

EDUCACIÓN BÁSICA

**Secundaria**

# igualdad de género

LIBRO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

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)** • Miguel Ángel Torres Martínez **DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA** • 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** • Claudia Arellano Ramírez, Mónica Josefina Díaz Acosta, Luis Armando Hernández Garduño, Ana Laura Mondragón Tienda, Citlalli Guadalupe Sánchez Pérez **SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA** • **DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA** • María Eugenia Orta Sánchez **DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO** **SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA** • Adela Ceja Carrasco, Ma. de los Ángeles Eugenia Cruz Velázquez, Silvestre Flores Moreno **SERVICIOS EDUCATIVOS INTEGRADOS AL ESTADO DE MÉXICO** • Jimena Valdés Figueroa **ASESORA**

#### ***Igualdad de género 4***

#### ***Libro de las y los adolescentes. Secundaria***

ISBN 978-607-24-4199-6

Primera edición, 2022

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal

CE: 210 / 01 / 10 / 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 • 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 4. Libro de las y los adolescentes. Secundaria***, se terminó de imprimir en 2022.

# igualdad de género

ADOLESCENTES

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



Laura Lecuona González **COORDINACIÓN AUTORAL** • Laura Lecuona González, Arussi Unda Garza, Marisabel Macías Guerrero, Jardiel Moguel Canto, María Mendoza Aguilar **AUTORÍA** • Jonatan Arturo Galarza Esparza **COORDINACIÓN EDITORIAL** • María del Carmen Larios Lozano **COORDINACIÓN DE CONTENIDOS** • Daniela Herrera Pelayo **EDICIÓN** • Juana Moreno Armendáriz, Laura Iliana Martínez García **COORDINACIÓN DE CORRECCIÓN** • Ángel Hernández **CORRECCIÓN** • Lilia Alarcón Piña, Maricarmen Martínez Muñoz **COORDINACIÓN GRÁFICA Y DE DIAGRAMACIÓN** • Sergio Salto **DIAGRAMACIÓN** • Enrique Márquez **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, © Archivo SM, © Carlos Vargas 2022, © Manifestación: Renato Ibarra/Imagenlatina, Marco Montiel **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 11 capítulos.

Cada uno se integra por una portadilla, el desarrollo del tema, una página para que te diviertas, al mismo tiempo que reflexionas, y la biografía de algún personaje vinculado 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 y pega todo lo que forme parte de tus vivencias sobre la igualdad de género. ¡Estas páginas son para ti!

# Índice

Capítulo 1	7
<b>¿Qué es ser mujer, qué es ser hombre, qué es ser tú?</b>	
Capítulo 2	17
<b>¿Es natural o es cultural?</b>	
Capítulo 3	27
<b>¿Cómo te llevas con las demás personas?</b>	
Capítulo 4	37
<b>¿Cómo vivir una sexualidad responsable?</b>	
Capítulo 5	47
<b>¿Qué son las nuevas masculinidades?</b>	
Capítulo 6	57
<b>¿Es normal la violencia?</b>	
Capítulo 7	67
<b>¿Qué busca el feminismo?</b>	
Capítulo 8	77
<b>¿Cómo puedo identificar y enfrentar la violencia?</b>	
Capítulo 9	87
<b>¿Cómo te defienden las leyes?</b>	
Capítulo 10	95
<b>¿Es posible un mundo más justo y pacífico?</b>	
Capítulo 11	105
<b>¿Qué puedes hacer por ti y por todos?</b>	
Bibliografía	112

# Capítulo 1

¿Qué es ser mujer,  
qué es ser hombre,  
qué es ser tú?





## ¿En México hay igualdad entre mujeres y hombres?

Las mujeres con discapacidad están más expuestas a la violencia, enfrentan mayor discriminación y tienen menos acceso a la salud, la educación y al trabajo.

En México está prohibida la discriminación por la condición social, la religión, tener alguna discapacidad, por el origen étnico, el género, la edad o por cualquier otro motivo que atente contra la dignidad humana.

A pesar de que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos busca garantizar la igualdad entre todas las personas, en la práctica no se ha logrado y existe desigualdad. Hay características que siguen definiendo las oportunidades de las personas y su acceso a derechos básicos.

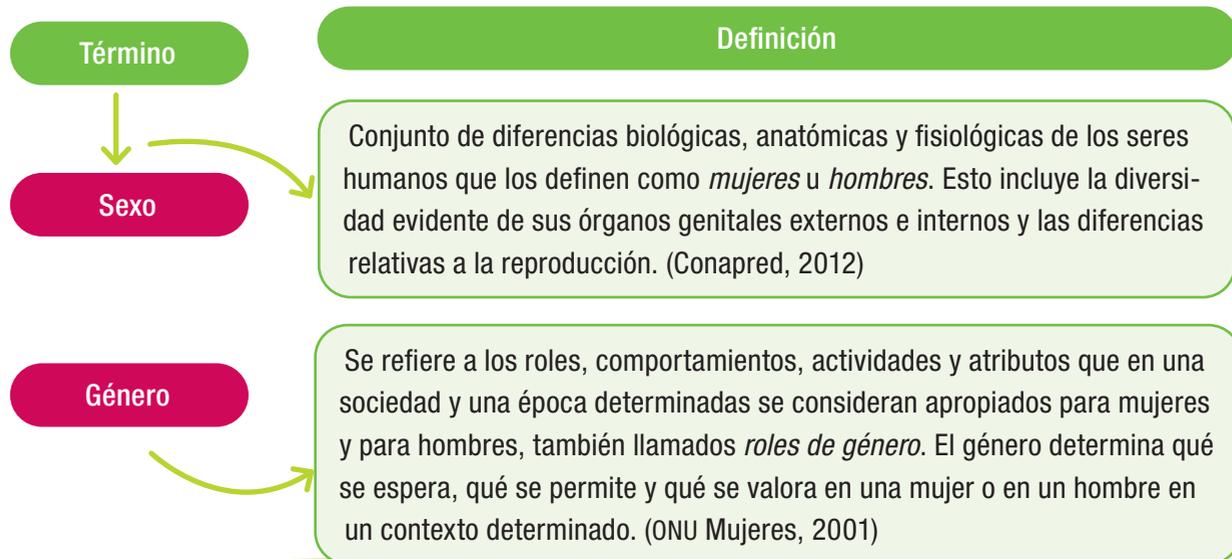
Todas las personas merecen ser tratadas igual. Discriminar es dar un trato diferente a un individuo: cuando a alguien se le rechaza por ser indígena o por tener una discapacidad, es discriminación. Así como se puede sufrir discriminación por características físicas o culturales, las mujeres pueden ser discriminadas por el hecho de ser mujeres.

**El sexo, es decir, el hecho biológico de ser mujer u hombre, sigue definiendo en gran parte nuestro papel en la vida. Más allá de las diferencias corporales y reproductivas, no es lo mismo ser mujer que ser hombre: nuestra sociedad aún no trata a todos por igual.**

Según tu experiencia, ¿cómo es el trato que reciben las mujeres y los hombres?, ¿hay diferencias o es igual?, ¿a qué crees que se deba?

# ¿Qué diferencias hay entre mujeres y hombres?

Las diferencias biológicas no justifican el trato desigual que da la sociedad a las mujeres y a los hombres. El trato discriminatorio a las mujeres se manifiesta en prácticamente todos los ámbitos de la vida: escuela, trabajo, hogar, política, medios... ¿Has presenciado algún tipo de discriminación por ser mujer u hombre?, ¿quién la hizo y quién la sufrió?



Todas las personas deben tener igualdad de oportunidades, sin importar su sexo, religión, origen étnico o cualquier otra condición.

De acuerdo con la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2020) hay diferencias en el acceso al trabajo remunerado entre mujeres y hombres: menos de 50% de las mexicanas participan en el mercado laboral, pero 82% de los hombres sí lo hacen. Esto es provocado por los roles de género.

En un sentido, mujeres y hombres no son iguales: sus cuerpos y capacidades reproductivas son distintos. Ese hecho biológico no tendría que traer consigo injusticias y desigualdad, pero lo hace. Cuando se habla de buscar la *igualdad* entre mujeres y hombres, significa que la sociedad debería darles el mismo trato, permitirles igual acceso a recursos y oportunidades y reconocerles la misma dignidad humana. No siempre es así.

En la sociedad, quienes tienen las menores oportunidades y son más discriminadas son las mujeres. Por ejemplo, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés) (2019), 132 millones de niñas en el mundo no van a la escuela; de los 750 millones de adultos que no poseen las competencias básicas de lectoescritura, dos tercios son mujeres; y sólo 1% de las niñas más pobres de los países con bajos ingresos completarán la secundaria. Estas cifras alarmantes son un retrato de la grave desigualdad que aún persiste entre las y los adolescentes, en algunas partes del globo más que en otras.

?

