En ocasiones, el abuso no dejará ninguna marca física, lo que provoca que las víctimas sean acusadas de mentir o inventar estas situaciones.
Las niñas, los niños o las o los adolescentes provocan el abuso porque seducen al agresor.	Es difícil pensar que una o un menor tengan conductas dirigidas a seducir a un adulto; no obstante, incluso si las tuviera, la responsabilidad siempre es del adulto.
Los hombres no sufren abuso sexual.	Aunque las mujeres son las principales víctimas, los hombres también son blanco de agresiones sexuales.
Si la víctima no dice nada, es porque está de acuerdo o dio su consentimiento.	Muchas víctimas son amenazadas por sus agresores para guardar silencio, por lo que se ven en la necesidad de callar por miedo.
El abuso sexual jamás podrá ser superado.	Un abuso sexual es una situación difícil de enfrentar, no obstante, al ser detectado, pedir ayuda, recibir el tratamiento adecuado y el acompañamiento necesario, podrá superarse.

Tal vez conoces a alguien que haya sufrido abuso sexual. ¿Qué sentimientos piensas que esa situación le provoca? Escribe una carta a una niña o un niño que haya sufrido abuso; en ella, explícale por qué no es normal su situación y qué puede hacer para recibir ayuda. Muestra tu carta a una persona adulta a quien le tengas confianza; después, si lo deseas, pégala aquí.

## ¿Es posible reconocer las estrategias que emplea un abusador sexual?

A pesar de que los violentadores operan de distintas maneras para engañar a sus víctimas, existen conductas que pueden ayudarte a reconocerlas. Lee el siguiente diálogo.

**Hacer invitaciones o dar regalos sin razón aparente**

Alberto (35 años): ¡Hola, bonita! Me pareces una niña muy tierna, ¿te gustaría ir a comer conmigo? Podríamos ir por una hamburguesa o al lugar que más te guste.

Lulú (10 años): Bueno, me gustaría, pero le tengo que pedir permiso a mi mamá.

**Convencer a las víctimas de que no hay nada de malo en salir o pasar un rato a solas**

Alberto: No, pero si no nos vamos a tardar, comemos y regresamos rápido...

*(Mientras están comiendo.)*

**Halagar constantemente a sus víctimas hasta avergonzarlas**

Alberto: En verdad que eres bonita. ¿Siempre has tenido esas pestañotas y ese cabello tan lindo?

Lulú: *(Avergonzada.)* Pues... creo que sí.

**Tocar a sus víctimas y fingir que es por error o de manera inocente**

Alberto: *(Roza el brazo de Lulú.)* ¡Uy! Lo siento, no quería incomodarte, toqué tu brazo por error.

Lulú: *(Incómoda.)* Sí, no hay problema...

**Convencer a las víctimas de mantener en secreto sus encuentros**

Alberto: Bueno, vamos de vuelta, no quiero que tu mamá se preocupe, pero, por si acaso, no le digas que vinimos a comer, me gustaría que fuera nuestro secreto, ¿te parece bien?

Existen casos en los que la pareja de un violentador es cómplice de sus abusos. Al igual que las víctimas, estas personas suelen ser engañadas o amenazadas por él, pues ejerce su poder sobre ellas y, frecuentemente, también comete abusos en su contra.

Otras estrategias empleadas por los agresores pueden ser...

- ❗ **aislar a sus víctimas, o sea, llevarlas con mentiras a lugares donde no hay nadie que pueda brindarles ayuda, por ejemplo, salir de viaje, acudir a un salón vacío o a un área de una casa que no es accesible, como un sótano o una bodega;**
- ❗ **ejercer el abuso en un momento inesperado para la víctima, por lo que se dificulta que reaccione, grite o se defienda;**
- ❗ **tratar de convencer a sus víctimas de que nadie les creerá si los denuncian o de que saldrán perjudicadas si lo hacen;**
- ❗ **amenazar a las víctimas con dañarlas a ellas o a sus familias si hablan de lo ocurrido.**

En México muchas instituciones están dedicadas a proteger a las víctimas de abuso sexual infantil, así como a sancionar a sus perpetradores, por ejemplo:

- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México (DIFEM),
- Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (Codhem).

Con frecuencia, los agresores sexuales intimidan o amenazan a sus víctimas para que no hablen con nadie de lo ocurrido.

Estos marcos normativos e instituciones existen para protegerte. Si eres víctima de abuso sexual infantil, acércate a una persona adulta de confianza y cuéntale lo sucedido. También puedes buscar apoyo en alguna de estas instituciones.

Recuerda que tu cuerpo es tuyo y nadie tiene derecho a decidir sobre él. Siempre que te sientas en peligro, ¡pide ayuda! Por ejemplo, puedes llamar al teléfono de emergencias 9-1-1.

Investiga cuáles son las instancias o asociaciones dedicadas a apoyar a las víctimas de abuso sexual en tu comunidad o cerca de ella. Anota en una hoja los datos de contacto (números telefónicos o páginas de internet) y compártelos entre tus amistades. Pega tu hoja en la línea.



## ¿Cómo podemos evitar el abuso sexual?

Las niñas, los niños y adolescentes tienen derecho al cuidado y protección de sus familiares, por ello, es importante que las personas adultas de tu entorno estén informadas y te mantengan a salvo de cualquier ataque o agresión; sin embargo, existen algunas cosas que tú, como menor de edad, puedes hacer para prevenirlo.