**¿Has sentido que te discriminan?, ¿cuál fue el motivo?, ¿cómo te sentiste y cómo actuaste? Narra brevemente tu experiencia en el recuadro.**



Mujeres y hombres sufren pobreza pero, debido a la discriminación, ellas cuentan con menos recursos para hacerle frente. Muchas veces son las últimas en alimentarse y tienen menores opciones para trabajar o estudiar. Las mujeres, en conjunto, tienen menor representación política que los hombres, y las que viven en pobreza son aún más marginadas.



## ¿Son de distintos planetas?

Se ha creído por mucho tiempo que mujeres y hombres son seres radicalmente distintos por naturaleza y que su lugar en el mundo también debe ser distinto. Todavía mucha gente piensa, metafóricamente hablando, que “Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus”.

La idea de que mujeres y hombres son tan diferentes, como si vinieran de planetas distintos, trae consecuencias negativas a la sociedad y a la vida de las personas e impide alcanzar una plena igualdad. Se transmite el mensaje erróneo de que comunicarse y relacionarse es toda una hazaña, y entonces lo normal es que se lleven mal y sean como enemigos. La sola expresión “el sexo opuesto” es muy reveladora, como si tuvieran que estar las unas contra los otros y viceversa.



**En tu entorno, ¿cómo son las relaciones entre mujeres y hombres?, ¿se tratan con el mismo respeto y amistad? Escribe cómo es y cómo te gustaría que fuera.**



El porcentaje de mujeres en los parlamentos se ha duplicado en los últimos 20 años. No obstante, hoy las mujeres sólo representan cerca de 25% de las y los parlamentarios. (Unión Parlamentaria, 2020).

En estas suposiciones sobre la naturaleza opuesta de los sexos hay también un juicio de valor: lo “propio de los hombres” se considera superior a lo “propio de las mujeres” y es más apreciado.



También existe la falsa creencia de que las mujeres son moral e intelectualmente inferiores a los hombres y no tienen la misma capacidad para llevar a cabo determinadas tareas consideradas masculinas. Antes, era común decir que el lugar de la mujer era la casa y su única función era atender a los hijos. El hombre, en cambio, tenía más opciones de dónde escoger: la política, las artes, la cultura, la empresa, el derecho, la ciencia, la tecnología... Y además estas tareas “propias de los hombres” se consideran más trascendentes.



Todavía hay quienes consideran que el rol de las mujeres es el trabajo en el hogar.

**En casi todo el mundo los hombres detentan mucho más poder que las mujeres. Ésta es una de las mayores causas de que persista la desigualdad. En México se busca que mujeres y hombres tengan una participación igualitaria en la vida democrática; por eso en 2019 se modificó la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos para que la mitad de los cargos públicos federales, estatales y municipales sean para mujeres.**

**En 2010 se expidió la Ley de Igualdad de Trato y Oportunidades entre Mujeres y Hombres del Estado de México para promover una sociedad más democrática, justa, equitativa y solidaria. En 2020, en el Estado de México se creó la Secretaría de las Mujeres para garantizar el acceso igualitario a las oportunidades y el ejercicio de los derechos de las mujeres.**

## ¿Qué es ser tú?

No hay dos personas iguales. Cada quien tiene gustos propios y ciertas habilidades: cosas que le salen bien y otras, que no. La familia, la sociedad, el país y la cultura en la que alguien se cría y crece ayudan a moldear su identidad y a hacer de ella o él la persona que es. Todas las personas son diversas y únicas.

Esas preferencias y habilidades no se deben a que seas mujer u hombre: son parte de tu identidad irreplicable, sin embargo hay quien piensa de manera equivocada que el sexo determina la manera de ser. Si al expresar tus gustos alguien te dice “Eso es de niñas” o “Eso es de niños”, ¿cómo reaccionas: reprimes tu interés o, por el contrario, dejas que se exprese libremente tu personalidad?



Las faldas, al restringir el movimiento de las niñas, pueden inhibir su participación en actividades físicas. Muchas aseguran que se sienten más cómodas y libres con pantalón.

**“¿Por qué las niñas no podemos ir con pantalón al colegio?”**

Carmen y Sina, españolas de 12 años, decidieron usar pantalones porque con falda no podían jugar fútbol cómodamente. Dirigieron una petición a políticos para que todas las niñas puedan hacerlo. Para garantizar la igualdad entre chicas y chicos, dicen, “es urgente que desaparezcan los uniformes diferenciados por sexo”.



**¿Te gustaría poder escoger ir de pantalón o falda a la escuela? Elabora un cartel para convencer a las autoridades. Tómale una foto y pégala en el recuadro.**



## ¿Cómo lograr un trato igualitario?

Desde la primera infancia se inculcan las ideas de que el lugar que se ocupa en el mundo debe estar determinado por el sexo y de que los hombres son superiores a las mujeres. Esas enseñanzas se refuerzan mediante los medios de comunicación, la publicidad, las canciones, las películas, las series televisivas, los juegos, la moda, la familia, las amistades...

Hay infinitas posibilidades de ser mujer, de ser hombre y de ser tú. Una parte de tu identidad está modelada por factores externos, pero algunas de tus propias decisiones también definen quién eres. Por ejemplo, puedes repetir la creencia de que un sexo es inferior a otro, pero también tienes la opción de pensar críticamente y contribuir a desmentirla. Tú misma, tú mismo, puedes ser ejemplo de alguien que no discrimina a otras personas y participar así en la construcción de un mundo más justo. ¿Qué prefieres?

Tú eres libre de ser como quieras y decidir cómo tratar a otras personas.

**Escribe cómo imaginas un mundo en el que mujeres y hombres recibieran un trato igualitario.**



# Cosas del sexo y del género

Anota las siguientes características e ideas en la caja que les corresponde.

Ser mujer

El bigote

El pene

Usar falda

La vagina

Preferir los colores rosa y morado

Practicar deportes rudos

Los pechos

Pensar que los niños son rudos

La menstruación

Creer que las niñas son tiernas

Ser hombre

Jugar a las muñecas

Cosas de sexo

[Empty box for notes]

Cosas de género

[Empty box for notes]



## Remedios Varo

(Nació en 1908, en Girona, España. Murió en 1963, en la Ciudad de México).

Pintora

Desde muy niña Remedios desarrolló algo especial: una imaginación que le hacía ir muy lejos, inventando mundos posibles poblados de personajes enigmáticos. En su infancia, Remedios cose e hila bajo las enseñanzas de su abuela. Con su padre aprendió el funcionamiento de las cámaras y otros aparatos; lee muchísimo y desarrolla una gran capacidad matemática.

Llega a México escapando de dos guerras (la Guerra Civil española y la Segunda Guerra Mundial). Fueron tiempos de descubrimientos y de reencuentros con algunos de los integrantes del grupo de los surrealistas. México es el lugar que se convertiría en su patria: el país que la recibió en tiempos de necesidad y que reconoció la calidad de su obra.

Remedios, se decía en su tiempo, es una “artista de la alquimia”. En sus cuadros, las figuras aparecen con un cierto aire mágico y de misterio que crean una atmósfera llena de símbolos. Entre sus temas están la soledad, los sueños, los fenómenos naturales, los viajes, el tiempo y las ciencias.

### 1924

Remedios ingresa a la escuela de Bellas Artes de San Fernando, en España; coincide con Maruja Mallo y Salvador Dalí, quienes más tarde serían representantes del surrealismo en España.

### 1929

Viaja a París, Francia, para ampliar sus conocimientos.

### 1932

En Barcelona, España, entra en contacto con la vanguardia artística y expone sus primeras obras, claramente surrealistas. En esos años también se encuentra con otros artistas, como Federico García Lorca o el cineasta Luis Buñuel.

### 1935

Expone en Madrid sus dibujos, junto al artista Florit.

### 1937

Conoce al poeta Benjamin Péret, combatiente en las brigadas internacionales, y con él se va a París. Nunca más regresaría a España.

### 1941-1942

Se encuentra, en Marsella, con varios intelectuales; buscan refugio para escapar de las guerras. Su destino: México.

### 1947

Viaja a Venezuela donde retrata insectos y conoce paisajes que más tarde se verán reflejados en sus obras.

### 1949

Regresa a México. Los siguientes 10 años serían los más creativos de su vida.

# Capítulo 2

## ¿Es natural o es cultural?



## ¿Mujeres y hombres podemos hacer las mismas cosas?

¿Alguna vez has visto a una directora de orquesta?, ¿a una pilota de avión? Si recuerdas, ¿te vienen a la memoria más presidentas o presidentes? Quizá al pensar en este cargo tu mente se remite a ellos, pues es un hecho que son menos mujeres y más hombres quienes ejercen este cargo público de elección popular.

Y si piensas en alguien atendiendo a un anciano o en alguien trapeando, ¿imaginas a una mujer o a un hombre? No sería raro que acudiera a tu mente una mujer, pues son labores tradicionalmente asignadas a ellas.

Del mismo modo, se conoce a más abogados que abogadas; a más ingenieros que ingenieras. Pero a más nutriólogas que nutriólogos; más pedagogas que pedagogos, etcétera. Todavía hay profesiones que, principalmente, se asocian a mujeres, y otras a hombres.

En 2013, de los cien directores de orquesta más activos, sólo una era mujer; en 2019, ya eran ocho (*Bachtrack*, sitio inglés especializado en música clásica, 2019). En 2021, de 193 países, sólo 22 mujeres son jefas de Estado o presidentas (ONU, 2021). Sólo 5% de los pilotos de avión son mujeres (Asociación Internacional de Mujeres Piloto de Aerolíneas, ISTWAP por sus siglas en inglés, 2018). En México, 75% de las labores domésticas y de cuidados fueron desempeñadas por mujeres (Inegi, 2019).

¿Qué determina estas tareas diferenciadas: la naturaleza o la cultura?

Las labores de cuidados, muchas veces no remuneradas, son ejercidas en gran parte por mujeres.



## ¿Qué son los roles de género?

Como leíste en el capítulo anterior, el *sexo* se refiere a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, y los *roles de género*, a las distintas funciones que en una sociedad y una cultura determinadas se espera que unas y otros desempeñen. Un ejemplo de estos roles es la división sexual del trabajo: la repartición de unas tareas para las mujeres y otras, para los hombres.

Estas funciones diferenciadas son tan comunes que se llega a pensar que así es el orden natural de las cosas. Por ello, se cree que “si hay más hombres que mujeres en la ciencia o en la política, ha de ser porque ellos, por naturaleza, son mejores para esas actividades, mientras que las mujeres están más hechas para las labores domésticas”. Pero no es así.

El trabajo doméstico y de cuidados, hecho principalmente por mujeres, si bien es de suma importancia, carece de reconocimiento, visibilidad y remuneración. Además, es común que ellas, aunque tengan trabajo fuera de casa, sigan a cargo de dichas tareas, lo que implica una doble jornada. Por ello, se dice que la división sexual del trabajo se traduce en relaciones jerárquicas de poder y de desigualdad.

Alondra de la Parra, una de las pocas directoras mexicanas, ha dirigido importantes orquestas de México y el mundo, entre ellas la Sinfónica del Estado de México.





Matilde Montoya fue la primera mexicana en graduarse en Medicina, en 1887. Algunos de sus compañeros no querían que entrara a las clases. Mucho ha cambiado desde entonces.

Los roles de género no son innatos, sino adquiridos; es decir, no se nace con ellos, pues se aprenden en la comunidad en que se vive. Son fruto de condicionamientos sociales y culturales. Se repiten y se enseñan, muchas veces sin plena conciencia, en la escuela, en los medios de comunicación, en las manifestaciones artísticas y culturales, entre amistades, en la familia, etcétera. Es por esto que se normalizan y se integran en el comportamiento, la vestimenta, la manera de expresarse, entre otros.

Estos roles no permiten una repartición justa e igualitaria de las tareas: se asignan de manera arbitraria según el género y son jerárquicos, pues lo que hacen las mujeres se considera menos importante que lo efectuado por los hombres.

En 1970, sólo 5% de los músicos de las principales orquestas de Estados Unidos de América eran mujeres; en la actualidad son más de 35%. Para lograrlo, se llevaron a cabo audiciones a ciegas, es decir, detrás de una mampara; así se atendía únicamente a la música, sin saber el sexo del intérprete. Esta medida elevó 50% la probabilidad de contratar a una mujer (*American Economic Review*, 2000).



**¿Cómo ayudar a que en tu casa haya igualdad en la distribución de tareas?**

**Escribe tus propuestas.**

## ¿Cómo se enseñan los roles de género?

Los roles de género no sólo dictan a mujeres y a hombres qué tareas se supone que deben hacer, sino también cómo se supone que deben ser y qué debe gustarles. Enseñarles a las niñas que los juegos competitivos son de niños y a los niños que jugar con muñecas es de niñas limita el libre desarrollo de su personalidad.

Las niñas que no usan vestidos y que prefieren los deportes a los bailes suelen ser blanco del acoso escolar, al igual que los niños sensibles o con inclinaciones artísticas. Algunas personas creen que esos insultos, burlas y muestras de rechazo sirven para “corregir” a quienes no adoptan los roles de género, pero en realidad no hay nada que modificar. Así son, eso les gusta, eso quieren, ¡y está bien! El sexo no determina la personalidad, los gustos e intereses ni la manera de pensar, actuar o sentir.

Ni la ropa ni los juguetes son exclusivos de mujeres u hombres, aunque hay campañas publicitarias que comunican lo contrario.



En la década de 1970 una marca de bloques de juguete para construcción no hacía distinción: niñas y niños podían armar sus creaciones con las coloridas piezas por igual. En la década de 1990 esa marca, con la finalidad de vender más, creó los bloques “para niñas” (rosas, con princesas y salones de belleza) y los “de niños”, que fomentaban habilidades científicas, tecnológicas y matemáticas (*Feminist Frequency*, 2012). Así, la industria del entretenimiento, en muchos casos, promueve un estereotipo de género sobre cómo, desde su infancia, las personas deben ser, pensar y hacer las cosas.



En ocasiones, los estereotipos obstaculizan el desarrollo de las personas. ¿Alguna vez has querido hacer algo, pero creíste que ser mujer u hombre te limitaba?, ¿temiste no tener la capacidad de llevarlo a cabo? ¿Te han prohibido hacer algo por ser mujer u hombre? Desde lo más simple, como ponerte cierta ropa, hasta cortarte el cabello de alguna manera, practicar un deporte o ir a algún lugar. ¿Te han querido avergonzar por hacerlo o desearlo? Escribe qué piensas al respecto.

Ada Lovelace se considera la primera programadora de la historia, pero todavía algunos historiadores ponen en duda su contribución a la informática.



## ¿Los libros de historia hablan poco de las mujeres?

Muchas mujeres, a pesar de los obstáculos y prohibiciones de su entorno, han logrado hacer algo diferente de lo que se esperaba de ellas o les estaba permitido. La escritora mexicana Sor Juana Inés de la Cruz se esforzó para aprender materias que en su tiempo estaban prohibidas para las mujeres, como la filosofía, a pesar de que poderosos señores se lo recriminaban.

Hoy se conoce el nombre y las obras de algunas mujeres que pasaron a la historia, pero ¿cuántas más tuvieron que limitar sus aspiraciones por obedecer los mandatos de género?

Otra mujer que desafió los roles de género fue la inglesa Rosalind Franklin (1920-1958), quien quería estudiar Química, pero su padre no lo aprobaba por no ser “adecuado para una dama”. Ella lo desobedeció y a la larga se doctoró en la Universidad de Cambridge. Gracias a sus descubrimientos acerca de la estructura del ADN, en 1962 tres hombres obtuvieron el Nobel de Medicina y ninguno dio el reconocimiento merecido a Franklin.

Y no sólo eso. A veces las mujeres quedan intencionadamente borrradas de la historia: sus logros se consideran poco importantes o se duda de ellos. Gracias a la corriente historiográfica que adopta un enfoque de género, poco a poco se conoce a más mujeres de las que los libros antes no hablaban.