- ✓ Conversa del tema con tus pares y mayores; revisen en conjunto los mitos alrededor del abuso sexual de la página 73 de este libro.
- ✓ Trabaja en equipo; propón campañas de prevención del abuso sexual infantil en todos los centros comunitarios que visites con frecuencia.
- ✓ Ten a la mano teléfonos y datos de contacto de centros de apoyo para las víctimas cerca de tu comunidad.
- ✓ En caso de sufrir un abuso sexual, cuéntalo de inmediato a una persona adulta de tu confianza; si no te cree, intenta con alguien más: una profesora, un profesor, una vecina, una amiga o un amigo; es importante que tanto tú como otros menores se mantengan a salvo.
- ✓ Si tienes acceso a internet, evita la comunicación con desconocidos y desconocidas, ninguna medida es exagerada cuando se trata de tu seguridad.
- ✓ Convéncete de esta frase: “La víctima nunca tiene la culpa, la culpa la tiene siempre el abusador”.
- ✓ Siempre que esté a tu alcance y tengas apoyo de familiares u otras personas cercanas, ¡denuncia cualquier caso de abuso a tu alrededor!



¿Se te ocurre alguna otra estrategia?  
Pláticala con tus amigas y amigos, luego,  
compártela con personas en las que confíes.

**Todas las víctimas de  
abuso tienen derecho a ser  
tratadas, a recuperarse y  
sanar. ¡No guardes silencio!**

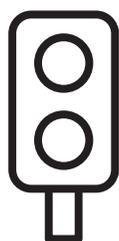
# Alerta y precaución con el abuso sexual

Existen diversas situaciones que ponen a cualquier niña, niño o adolescente en riesgo de sufrir abuso sexual.



**Lee las situaciones expuestas en cada recuadro. Colorea de rojo la luz del semáforo cuando la situación represente un riesgo de sufrir abuso sexual y, de verde, las que promueven tu seguridad e integridad.**

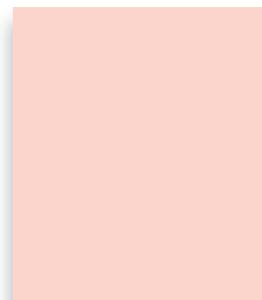
**En los recuadros vacíos escribe situaciones que tú creas que representan un riesgo en tu entorno o en los lugares que visitas.**



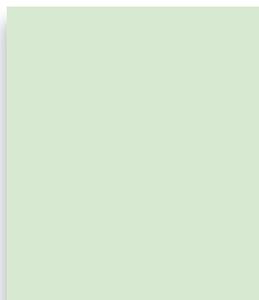
Conocer cuáles son los órganos sexuales y qué son el sexo y la sexualidad



Vivir en un hogar en el que los familiares no ponen atención o abandonan a las hijas o los hijos



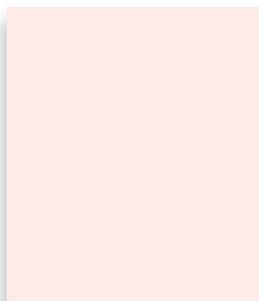
Escuchar lo que las y los jóvenes dicen acerca de cómo se les trata y qué sienten



Ser una niña, niño o joven que siente seguridad y comodidad con su cuerpo y su apariencia



Usar redes sociales sin precaución y sin saber con quién se interactúa o comparte algo



Saber que el abuso sexual existe y contar con información sobre los riesgos que se corren al respecto

Recuerda que el abuso sexual puede cometerse por personas desconocidas, pero también conocidas. Es importante estar informada o informado y mantenerte lejos de cualquier escenario de riesgo.



# Ruth Bader Ginsburg

(15 de marzo de 1933, Nueva York, Estados Unidos de América-18 de septiembre de 2020, Washington D. C.).

Jueza y jurista estadounidense, defensora de la igualdad de género

*Leer es la llave que abre las puertas a muchas cosas buenas en la vida. Leer le dio forma a mis sueños y más lectura me ayudó a hacer realidad mis sueños.*

Su madre siempre quiso asistir a la universidad; sin embargo, la difícil situación económica de su familia se lo impidió, por ello, se esforzó para que Ruth lograra lo que ella no había podido alcanzar. Siempre la apoyó: le ayudaba con sus tareas, le compraba libros y la animaba a seguir adelante. Fue así como Ruth, quien vivía con su familia en un barrio humilde de Nueva York, Estados Unidos de América, creció sintiéndose amada y valiosa. Aprendió que, si estudiaba y no se daba por vencida, lograría todo aquello que se propusiera. El tiempo le dio la razón.



**1956**

Se inscribió en la Facultad de Derecho de la Universidad de Harvard, donde fue una de las nueve mujeres en una clase de casi 500 hombres.

**1959**

Obtuvo su título de abogada con las más altas calificaciones.

**1972**

Fundó la sección de derechos de la mujer en la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles.

**2020**

Recibió el premio World Peace & Liberty Award (Premio Mundial de la Paz y la Libertad) que otorga la Asociación Mundial de Juristas y la Fundación Mundial de la Ley.

**2017**

Se estrenó la película *La voz de la igualdad*, la cual cuenta la historia de su vida.

**1993**

Fue nombrada jueza del Tribunal Supremo por el presidente estadounidense Bill Clinton.

# Capítulo 9

¿Cómo expresas  
tus emociones?



## ¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones producidas por un hecho, una idea, una vivencia o un recuerdo. Pasar un día con las personas que queremos produce emociones de diverso tipo como la alegría o la sorpresa. Pero ¿qué sucede con las emociones como el enojo, el miedo o la tristeza? ¿De qué forma las expresamos? Lee el siguiente caso.



A lo largo de la vida sentimos diferentes emociones, cuyo manejo es importante para mantener el balance entre nuestras fuerzas internas.

Verónica es una niña muy emotiva. Generalmente, disfruta mucho pasar tiempo con sus primas y primos. Pero últimamente se siente preocupada porque su mamá y su papá pelean mucho. Su primo Joel se ha dado cuenta del cambio de carácter de Verónica porque está distraída y alejada, ya no le gusta jugar, ni ríe. Joel le preguntó si la puede ayudar en algo, pero ella simplemente responde que no tiene nada.

**?**  
Reflexiona un momento. ¿Qué hechos o recuerdos de tu vida te provocan alegría, felicidad, tristeza, enojo o miedo?, ¿cómo reaccionas ante ellos y cómo los expresas?

# ¿Cómo hemos aprendido a expresar las emociones?

Según sean la comunidad o grupo social, la enseñanza y manejo de las emociones son distintos para mujeres y hombres; en casos extremos, ni siquiera se consideran importantes para el desarrollo de las personas, lo que origina relaciones disfuncionales y poco equilibradas.

?

Todas las personas sienten diferentes emociones como alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, vergüenza; sin embargo, ¿te has encontrado en situaciones en que no sabes cómo expresarlas?, ¿platicas habitualmente de tus emociones con otras personas?

Observa las imágenes y, luego, reflexiona.

¿Qué piensas que motivó la tristeza de la niña y del niño de las imágenes?, ¿qué diferencia principal observas?, ¿piensas que es justo que una niña o una mujer reciba consuelo cuando está triste?, ¿consideras justo que un niño o un hombre viva su tristeza solo o escondido porque no le está permitido expresarse o llorar?



Las diferencias aprendidas culturalmente acerca del manejo de los sentimientos (como “las niñas son sensibles” o “los niños no lloran”) son producto de la desigualdad de género. Estos contrastes exhiben patrones incorrectos en el manejo de las emociones, pues, debido a las limitaciones impuestas, hay sentimientos de frustración que van anidándose en las personas, los cuales, a la larga, se convierten en padecimientos emocionales serios que dañan la salud, como la depresión, la ansiedad y la rabia incontenible.



Escribe en una hoja un pasaje de tu vida en el que sentiste limitaciones para expresar tus emociones, también incluye qué tipo de ayuda te habría gustado recibir. Al terminar, pégala en la línea punteada.

# ¿Cuál es el origen de nuestras emociones?

Previamente explicamos que las emociones son una reacción ante una situación o una experiencia, pero ¿dónde se originan y por qué se manifiestan?

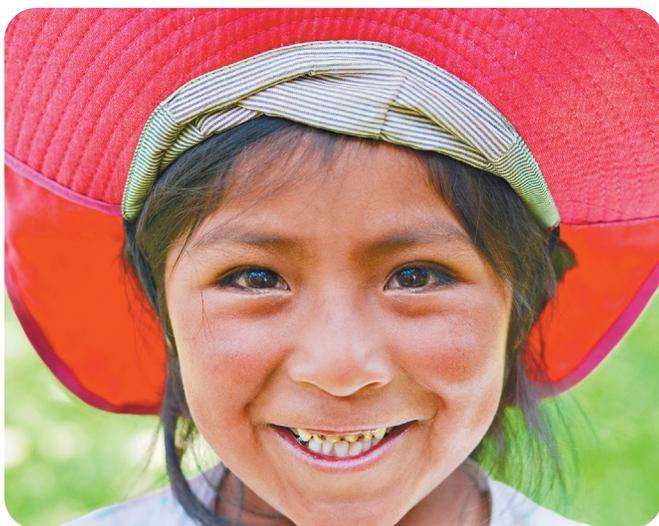


¿Qué situaciones te hacen sentir feliz y cuáles son las que te hacen enojar o entristecer?, ¿has intentado entender de dónde proviene cada una?

Imagina que, por error, ingieres algún alimento echado a perder. Cuando tu cuerpo identifica que podría dañarte, inmediatamente reacciona y es posible que te den ganas de vomitar o que, incluso, lo hagas. Aunque es desagradable, el vómito evita que te intoxiques porque impide que la comida descompuesta llegue al estómago y te enferme.

Tal como el vómito es una reacción que pone en alerta al cuerpo, existen emociones que, aunque son dolorosas o molestas, cumplen la función de protegerte, por ejemplo:

Si sientes...	podría ser señal de que...
<b>tristeza</b>	te lastimaron emocionalmente o te falta atención.
<b>enojo</b>	notaste una injusticia o reconoces que te equivocaste, pero no lo quieres aceptar.
<b>ansiedad</b>	algo no está saliendo como lo planeaste o tienes dudas acerca de cómo actuaste ante una situación.
<b>miedo</b>	conoces tus límites y estás en peligro.



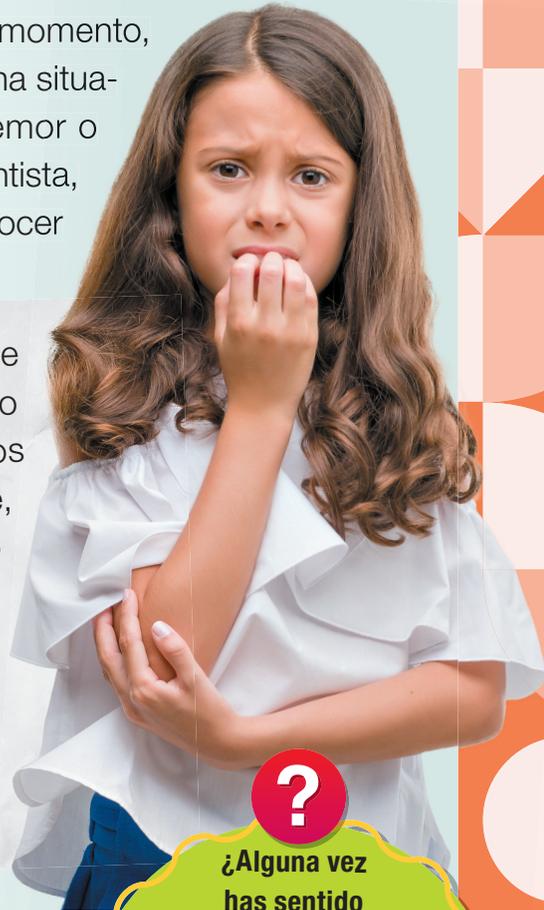
Las emociones son las alarmas naturales del cuerpo. Si las reprimimos, perdemos herramientas poderosas para entender y reaccionar con autonomía y empatía, útiles para enfrentar distintas situaciones.