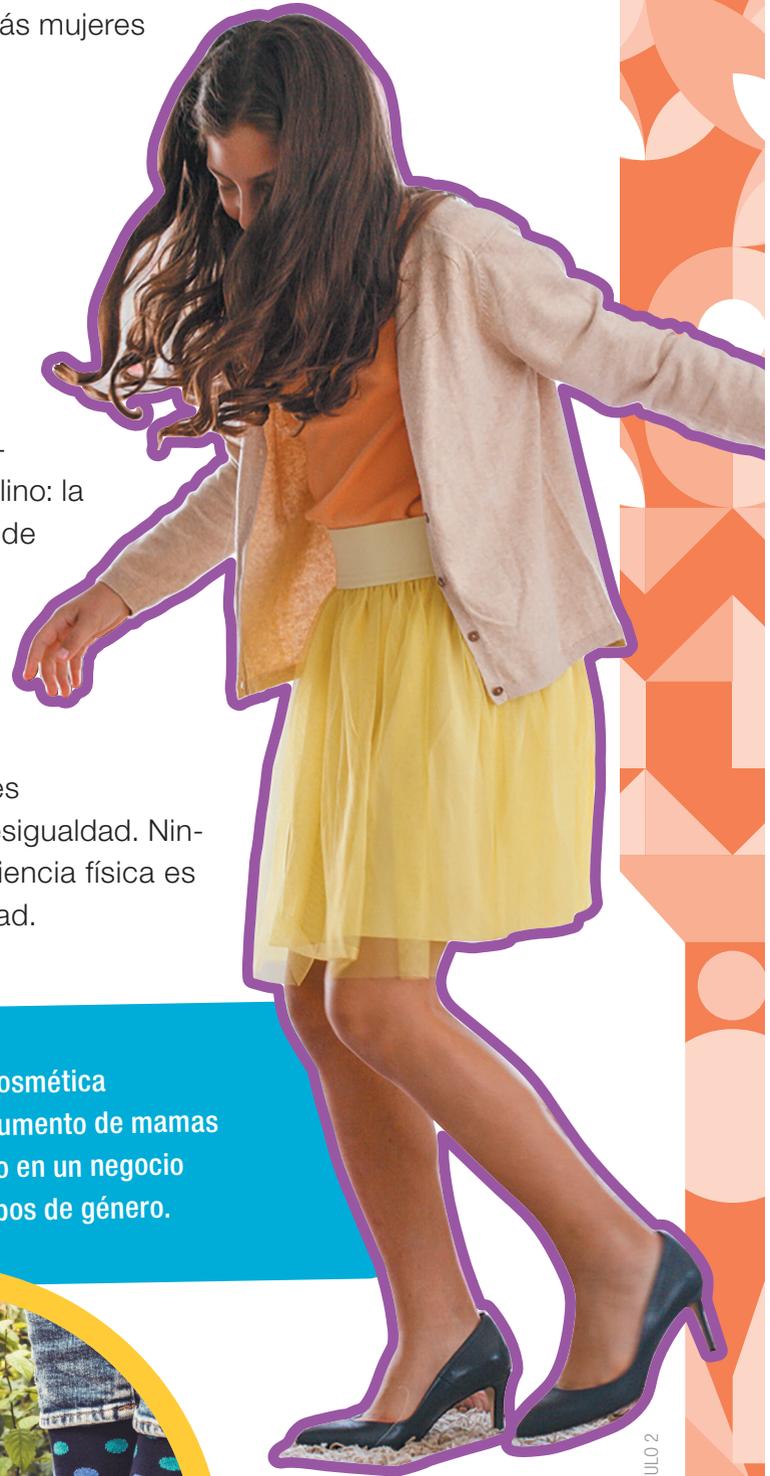
## ¿Por qué las mujeres se maquillan y usan tacones?

En distintos aspectos de la vida cotidiana algunas sociedades se tornan menos rígidas respecto a los roles de género; sin embargo, sobresale un área en la que persiste una nítida distinción entre lo considerado femenino y lo masculino: la ropa y el maquillaje. La ropa del departamento de damas está hecha para que ellas se vean guapas y coquetas, aunque a veces ello signifique estar incómodas; la de caballeros, para que ellos anden cómodos o elegantes.

El mandato de la belleza, la supuesta obligación que tienen las mujeres de ser bonitas, es una de las manifestaciones más nocivas de la desigualdad. Ninguna niña debería crecer creyendo que su apariencia física es más importante que su intelecto o su personalidad.

Según datos de *Forbes México*, de 2018, la cirugía cosmética —con operaciones como liposucción, reducción o aumento de mamas o cambios en la forma de la nariz— se ha convertido en un negocio multimillonario, el cual se beneficia de los estereotipos de género.

De acuerdo con expertos traumatólogos, los zapatos de tacón provocan problemas en pies, tobillos, rodillas y espalda. Aun así, se espera que las mujeres los usen.



## ¿Cómo puedes transformar los roles de género?

Si los roles de género no son naturales, es posible un mundo sin ellos, es decir, una sociedad en la que mujeres y hombres sean más libres para desplegar todo su potencial.

Las mujeres que han ido a contracorriente y los cambios sociales demuestran que los roles sociales no son naturales. Las mujeres cuentan con habilidades y competencias para desempeñar actividades que antes eran sólo de dominio masculino.

Algunas ideas acerca de “lo propio” de mujeres y “lo propio” de hombres ya se han superado, pero otras, no. Ha habido considerables cambios en las últimas décadas, pero nada garantiza que no se reviertan.

Una sociedad es más justa e igualitaria cuando se permite que mujeres y hombres descubran y elijan con libertad lo que les gusta, a diferencia de la que se empeña en mantener funciones rígidamente diferenciadas por sexo. Tú puedes poner tu granito de arena.

Si deseas hacer algo supuestamente no apropiado para tu sexo, pero no te atreves, respeta a quienes sí lo hacen. Nunca participes en el acoso escolar a compañeras y compañeros que no respondan a los estereotipos de cómo “deben ser” mujeres y hombres. Recuerda que los roles de género suelen ser mandatos arbitrarios y discriminatorios; además, es normal si algunas personas los cuestionan o los desobedecen.

Observa durante una semana tu entorno: tu casa, la escuela, tus lecturas, lo que ves en la televisión, escuchas en la radio o buscas en internet. ¿Las personas se relacionan y toman decisiones a partir de roles de género?, ¿qué opinas al respecto? Anota tus hallazgos y conclusiones.



## ¿Esto es de mujeres y hombres?

Analiza las siguientes fotografías y tacha la que creas que ilustra algún estereotipo de género.



Escribe qué estereotipos se rompen con las imágenes que no tachaste.

A large, empty light purple rectangular area intended for writing answers.





## Mamie Phipps Clark

(Nació en 1917. Murió en 1983, en Estados Unidos de América).

Psicóloga social

**1917**

Nace en Arkansas, Estados Unidos, en una familia afroamericana.

*Si las y los estudiantes afroamericanos están aislados, nunca podrán darse cuenta de que son tan buenos como las personas blancas.*

Mamie Phipps Clark es reconocida por sus investigaciones sobre discriminación, su liderazgo en el campo del feminismo y su conocimiento sobre la cultura afrodescendiente.

Como psicóloga, Mamie demostró que el sistema que separaba a niñas y niños afroamericanos de las y los estudiantes blancos en las escuelas, conocido como *sistema segregado*, afectaba negativamente a toda la sociedad.

Con su equipo, investigó el que se conoce actualmente como “Caso Brown”, a partir del cual, las leyes estadounidenses declararon inconstitucional que las escuelas públicas estuvieran separadas entre estudiantes negros y estudiantes blancos.

**1934**

Ingresa a la carrera de Psicología en la Universidad de Howard, ahí conoce a un estudiante avanzado de esa misma carrera, el también afroamericano Kenneth Bancroft Clark, con quien se casaría posteriormente. Juntos harían importantes aportaciones al campo de la Psicología y la política estadounidense.

**1938**

Hace el célebre experimento en el que da a niñas y niños afroamericanos dos muñecas idénticas, pero una de color blanco y otra de color negro; después les preguntaba ¿a qué muñeca te pareces?, ¿con qué muñeca quieres jugar?, ¿qué muñeca es bonita?, ¿qué muñeca es buena? Efectivamente, las y los estudiantes se identificaban con la muñeca de color oscuro; además decían que esa muñeca era fea y era mala, y que ellos mismos eran feos y malos. Por lo que concluyó que la segregación provocaba que niñas y niños se odieran.

**1943**

Obtiene el doctorado en la Universidad de Columbia, convirtiéndose en la primera mujer afroamericana en obtener este grado, y la segunda persona afroamericana en conseguir esto; de hecho, su esposo Kenneth había sido el primer afroamericano en conseguirlo tres años atrás.

**1954**

La Corte Suprema de los Estados Unidos suprime la política que mantenía escuelas separadas para las y los estudiantes afroamericanos por un lado, y a las y los blancos por el otro. Esta decisión fue tomada a partir de las investigaciones de Mamie, que demostraban que esta política afectaba negativamente el pensamiento de las personas, y en especial de las niñas y los niños blancos y afroamericanos.

# Capítulo 3

¿Cómo te llevas con las demás personas?



## ¿Cómo aprender a convivir en armonía?

Según el *Diccionario de la lengua española*, *convivir* significa “vivir en compañía de otro u otros”.

A veces escuchas a alguien decir “organicemos una convivencia” y supones que se trata de una fiesta o reunión, pero convivir es mucho más que juntarte con más gente para divertirte. A diario te relacionas con distintas personas, en la familia, la escuela, la comunidad y siempre es posible que se presenten conflictos o desacuerdos que tensen las relaciones. Para lograr una convivencia plena, lo ideal es abordar esos desacuerdos de manera pacífica.

Convivir es tener respeto y tolerancia hacia quienes te rodean y sus diferencias, además de considerar en todo momento la dignidad, los derechos y las responsabilidades propias y ajenas, sin importar si la otra persona te cae bien o no. Al reconocer tu dignidad y la de los demás encontrarás lo que tienen en común, y no sólo sus diferencias.

Saber convivir es la base para construir una sociedad más justa y consolidar una cultura de paz.

La convivencia armónica se aprende y practica cuando estableces relaciones de igualdad y evitas todo tipo de violencia. Para mejorar la convivencia son indispensables la comunicación asertiva, la solidaridad y la responsabilidad.



Recuerda cómo fue tu experiencia cuando trabajaste con alguien de manera armónica; y cuando lo hiciste sin lograr una buena comunicación o sin mostrar mutuo respeto.

La comunicación asertiva implica aprender a transmitir sentimientos, opiniones, intereses o necesidades de manera eficaz, es decir, con:

- 🔧 oportunidad: buscando el mejor momento para hacerlo.
- 🔧 atención: escuchando lo que la otra persona tiene que decir, sin interrumpir y pidiendo que ella haga lo mismo contigo.
- 🔧 honestidad: reconociendo los sentimientos, intenciones y necesidades de cada quien.
- 🔧 claridad: sin que el mensaje se preste a confusión.
- 🔧 empatía: considerando los sentimientos de la otra persona.

## ¿Cómo construir ambientes seguros?

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a convivir en espacios seguros. La escuela, la familia y la comunidad deben serlo, pero no siempre es así. La convivencia pacífica y respetuosa muchas veces se ve obstaculizada por insultos, acoso escolar o *bullying*, entre otros tipos de violencia. Ésta puede ser de manera presencial o mediante las redes sociales y tener consecuencias físicas y psicológicas que, a la larga, afectan a la víctima, a su familia y al resto de la comunidad.

Hay personas que por sus características físicas, su cultura, su lengua materna, alguna discapacidad o cualquier otra característica son blanco de acoso y violencia. Los ambientes inseguros suelen estar acompañados de estereotipos de género y costumbres discriminatorias; en ellos se refuerzan, como producto de la desigualdad, las dinámicas de poder. Para todos los individuos de la sociedad es indispensable un entorno de paz y respeto.

Se necesita un esfuerzo común para avanzar en la igualdad, mediante la aceptación de las diferencias en todos los ámbitos. Esto sólo puede lograrse con acciones individuales y colectivas. No basta con acciones gubernamentales, pues cada quien tiene la capacidad de hacer cambios positivos en la casa, en la escuela y en su localidad.



Toda persona tiene características, capacidades y necesidades distintas, por tanto, los programas educativos y comunitarios deben diseñarse considerando la diversidad.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés), en 2018, uno de cada tres estudiantes de entre 13 y 15 años sufrió acoso escolar, en el mundo. Además, en los entornos familiares las mujeres son más violentadas que los hombres, sobre todo entre los 14 y 15 años.



**Responde.**  
¿Te has burlado de alguien por alguna característica física?,  
¿sabes cómo se sintió?,  
¿volverías a hacerlo?,  
¿por qué sí o por qué no?

Para lograr espacios seguros donde se aprecie la diversidad, se logre la inclusión y se favorezca la igualdad, cada integrante de la escuela, familia y comunidad debe colaborar y ser agente de cambio. La transformación comienza cuando te comportas de manera pacífica, respetuosa, inclusiva, amable y participativa en la búsqueda del bien común.

Para la convivencia plena en la comunidad es importante conocer y respetar a las personas, los espacios y las normas del lugar, además de poner en práctica valores como la cortesía, la solidaridad y la cooperación.

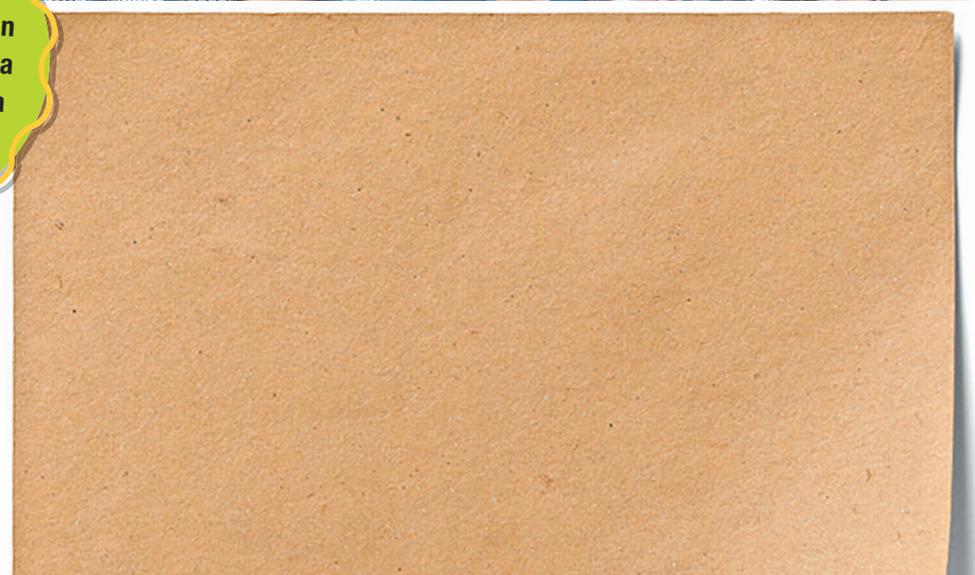
En la familia es importante favorecer la comunicación mediante la honestidad, la autonomía y el cariño, así como reconocer y respetar las diferentes ideas y gustos de cada integrante. Por ejemplo, los quehaceres domésticos no son responsabilidad exclusiva de las mujeres: debe procurarse una participación igualitaria de todas las personas que comparten el hogar.

Es importante que expreses a tu familia cómo te sientes y que escuches cómo se sienten los demás; así se fomentan la comunicación, el apoyo y la empatía.

Según el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), hasta 2018, cerca de 5.4 millones de jóvenes en México no tuvieron la oportunidad de estudiar ni de trabajar. De esta cifra, 91.2% son mujeres que se encuentran en esta situación principalmente por tener que cuidar a alguien o dedicarse a los quehaceres del hogar.



**Haz una lista de acciones que puedes implementar en tu entorno familiar para lograr una convivencia respetuosa y libre de violencia.**



# ¿Cómo construir espacios inclusivos y con perspectiva de género?

Para construir espacios seguros es necesario reconocer las diferencias y respetar la individualidad de cada persona, a partir de la valoración, la aceptación y el reconocimiento. Las siguientes son acciones que puedes llevar a cabo para garantizar la paz y la armonía en todos los ámbitos.

**Elige la inclusión**

En cada actividad escolar, familiar o vecinal reconoce la capacidad de todas las personas: todas aportan. La diversidad enriquece y nutre los entornos sociales.

**Exprésate**

Participa en proyectos de tu escuela o comunidad en los que puedas expresar tus ideas y necesidades. Organiza charlas o elabora carteles donde tú y otras personas manifiesten qué pueden mejorar en sus entornos de convivencia.

**Actúa pacíficamente**

En toda colectividad existen desacuerdos o conflictos, pero siempre hay una forma pacífica de resolverlos o llegar a acuerdos.

**Perspectiva de género**

Si identificas cómo se repite el machismo en lo cotidiano, mantén una actitud atenta y crítica en tus acciones para que tu entorno sea propicio para relaciones equitativas y libres de violencia de género.

Si alguien te molesta con insultos o físicamente, trata de reaccionar y defenderte de manera asertiva. Demuestra con palabras y gestos que no quieres que te agredan. Di un *no* rotundo a quien te moleste. Sin usar violencia, defiéndete de manera firme. Además, cuéntaselo a una persona adulta de tu confianza. Si sientes pena, explícalo en una carta, pero no te calles ni te quedes con miedo.

Si presencias algún tipo de acoso escolar, no guardes silencio: alza la voz y señala que esa acción es violenta. Comunícaselo a una persona adulta de tu confianza, a docentes o directivos. Recurrir a la violencia es un camino que sólo generará más violencia, por ello sé firme al señalar el acto incorrecto, de manera tajante y respetuosa; también demuestra tu apoyo a la víctima.



**Anota qué acciones propones para que tu escuela sea un espacio inclusivo con perspectiva de género.**

## ¿Cómo lograr espacios democráticos y acuerdos de convivencia?

La democracia no sólo es un sistema de gobierno: también es un estilo de vida y es posible encontrarla en la comunidad, la familia, la escuela o grupos de amistades. Es una forma de convivencia en la que todas las personas de un grupo se interesan por el bienestar común y participan en las decisiones colectivas.

Para la convivencia democrática se requiere desarrollar el sentido de solidaridad y empatía. Estos valores permiten situarse en puntos de vista distintos al nuestro, con la finalidad de analizar y resolver conflictos para el beneficio común.

Todas las personas que conforman un entorno valen y tienen una responsabilidad concreta que asumir. Para esto, el respeto, la participación y la cooperación son fundamentales.