Reconocer, valorar y permitirte sentir diferentes emociones fortalece el conocimiento que tienes de tu persona y ayuda a que actúes equilibradamente ante cualquier circunstancia.

# ¿Qué es la *ansiedad* y cómo puedes manejarla?

La ansiedad es una de las emociones que, en algún momento, todas las personas experimentan cuando enfrentan una situación que desconocen o por la que sienten cierto temor o nerviosismo, por ejemplo, acudir por primera vez al dentista, exponer un tema públicamente o estar a punto de conocer a alguien que admiran.

Sin embargo, en niveles elevados, la ansiedad puede convertirse en un problema. Imagina un lugar equipado con una alarma antihumo: si bien es cierto que estos aparatos fueron creados para prevenir un accidente, es posible que, si se dispara por encender un cerillo que se apaga inmediatamente, llegue a causar miedo entre las personas que se encuentran en ese lugar, pues desconocen el origen del aparente fuego. La ansiedad funciona así: aunque su objetivo es ayudarnos a reconocer situaciones de peligro, algunas veces se activa y no nos permite pensar o actuar.



Los sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar y son desproporcionados si se comparan con el peligro real.

Aprender a manejar la ansiedad es clave para usarla a tu favor y distinguir entre una falsa alarma y un peligro real.

**?**  
**¿Alguna vez has sentido ansiedad?, ¿qué situaciones la provocaron?, ¿fuiste capaz de determinar que, en realidad, no había razón para preocuparte de la manera en que lo hiciste?**



**Escribe en una hoja los pensamientos que llegan a ti al sentir ansiedad. Deja pasar un par de horas y léelos de nuevo. ¿Cambió tu forma de ver la situación? Después, pregúntate qué suele provocarte esta ansiedad y qué debes hacer para dejar atrás ese sentimiento.**

La próxima vez que sientas ansiedad sigue la regla 4-4-4:

- ▶ primero, respira profundo durante 4 segundos, concéntrate en tu respiración;
- ▶ luego, sostén el aire los siguientes 4 segundos, llena de aire tu abdomen;
- ▶ finalmente, en 4 segundos exhala el aire que contuviste.

## El enojo: ¿cómo ha sido percibido para los distintos géneros?



El enojo es un sentimiento que experimentamos cuando sentimos rabia frente a acciones cometidas en nuestra contra, o bien cuando planeamos algo y ocurren situaciones por las que no se concreta o no resulta como teníamos pensado. En realidad, el enojo es un sentimiento que proviene de la frustración (es decir, la incapacidad para aceptar una derrota o falla) que no encuentra una vía de escape positiva.

El sentimiento de enojo es difícil de manejar y existe una razón biológica que lo explica: cuando te enojas, tu cuerpo se llena de adrenalina, una sustancia producida por acción del cerebro que se acumula en la sangre, principalmente en piernas y brazos. Físicamente, dicha acumulación se transforma en energía, por lo que, al enojarnos, somos capaces de correr muy rápido o de golpear con mucha fuerza. La adrenalina funciona como un combustible que necesita quemarse para disolverse en nuestro cuerpo.

**El enojo produce fuerza y energía para enfrentar situaciones injustas o de peligro, pero ¡cuidado!, también es capaz de nublar nuestro juicio y orillarnos a tomar decisiones equivocadas, como atacar verbal o físicamente a personas que no lo merecen.**

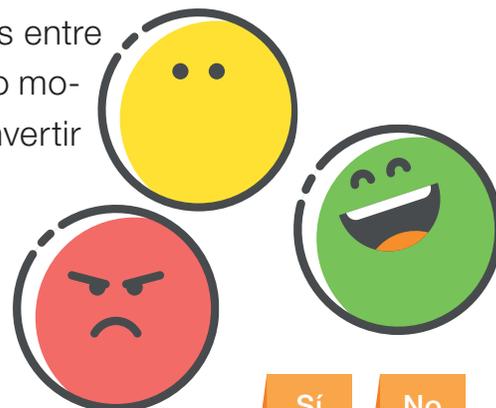
En lo relativo a la desigualdad de género, el enojo de un hombre se ha justificado y permitido socialmente, derivado de la imposición de reprimir la tristeza que, en consecuencia, se transforma en un enojo violento. En contraste, cuando una mujer se enoja, se le tacha de “neurótica” o “histérica” porque en muchas ocasiones aún se niega que ellas tienen el derecho de expresar su molestia o inconformidad ante una injusticia.

**¿Recuerdas lo que leíste acerca de los estereotipos de género? Comprender que el hecho de ser mujer u hombre no tiene que ver con el manejo de las emociones es una pauta para mejorar la convivencia entre las diversas personas.**

# ¿Cómo identificamos que el enojo se ha convertido en un problema en nuestras vidas?

Aprender a manejar el enojo mejora las relaciones entre las personas. Es normal llegar a sentirse molesta o molesto por una situación injusta, pero no lo es convertir ese sentimiento en rabia o ira incontrolable.

Para identificar si el enojo se ha convertido en un problema en tu vida, marca la casilla que identifique mejor tu conducta ante el enojo.



	Sí	No
¿Constantemente te involucras en peleas o discusiones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te resulta difícil aceptar las críticas aunque sean constructivas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Compites en exceso?, ¿te molesta mucho perder o no tener la razón?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te cuesta trabajo tranquilizarte después de una discusión?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando te enojas, ¿la molestia en ti perdura más de un día?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Sientes miedo de no ser lo que las personas esperan de ti o de mostrar tus sentimientos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te desquitas con personas más débiles que tú?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando sientes enojo, ¿te resulta difícil contenerte para gritar, atacar o golpear a alguien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Sientes incomodidad al responder estas preguntas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si respondiste que no a la mayoría de las preguntas, aún puedes aprender a manejar tu enojo de mejor manera; si has respondido que sí a la mayoría, trata de reflexionar y observar dentro de ti: ¿qué situaciones de tu vida te han hecho sentir ira o rabia contra todo o casi todo?, ¿alguna persona con la que convives reacciona de forma semejante?, ¿cómo te gustaría que esa persona reaccionara cuando se enoja?, ¿has intentado reaccionar de manera opuesta a como lo has hecho hasta ahora?, ¿has intentado reaccionar tal como te gustaría que otras personas reaccionaran?

Reconocer y tener un mejor manejo de nuestras emociones puede resultar difícil, pero existen técnicas para aprender a hacerlo. Una de ellas es llevar un diario emocional.

Para hacerlo elige un cuaderno que te guste mucho para que sea tu diario. Una vez al día, pregúntate: “¿Qué sentí hoy?”. De preferencia, hazlo antes de dormir o en un momento en el que sientas tranquilidad.

Escribe lo que sentiste, por ejemplo: “Lunes. Leí una noticia sobre la pandemia que me hizo sentir ansiedad y tristeza”, después, trata de pensar por qué tienes esos sentimientos y cómo te gustaría vivir esas situaciones, ¡se vale usar la imaginación!

También puedes describir alguna sensación física, por ejemplo: “Martes. Hoy vi a mi amiga Julia y me dio gusto. Sentí calor en mi pecho y muchas ganas de reír”.

Evita escribir “no siento nada” o “no sé”. Si no reconoces una emoción con precisión, intenta buscar una palabra similar o una imagen, por ejemplo: “Cuando las niñas se rieron de Juan, sentí como si me hubieran echado una cubeta de agua fría”, probablemente esto te ayude a reconocer algo como “Sentí que era una injusticia y no lo esperaba de ellas”.

¡Haz una prueba! Escribe en este cuadro lo que has sentido hoy como si fuera el primer día de tu diario.



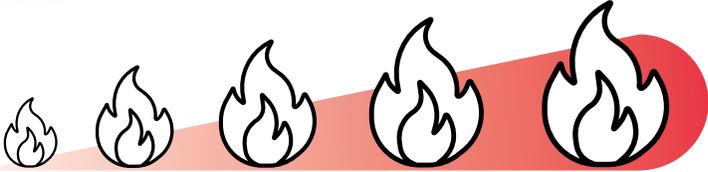
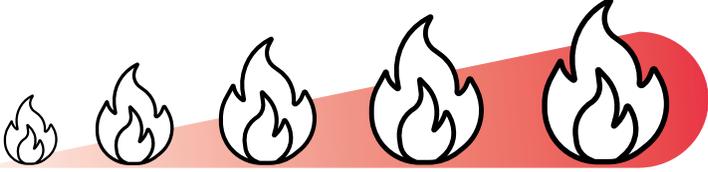
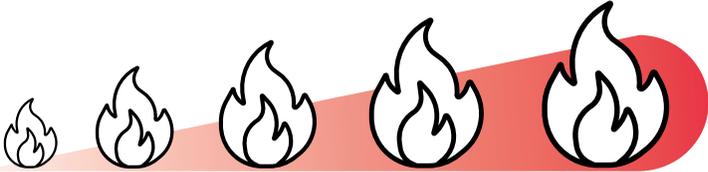
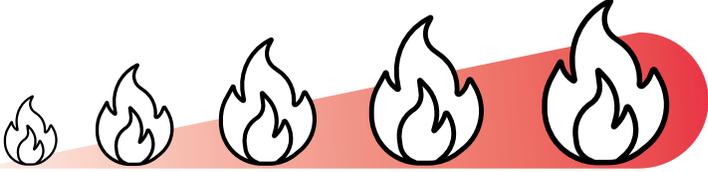
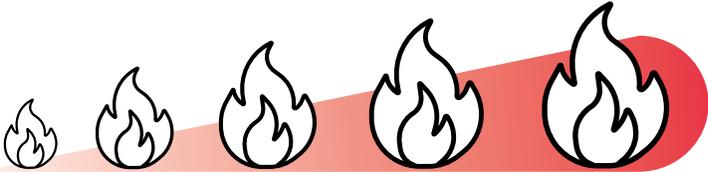
A large, light gray rectangular area with rounded corners and a perforated left edge, intended for the student to write their journal entry.

**La autonomía o capacidad de actuar por una misma o uno mismo, a partir del autoconocimiento y la toma de decisiones, es una herramienta clave para manejar las emociones.**

# Reconozco mis emociones

¿Alguna vez te dejaste llevar por tus impulsos y las cosas terminaron mal?

Colorea las llamitas según hayas aprendido a manejar cada emoción: elige la más pequeña para las emociones controlables y las más grandes para las incontrolables.