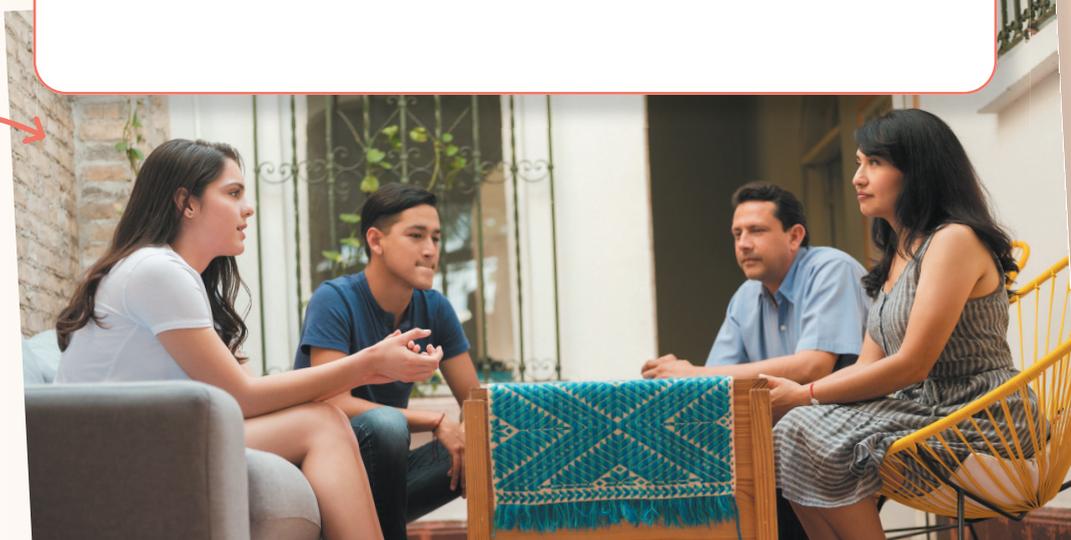
Aprende a manejar las emociones, practica la comunicación asertiva y resuelve los conflictos por medio del diálogo. La convivencia pacífica se crea al erradicar la discriminación y al formar espacios de participación democrática.

?

**Anota alguna situación escolar o familiar en la que hayas puesto en práctica la convivencia democrática.**

**La democracia se compromete con los valores de libertad e igualdad. No es algo espontáneo, se construye activamente entre toda la sociedad.**

Fomentar el diálogo respetuoso en la familia y la escuela promueve la convivencia democrática.



Otros elementos para construir ambientes democráticos y acuerdos de convivencia son los siguientes.

### Participación

Frente a un conflicto, todas las personas involucradas se escuchan, sin interrupciones, dan su punto de vista, argumentan y buscan resolverlo.



### Toma de acuerdos

Se toma una decisión, se registra y se formalizan los acuerdos para ponerlos en práctica. Además, los involucrados se comprometen a cumplirlos.

### Iniciativa

Después de escucharse, se formula una propuesta de acciones concretas para abordar la situación.



### Consenso

Cada persona dice si está en favor o en contra de la iniciativa y expone sus argumentos para aceptar lo que más convenga al grupo. Se puede votar o levantar la mano, pero lo relevante es que los participantes den su consentimiento y asuman los compromisos.

### Deliberación

Se evalúan las ventajas y desventajas relevantes de las iniciativas propuestas.



Imagina que en tu escuela se quiere conformar un comité estudiantil para prevenir el acoso escolar en el receso. Escribe cuáles serían los primeros pasos para constituirlo.

## ¿Y tú qué puedes hacer?



En cualquier tipo de convivencia pueden presentarse desacuerdos, los cuales pueden derivar en violencia si no se resuelven y respetan los derechos de las personas. Promover ambientes seguros requiere que distintos niveles de la sociedad colaboren para fomentar y conseguir una cultura de paz en entornos incluyentes e igualitarios.

Lo central para la convivencia plena en cualquier ámbito es evitar actitudes y comportamientos violentos e intolerantes, con la meta de que todas las personas involucradas se relacionen armónicamente. Esto implica un proceso continuo y sistemático.

Es crucial que desarrolles valores y actitudes para fortalecer la comunicación asertiva, la empatía y el respeto hacia las demás personas; además de que dialogues y generes, desde la colectividad, acciones concretas que contribuyan a una convivencia democrática y armoniosa. ¡Empieza hoy transformando tus espacios de convivencia!

Recuerda: eres un agente de cambio, indispensable en la construcción de una sociedad de cultura de paz.

Escribe qué problemas de convivencia detectas en tu escuela y qué propones para solucionarlos. ¡Pon en práctica tus propuestas!

**Problemas de convivencia en la escuela**

**Propuestas para resolverlos**

## Espacios que incluyan a todos

En muchos espacios públicos hay señalamientos que indican qué se puede hacer y qué no, o qué servicios se ofrecen.



Dibuja un señalamiento para cada caso, para hacer de tu escuela un espacio inclusivo.

En esta escuela...

evitamos los prejuicios de género.

promovemos la participación y el diálogo.

tratamos igual a mujeres y a hombres.

respetamos la diversidad.



## Hedwig Eva Maria Kiesler (Hedy Lamarr)

(Nació en 1914, en Viena, Austria. Murió en 2000, en Estados Unidos de América).

Actriz, ingeniera de telecomunicaciones e inventora

Hedy Lamarr destacó como actriz durante la primera mitad del siglo XX, y fue conocida como “la mujer más bella del cine”.

Además fue una destacada inventora: su mayor aportación fue sin duda el “espectro ensanchado por salto de frecuencia”, un concepto fundamental para el desarrollo posterior de los sistemas electrónicos que actualmente se utilizan en los sistemas inalámbricos de transmisión de voz y datos en telefonía, internet y televisión.

Hedy, además de su gran inteligencia, tenía un agudo sentido del humor, y a menudo se le escuchaban frases mordaces que reflejaban su postura crítica frente a lo femenino, en un mundo liderado por hombres. “Cualquier chica puede ser glamurosa. Lo único que tienes que hacer es quedarte quieta y parecer estúpida”.

**1917**

Nace en Viena, Austria, hija de un matrimonio de origen judío conformado por una pianista de conciertos y el director de un importante banco.

**1930**

Es descubierta por un director de cine, hace sus primeras actuaciones en películas, con gran éxito en Europa.

**1930**

Ingresa a estudiar la carrera de Ingeniería.

**1933**

Sus padres arreglan que contraiga matrimonio con un acaudalado empresario que producía municiones para el régimen nazi durante la Segunda Guerra Mundial. Su esposo, celoso por la fama y belleza de Hedy, no le permite actuar más y la somete a una vida de encierro, mismo que Hedy aprovecha para retomar sus estudios de ciencias e ingeniería de forma autodidacta.

**1937**

Logra escapar del encierro al que estaba sometida, se dirige a Estados Unidos de América, donde es contratada de inmediato por la compañía cinematográfica Metro Goldwyn Mayer, y logra grandes reconocimientos como actriz.

**1942**

Durante la Segunda Guerra Mundial decide aportar sus conocimientos para el desarrollo de una tecnología que impediría que los misiles a control remoto estadounidenses fueran interceptados y controlados por el enemigo.

**2000**

Muere a causa de una enfermedad del sistema cardiovascular.

# Capítulo 4

## ¿Cómo vivir una sexualidad responsable?



## Derechos, sexualidad e igualdad de género



Revisa la cartilla de derechos sexuales y reproductivos en la página del Instituto de Salud del Estado de México. Después de leer comenta

- lo que no sabías sobre tus derechos, y
- lo que quieres que se haga valer de hoy en adelante.

Todas las personas tienen derechos humanos universales, reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Esto significa que toda persona tiene todos los derechos y libertades señalados en la Constitución, sin distinción alguna de origen, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte de los derechos humanos.

Dada la estructura de la sociedad y la cultura, caracterizadas por las desigualdades entre hombres y mujeres, hablar de derechos sexuales y reproductivos es plantear, entre otros asuntos, la eliminación de tales asimetrías y lograr el reconocimiento de todas las personas como sujetas de derechos, y ciudadanas autónomas en la toma de decisiones personales.

En México existe la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes; aquí comentamos algunos de estos derechos:

Artículo 8. Tenemos derecho a la igualdad, a vivir libres de prejuicios y estereotipos de género que limiten nuestras capacidades, prácticas y ejercicio pleno de los derechos.

- Tenemos una diversidad de características y necesidades específicas, pero la Ley nos garantiza la posibilidad de ejercer todos nuestros derechos sin discriminación, con igualdad de oportunidades y trato digno y equitativo.
- El Estado debe garantizar que las políticas públicas respondan a nuestras características y necesidades, y tomar las medidas apropiadas para modificar los estereotipos de género que refuerzan y promueven prácticas y comportamientos que afectan la salud, seguridad, la justicia, la igualdad y la equidad en todos los ámbitos de la vida.

## ¿Qué significa una sexualidad libre?

En distintas épocas la sexualidad ha estado ligada casi exclusivamente a la reproducción. Aunque hoy, a primera vista, existe mayor libertad sexual, en algunas comunidades se continúa pensando que la principal aspiración de las mujeres debe ser casarse y tener hijos y que en una relación de matrimonio o noviazgo ellas deben obedecer y servir al hombre.

Con mucha frecuencia en la televisión, el cine y las redes sociales se presenta un concepto de la *sexualidad* basado en el estereotipo del romance; o incluso, una imagen que asocia la sexualidad con la violencia y la dominación, más que con el placer, la responsabilidad y la afinidad. Es importante tener claro que la sexualidad abarca aspectos de la vida como la afectividad, el erotismo y la reproducción, que se expresa de diferente forma en cada etapa de la vida y en cada sociedad.