 <b>Nerviosismo</b>	
 <b>Tristeza</b>	
 <b>Aburrimiento</b>	
 <b>Enojo</b>	
 <b>Miedo</b>	

Aprender a reconocer las emociones nos permite tomar mejores decisiones, convivir mejor y, sobre todo, ¡no actuar impulsivamente! Ante un problema, puedes...

- 📌 recordar la regla del 4-4-4: respira profundo, llena tu estómago de aire por 4 segundos y expira por 4 segundos más. Hazlo 4 veces o hasta que sientas mayor tranquilidad;
- 📌 dejar por un rato la situación, es decir, pensar en otra cosa y retomar el problema más tarde. ¡Actúa con empatía! Esto ayuda a ver el problema desde otra perspectiva;
- 📌 pedir ayuda si sientes que la situación te sobrepasa. ¡No lo dudes: siempre habrá alguien a quien acudir! Busca personas de confianza para hacerlo.



# Malala Yousafzai

(12 de julio de 1997, Mngora, Pakistán).

Estudiante, activista y defensora de los derechos de niñas y niños

*Un niño, un profesor, un libro y una pluma pueden cambiar el mundo. La educación es la única solución.*

Cuando en 2014 se anunció que la ganadora del Premio Nobel de la Paz era una joven de apenas 17 años nacida en Pakistán, muchas personas quedaron sorprendidas. Nunca antes alguien así de joven había obtenido tan importante reconocimiento. ¿Quién era ella? Malala era ya, a pesar de su corta edad, una gran defensora del derecho que tienen todas las personas a la educación, en particular las niñas y las mujeres, pues, en la actualidad, todavía existen países en los que se les niega la entrada a las escuelas. Malala considera que el dinero que se gasta en armas y soldados debería invertirse en libros, lápices, escuelas y personas dedicadas a enseñar.

**2009**

Denunció, mediante un blog que escribía, el cierre de escuelas para niñas a manos de talibanes, un grupo de hombres muy poderosos en el gobierno de su país.

**2011**

Fue reconocida con el Premio Nacional por la Paz en Pakistán.

**2012**

Fue víctima de un atentado en el que recibió un disparo en la cabeza.

**2013**

La Fundación Kids Rights (Derechos de los niños) le otorgó el Premio Internacional Infantil de la Paz.

**2013**

Fue invitada a dar un discurso ante la ONU. En él aseguró que no tiene miedo y que seguirá luchando para que las niñas y las mujeres puedan ir a la escuela.

**2017**

Durante su visita a México expresó: “Cuando una mujer se educa, se da cuenta de lo valiosa que es”.

**2014**

Recibió el Premio Nobel de la Paz.



# Capítulo 10

## ¿Cuáles son nuestros derechos humanos fundamentales?

# ¿Por qué merecemos un trato igualitario?

Tal como las personas adultas, las niñas, los niños y las y los adolescentes tienen derechos. Hasta hace no muchas décadas, esto era impensable pues, por mucho tiempo, ni las niñas ni los niños eran considerados en la toma de decisiones y acuerdos importantes.

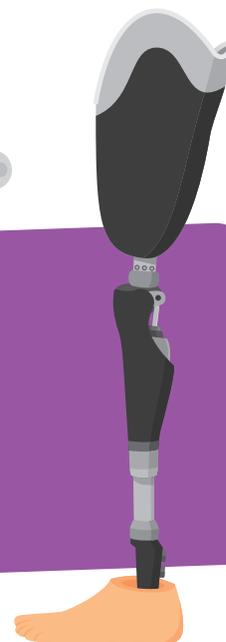
**?**  
¿Sabes cuáles son tus derechos por ser niña, niño o adolescente?, ¿qué podrías hacer para que todas las personas que te rodean conozcan esos derechos y los hagan valer?



En marzo de 2021, el Congreso del Estado de México aprobó la iniciativa de ley que establece la prohibición del castigo corporal, físico y humillante contra niñas, niños y adolescentes, conocida como Ley Antichancla.



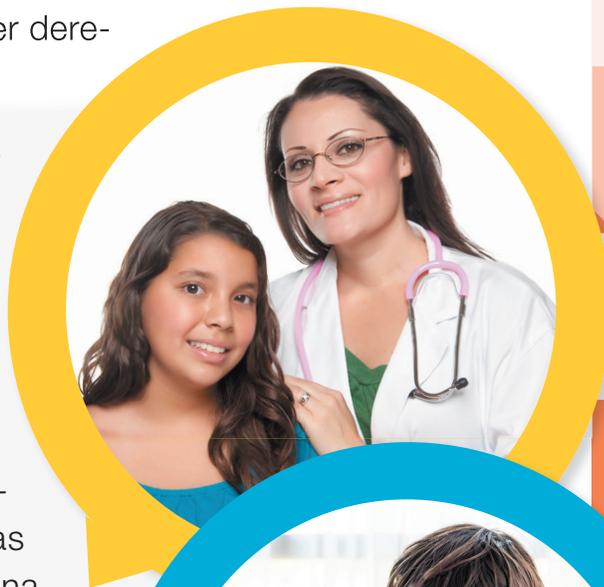
Las personas con alguna discapacidad tienen derecho a no ser discriminadas, excluidas ni restringidas en razón de sus características.



# ¿Por qué hablar de derechos humanos?

Toda persona en el mundo es digna de tener derechos humanos.

Todas y todos tenemos derecho a vivir, a recibir la ciudadanía del país donde nacemos y un trato igualitario, a decir lo que pensamos y a tener acceso a la salud y la educación. Existen documentos, como la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de México, que son el marco normativo nacional y local (vinculados con normas internacionales), donde se señala que ninguna persona puede ser discriminada por su género, su edad o sus capacidades. En ellos se describen las garantías para que los derechos se cumplan.



La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes fue publicada el 4 de diciembre de 2014 y en ella se reconoce como niñas y niños a todas las personas menores de 12 años y, como adolescentes, a las y los jóvenes entre 12 y 18 años de edad.

**Imagina que eres parte de una comisión para proponer algunas leyes que protejan los derechos de niñas, niños y adolescentes. ¿Qué derechos para ti y tus amigas y amigos te gustaría que se incluyeran? Escríbelos en las siguientes líneas.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿Qué se establece en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes?

El artículo 1.º de nuestra Constitución refiere que “En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte”.



Piensa en un día cualquiera de tu vida. ¿Crees que vives bajo el cobijo de las garantías y derechos que te corresponden?

Francisca es una niña indígena nacida en Oaxaca que migró con su familia a otro estado en busca de mejores oportunidades. Cuando su mamá quiso inscribirla en la escuela, le dijeron que no había sitio para ella por no haber nacido en aquel estado. ¿Qué derechos humanos le están negando?

Todas las niñas y todos los niños tienen derecho a un trato igualitario, basado en el respeto.

¿Por qué es tan importante garantizar un trato igualitario?, ¿recuerdas que en capítulos pasados hablamos sobre las causas de la violencia de género en la comunidad y entre pares, y sobre la importancia del lenguaje incluyente, de reconocer la diversidad y de aprender a resolver conflictos? En todos ellos existe un elemento en común: buscar igualdad y justicia.

La desigualdad es una de las principales fuentes de violencia, y las niñas, los niños y adolescentes son especialmente vulnerables, es decir, pueden llegar a sufrir sus consecuencias.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés), en el año 2015, al menos seis de cada 10 niñas, niños y adolescentes de uno a 14 años experimentaron alguna forma violenta de disciplina, y una de cada dos niñas, niños o adolescentes sufrieron agresiones psicológicas.



# ¿De qué trata la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes?

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes consta de 154 artículos (2021). A continuación revisaremos tres derechos:

**Derecho a la igualdad sustantiva.** Significa, por ejemplo, que hay que crear leyes y políticas que garanticen que las niñas y las mujeres tengan las mismas oportunidades que los hombres en todas las esferas de la vida; para que eso suceda, el Estado tiene que asegurarse de que existen las condiciones adecuadas y, en todo caso, quitar las barreras u obstáculos para que la igualdad se alcance en los hechos.

**Derecho a no ser discriminada o discriminado.** Cuando establecemos un trato diferenciado por las preferencias de las personas, su género o sus características físicas, violamos sus derechos y perdemos la oportunidad de que respeten el nuestro.

**Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal.** Las autoridades, en conjunto con la sociedad, deben prevenir...

- 📌 el descuido, abandono o el abuso físico, sexual o psicológico de las niñas y los niños;
- 📌 que las y los menores trabajen antes de tener 15 años de edad;
- 📌 el castigo corporal, es decir, los golpes, o las humillaciones.



Niñas, niños y adolescentes con capacidades distintas tienen derecho a no sufrir discriminación y a recibir protección igual que las demás personas.

Busca esta Ley para consultar el resto de los artículos. ¡Anímate a conocer todos tus derechos! Recuerda que estar informada o informado es la mejor manera de hacerlos valer. Este es el enlace: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA.pdf>

Escribe en el cuadro tres situaciones en las que hayas sentido discriminación y cómo se habrían evitado.

Me trataron...

Debieron tratarme...

En este libro hemos compartido contigo información de la que podrás echar mano para evitar la desigualdad y la violencia de género, así como para promover la igualdad, la inclusión y el respeto hacia todas las personas. Recuerda que ninguna herramienta sobra cuando se trata de recibir el trato, el cariño y el respeto que mereces.

Conocer tus derechos como niña, niño o adolescente te permitirá...



- **reconocer situaciones o actitudes que amenazan tu libertad, tu seguridad y tu tranquilidad;**
- **identificar los patrones negativos que se replican en tu entorno familiar, escolar o comunitario, y reflexionar y actuar para modificarlos;**
- **comprender que, además de tu familia y las personas adultas con las que te relacionas, existen leyes que protegen tus derechos, por lo que, en caso de que alguno de ellos sea violentado, puedes pedir asesoría y ayuda para evitarlo;**
- **compartir esta información con otras personas, familiares, amigas y amigos, y buscar espacios para discutir acerca de ellas y las estrategias por seguir para implementarlas;**
- **participar activamente en la reconstrucción de una sociedad igualitaria y justa para todas las personas, independientemente de sus condiciones familiares, étnicas, económicas, culturales, así como de sus capacidades.**



Una sociedad que hace valer sus derechos es una sociedad más igualitaria y justa. A partir de esta idea, escribe tres acciones que puedes llevar a cabo para hacer un cambio significativo en tu vida y en la de otras niñas, niños o adolescentes con quienes convives.



# Reconozco mis derechos

Anota una ✓ en las características que coincidan con las condiciones en las que vives.