La pornografía refuerza los estereotipos de género al cosificar a las mujeres, al realzar la agresividad sexual y al generar expectativas poco realistas sobre las relaciones sexuales. Esto impacta de manera significativa en la forma en que se viven las relaciones afectivas.

Una sexualidad plena va de la mano con su ejercicio consciente y responsable.



En la página anterior decíamos que para que todas las personas puedan ejercer libre y plenamente su sexualidad es necesario que haya autonomía en la toma de decisiones.

Durante miles de años, las creencias, costumbres y mandatos de género han dictado cómo se supone que deben vivir la sexualidad mujeres y hombres. Para no imitar este modelo desigual, es importante que mires críticamente el trato presente en cada relación de amistad y noviazgo, actuar siempre desde el respeto y la confianza, e identificar situaciones de riesgo para proteger a los demás y a ti mismo.

Muchas películas, series y canciones propician estereotipos de género y presentan a niñas y a adolescentes como objetos sexuales, con ropa o actitudes poco adecuadas para su edad. Mantén una actitud crítica frente a estos contenidos y sé consciente de que atentan contra la igualdad entre mujeres y hombres.



**Escribe cómo piensas que debe ser una relación sexual responsable, respetuosa y libre.**

## Derechos sexuales y reproductivos

Artículo 4. Tenemos derecho a decidir libremente con quien queremos relacionarnos afectiva, erótica y sexualmente siempre que sea con pleno respeto a las personas involucradas y de acuerdo a las facultades en evolución de cada persona, su cultura y sus creencias.

- El estado debe preservar y garantizar y tomar medidas ante toda forma de coacción como los matrimonios forzados o la trata de adolescentes y jóvenes con fines de explotación, incluyendo la sexual.

Artículo 6. Tenemos derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.

- Ninguna persona o autoridad, en el ámbito familiar, escolar, de salud, comunitario o institucional puede ejercer ningún tipo de violencia incluyendo la sexual, física, psicológica, económica, ni ninguna acción que tenga como finalidad lesionar o dañar nuestra vida, dignidad, integridad o libertad.

¿Y cómo se vive la sexualidad entre las y los jóvenes? Revisa estos datos:

**De acuerdo con la UNESCO, hasta 2018, en el mundo...**

Sólo 34% de las y los jóvenes tienen un conocimiento preciso acerca de la prevención y la transmisión del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), causante del sida.



En algunas regiones del mundo, dos de cada tres niñas ignoraban lo que les ocurría cuando llegó su primera menstruación.

**En México, según datos de 2019 del Consejo Nacional de Población (Conapo) y la Secretaría de Salud de México...**

44.9% de las mujeres de entre 15 y 19 años de edad tuvieron su primera relación sexual sin protección.

El embarazo en edades tempranas duplica el riesgo de muerte respecto a las mujeres de 20 años o más; para las menores de 15 años el riesgo es cinco veces mayor.

Para el grupo de edad de 10 a 14 años, la infección de transmisión sexual más común es la producida por el virus del papiloma humano.

Existen aspectos sobre la sexualidad de los que se habla poco debido a ciertos tabúes que rodean al tema; eso genera un gran desconocimiento o confusión sobre lo que implica para la vida de las y los jóvenes.

**¿Podrías tomar decisiones autónomas y responsables sin información confiable?**

Es importante que desarrolles una actitud crítica ante la información, para ello:



Los tabúes sobre la menstruación son una forma de violencia hacia las mujeres. Es tu derecho investigar, conocer y elegir entre diversos métodos: copa menstrual, ropa interior para menstruación, menstruación libre, etcétera, para vivirla plenamente.

## ¿Cómo ejercer la sexualidad de manera responsable?

En la adolescencia enfrentarás diversos retos y dudas sobre la sexualidad, por eso es necesario contar con información especializada que te oriente y ayude a prevenir consecuencias no deseadas.

Sobre la sexualidad de mujeres y hombres hay varios prejuicios y estereotipos. Para el ejercicio de una sexualidad responsable es muy importante que conozcas y ejerzas tus derechos, que las personas que tienen una relación sexual den su consentimiento y haya respeto entre ellas.

**Las mujeres muchas veces son presionadas por sus parejas o amistades para tener su primera relación sexual. Además, se les dice que ésta condicionará su futuro, por lo cual se lleva a cabo en situaciones incómodas y violentas y que no consideran su bienestar. Los hombres también son presionados debido al prejuicio, basado en los roles de género, de que aplazar las relaciones sexuales los hace “poco hombres”.**

Cada persona debe decidir cómo ejercer su sexualidad. Bajo ninguna circunstancia se puede obligar a nadie a realizar algo que no quiere. Respetar y aceptar que no siempre la persona que te interesa te corresponde. Eso de que a veces las mujeres “Dicen que no cuando quieren decir que sí”, es un mito ¡No es no!: acéptalo cuando alguien te lo dice. Presionar o acosar no cambiará el hecho de que no quiere lo mismo que tú.

Ejercer una sexualidad libre y responsable significa informarte y reflexionar antes de tomar decisiones sobre tu cuerpo y tus vínculos afectivos, así como actuar con sumo respeto por el cuerpo, las emociones y el bienestar de cada participante. Toda relación sexual debe ser deseada, dialogada y consensuada. La culpa, la presión, el chantaje y la violencia no tienen cabida en estas experiencias.

?

**Explica en una hoja qué prejuicios crees que existen en tu entorno respecto a las relaciones afectivas. Pégala en este recuadro.**

**Artículo 11. Tenemos derecho a la educación integral en sexualidad.**

- Una educación que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

## ¿Por qué es importante una educación integral sobre la sexualidad?

La educación sobre la sexualidad es una herramienta importante en el bienestar sexual y en la preparación de las y los adolescentes para que tengan relaciones saludables y responsables, consigo y con otras personas; además de continuarlas en las distintas etapas de su vida.

Tienes derecho a recibir una educación integral en sexualidad que te permita la toma de decisiones libres e informadas y fomenta el respeto a la dignidad humana y la igualdad. Dicha educación debe ser laica, tener fundamento científico, enmarcarse en los derechos humanos y estar libre de estereotipos de género.

Aunque el Estado ha implementado programas de educación sexual, también es importante que te informes críticamente en fuentes oficiales y especializadas. Pero sobre todo, tómate el tiempo para conocerte; explorar y cuidar tu cuerpo; nutrir tu autoestima; y saber qué es lo que realmente deseas y te gusta, no sólo respecto a la sexualidad, sino en todas las áreas de tu vida.

Según datos de la Organización no gubernamental (ONG) Save the Children, una de cada dos adolescentes de entre 12 y 19 años que inicia su vida sexual se embaraza por causas relacionadas con la violencia sexual, el casamiento temprano o el desconocimiento o uso incorrecto de anticonceptivos. En general, por la poca educación integral de la sexualidad.

Según la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA), datos de 2015 revelan que las madres adolescentes, sobre todo las de entre 10 y 15 años, tienen un mayor riesgo de fallecer por problemas relacionados con el embarazo y el parto. Asimismo, sus hijas o hijos tienen mayor riesgo de nacer con bajo peso y morir durante el primer año de vida.



La información de fuentes confiables es clave en la educación sexual ya que orienta a las personas para ejercer una sexualidad responsable.

?

Escribe  
qué le dirías a  
una amiga a la que  
su novio la está  
presionando para  
tener relaciones  
sexuales.