1. ¿Tienes una casa donde vivir?
2. ¿Puedes comer todos los días?
3. ¿Tienes ropa para protegerte de los rayos solares o del frío?
4. ¿Tienes nombre y apellidos?
5. ¿Tienes un acta de nacimiento?
6. ¿Vives con una familia?
7. ¿Tienes tiempo para jugar?
8. Ya seas niña o niño, ¿recibes un trato igualitario?
9. ¿Te dejan hacer lo mismo que a las niñas o a los niños?
10. ¿Las demás personas respetan tu apariencia?
11. ¿Las demás personas respetan tu forma de ser?
12. ¿En tu casa se puede vivir tranquilamente?
13. ¿Te han pegado por algo que hayas hecho?
14. Si hay una emergencia, ¿eres de las primeras personas en recibir protección?
15. ¿Vas al médico cuando te enfermas?
16. ¿Te dan medicamentos y cuidados cuando te enfermas?
17. Si tienes una discapacidad, ¿te tratan igual que al resto de las personas?
18. ¿Vas a la escuela?
19. ¿Tienes tiempo para descansar?
20. ¿Tienes acceso a la información que necesitas?
21. Si tienes una religión, ¿puedes practicarla libremente?
22. ¿Puedes expresar tus ideas y sentimientos con libertad?
23. ¿Te dejan tomar decisiones?
24. ¿Las personas mayores te consideran cuando tienes algo que decir?
25. ¿Puedes hacer actividades con otras niñas y otros niños?
26. ¿Tienes un espacio o lugar especial para pasar tiempo a solas?
27. ¿Tienes pertenencias que son sólo tuyas?
28. Si eres migrante, ¿has recibido cuidados de las personas adultas?
29. ¿Recibes educación en tu lengua materna?
30. ¿Puedes organizarte libremente con otras niñas y otros niños para hacer actividades de tu interés?



Cuenta el número de palomitas que obtuviste y revisa cuáles son los derechos de los que gozas en tu vida.

Si respondiste afirmativamente a las 30 preguntas ¡tus derechos se cumplen! Te recomendamos apoyar a otras niñas, niños y adolescentes para que también gocen de ellos.

Si tienes menos de 30 respuestas positivas, busca ayuda con gente adulta e instituciones dedicadas a la vigilancia de tus derechos, por ejemplo, el DIF estatal.

## Bibliografía de consulta

- Alba, C. (2016). *Diseño Universal para el Aprendizaje. Educación para todos y prácticas de Enseñanza Inclusivas*. Madrid: Ediciones Morata.
- Borrás, V. (2014). *Familias también. Diversidad familiar, familias homoparentales*. Barcelona: Bellaterra.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (s. f.). *Los derechos de los niños y las niñas*. Recuperado el 22 de mayo de 2022, de <<https://www.cndh.org.mx/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os/derechos-humanos-de-ninas-y-ninos>>.
- Gobierno de México. (2007). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. *Diario Oficial de la Federación*, 1 de febrero de 2007. Recuperado el 22 de mayo de 2022, de <[https://www.senado.gob.mx/comisiones/desarrollo\\_social/docs/marco/Ley\\_GAMVLV.pdf](https://www.senado.gob.mx/comisiones/desarrollo_social/docs/marco/Ley_GAMVLV.pdf)>.
- Golombok, S. (2006). *Modelos de familia. ¿Qué es lo que de verdad importa?* Barcelona: Graó.
- Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. (s. f.). *Datos e indicadores sobre violencia contra las mujeres indígenas* [blog]. Recuperado el 22 de mayo de 2022, de <<https://www.gob.mx/inpi/articulos/datos-e-indicadores-sobre-violencia-contra-las-mujeres-indigenas>>.
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia. (2017). *Protocolo para la Prevención del Abuso Sexual a Niñas, Niños y Adolescentes*. México. Recuperado el 22 de mayo de 2022, de <[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/306450/Protocolo\\_Preveni\\_n\\_Abuso\\_Sexual\\_2017.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/306450/Protocolo_Preveni_n_Abuso_Sexual_2017.pdf)>.

## Bibliografía recomendada

- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (2018). *Programa para prevenir y eliminar la discriminación en México. 2016-2018*. México: Conapred.
- UNICEF (s. f.). *Protección contra la violencia. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida libre de cualquier tipo de violencia*. Recuperado el 22 de mayo de 2022, de <<https://www.unicef.org/mexico/protecci%C3%B3n-contra-la-violencia>>.
- Unidad de género SRE (2016). *El reparto de las tareas y responsabilidades entre mujeres y hombres*. Recuperado el 22 de mayo de 2022, de <<https://www.gob.mx/sre/articulos/el-reparto-de-las-tareas-y-responsabilidades-entre-mujeres-y-hombres>>.

La Secretaría de Educación del Estado de México pone en tus manos la colección “Igualdad de Género”, dirigida a estudiantes de educación preescolar, primaria, secundaria y media superior.

Su finalidad es promover la reflexión y la acción orientadas a contrarrestar las desigualdades entre mujeres y hombres, prevenir la violencia de género y fomentar una convivencia armónica sustentada en una cultura de paz.

Con base en los enfoques de derechos humanos y de la perspectiva de género, a partir de situaciones de tu entorno, los libros promueven la reflexión acerca de la forma en cómo nos relacionamos mujeres y hombres. Esta serie te ayudará a cambiar aquello que sea necesario para promover la inclusión, así como prevenir la discriminación y la violencia. Tus reflexiones se enriquecerán con la información que se incluye sobre estas problemáticas y puedes personalizar tu libro en los espacios destinados a ello.

Estas páginas también serán de interés para docentes, madres, padres de familia y tutores, quienes a partir de los temas de los libros podrán dialogar con niñas, niños y adolescentes acerca de la importancia del respeto a sus derechos humanos y de la igualdad de género, para su bienestar y el desarrollo de todas sus potencialidades.

Te invitamos a conocer junto con tu familia este libro, esperamos que sea una fuente de consulta perdurable y sirva para construir relaciones armónicas, igualitarias y respetuosas de los derechos humanos.

209034

ISBN 978-607-24-4193-4



9 786072 441934



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.