## ¿Cómo vivir una sexualidad responsable?

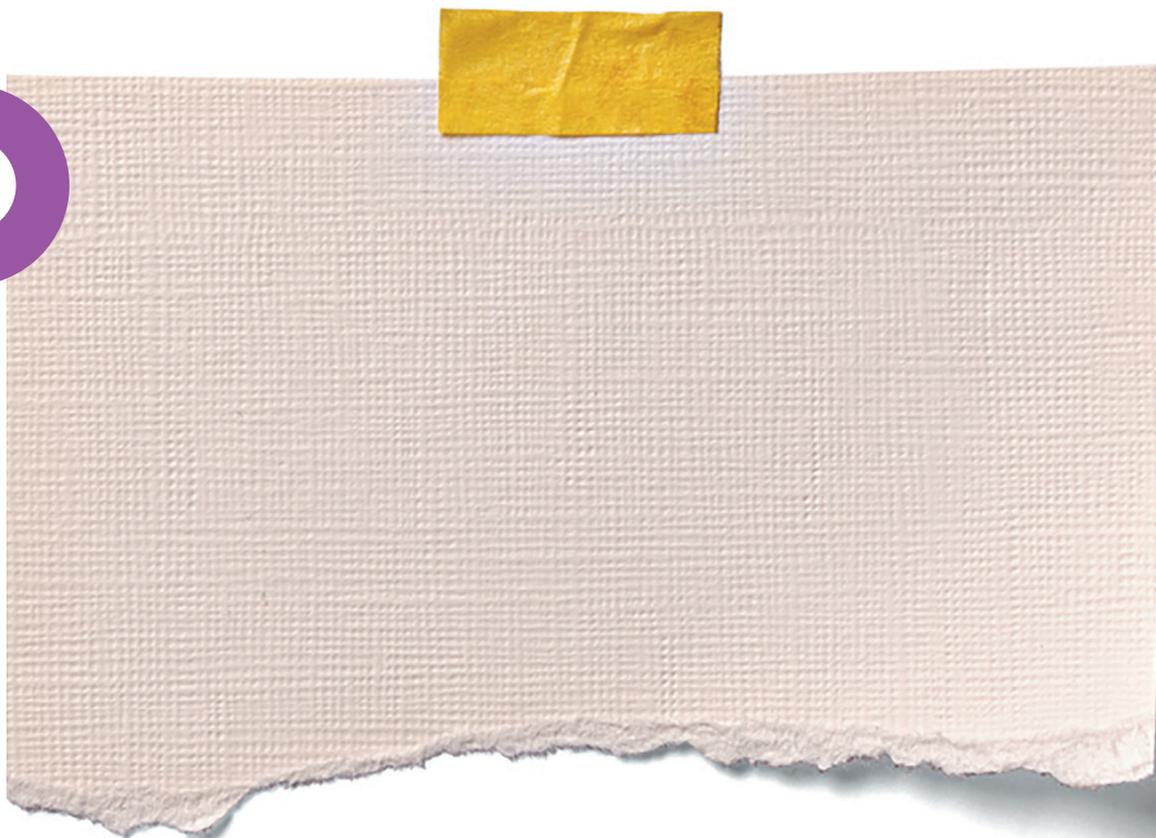
El primer paso en la búsqueda de una sexualidad responsable es ser consciente de los estigmas y estereotipos de género que aún prevalecen en nuestra sociedad y condicionan tus actitudes y expectativas sobre las relaciones afectivas.

Una vez que tengas esa conciencia, busca la manera de construir formas de relacionarte desde la igualdad, la libertad, el gozo y la responsabilidad.

Aprovecha esta etapa de tu vida para conocerte mejor, respetar tu cuerpo, pensar acerca de los valores que quieres que rijan tus relaciones y tus proyectos futuros.

Es importante que pienses detenidamente lo siguiente: ¿cómo quieres vivir tus relaciones afectivas?, ¿qué quieres hacer?, ¿cómo influyen tus decisiones sobre la sexualidad?, ¿qué es lo que más te conviene a ti y a los demás? Haz conciencia, la libertad implica responsabilidad.

Reflexiona, con base en la información de este capítulo, sobre cómo puedes vivir de manera informada, responsable, respetuosa, libre tus relaciones afectivas.



## ¿Puedes cuidarte y cuidar a otros?

**Con lo que sabes sobre tus derechos sexuales y reproductivos, tu sexualidad y los métodos anticonceptivos, ¿qué tan segura o seguro estás de poder ser sexualmente responsable?**

1. Tacha tu respuesta a cada pregunta.

a) ¿Cómo repercute en el futuro de los jóvenes tener un hijo no planeado?

Lo perjudica

Lo altera

No pasa nada

La facilita

Lo mejora

b) ¿Será fácil o difícil cuidar a un bebé y estudiar la mismo tiempo?

Difícilísimo

No tan difícil

Regular

Sencillo

Facilísimo

c) ¿Cuánto sabes acerca de los métodos anticonceptivos?

Muchísimo

Mucho

Algo

Casi nada

Nada

2. Escribe (V) verdadero o (F) falso, según lo consideres.

Mi pareja no debe presionarme a realizar algo que no considero correcto o no quiero hacer.

Una sexualidad responsable debe estar libre de estereotipos de género.

La educación integral en sexualidad fomenta la toma de decisiones informada y promueve la cultura del respeto y la igualdad.

La educación integral en sexualidad fomenta la toma de decisiones informada y promueve la cultura del respeto y la igualdad.

Mujeres y hombres tienen derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.

Si lo consideras necesario, conversa tus respuestas con personas de tu confianza y que estén bien informadas acerca del tema.



## Elena Garro

(Nació en 1916, en Puebla. Murió en 1998, en Cuernavaca).

Escritora y literata

*Había que ser vertiginosa, rápida, ir a todas partes, tomar riesgos, conquistar, conocer gente, países, en fin, ser algo así como una heroína de película.*

Tuvo una creatividad prodigiosa, irreverente y transgresora. Escribió novelas, cuentos, poemas, obras de teatro; fue coreógrafa, periodista y defensora de indígenas y campesinos.

Sus padres incentivaron su imaginación mediante el juego y la literatura.

Aprendió desde pequeña que la libertad es la base de la igualdad social. Sin embargo, sufrió marginación, humillación y violencia por motivos de género. Su experiencia le sirvió para construir personajes femeninos heterogéneos, en contra de las imposiciones machistas.

Pese a que fue perseguida por sus ideas políticas y repudiada por los intelectuales a los que criticó severamente, su espíritu indómito nunca se doblegó.

### 1926

Vivió su niñez en Iguala, Guerrero; lejos de la zona urbana. Sus nanas le contaron historias de pueblos originarios. Esto influyó en su producción literaria y en su permanente defensa de los desposeídos.

### 1937

Se casó con Octavio Paz.

### 1941

Inició su activismo político. Pionera del periodismo encubierto, ingresó como delincuente a un reformatorio de mujeres menores de edad; descubrió corrupción y malos tratos. La publicación de su artículo logró que cesaran a la directora del penal.

### Finales de 1950

Reveló su talento con la obra de teatro excepcional *Un hogar sólido*, en la que los personajes habitan una cripta familiar.

### 1962

Se divorció de Octavio Paz.

### 1963

Publicó su novela *Los recuerdos del porvenir*, por la que obtuvo el Premio Xavier Villaurrutia. Esta obra es una extraordinaria y ácida crítica de la Revolución mexicana. Las memorias de su niñez en Iguala le sirvieron como referente.

### 1968

A partir de este año fue casi borrada del panorama literario. Huyó de México en 1972 y no regresó hasta 1992. A pesar de haber vivido en Europa, su obra plasmó con maestría la desigualdad y violencia que viven las mujeres en nuestro país, casi en cualquier contexto.

# Capítulo 5

## ¿Qué son las nuevas masculinidades?



## ¿Los estereotipos de género llegaron para quedarse?

Hasta ahora hemos visto que los estereotipos de género:

- son creencias, opiniones o prejuicios acerca de las características o atributos que mujeres y hombres tienen o deberían tener, y de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar;
- se basan en normas sociales y culturales y no en los rasgos biológicos que distinguen a las mujeres de los hombres;
- obstaculizan el desarrollo de las personas, imponiendo barreras a lo que quieren pensar, ser o hacer de sus vidas. Incluso pueden causar daño a quienes no se ajustan a ellos;
- no sólo reducen las posibilidades de elección de las personas, también su posibilidad de participar en la vida social o política de su comunidad;
- los estereotipos limitan o impiden el ejercicio pleno de los derechos de las personas.

Los estereotipos de género se han ido construyendo a lo largo de la historia de la humanidad y por eso a veces ni siquiera logramos notarlos. Pero por suerte, hoy sabemos que no son inamovibles, que pueden cambiar:

- de una cultura a otra,
- dentro de cualquier cultura a través del tiempo,
- a lo largo de la vida de cualquier persona en lo individual,
- dentro de diferentes grupos de hombres o diferentes grupos de mujeres.



¿Qué ideas te sugiere el hecho de que los estereotipos de género puedan cambiar?  
¿Podemos albergar esperanzas de mejorar la forma de relacionarnos?



# ¿Qué aprendemos sobre cómo ser hombres y ser mujeres?

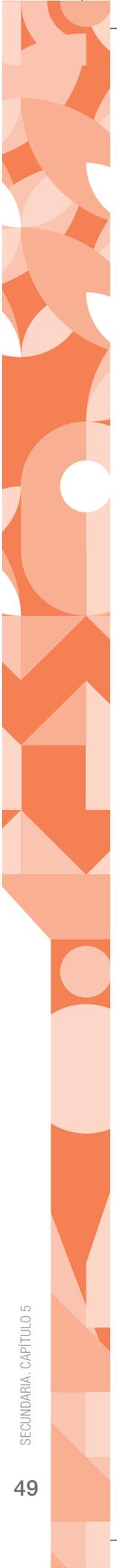
Cada sociedad desarrolla su propia idea de lo que es esencial y característico de los hombres y de las mujeres.

Completa esta lista con las oposiciones que sean frecuentes en tu comunidad.

Los ideales tradicionales de masculinidad y feminidad se relacionan por oposición:

Los hombres	Las mujeres
Son fuertes.	Son débiles.
Son deportistas.	No son buenas para el deporte.
Son extrovertidos e inquietos.	Son calladas y tranquilas.
Tienen habilidades para el liderazgo.	Son dóciles. Colaboran en lo que se les pide.
No lloran, son racionales.	Son sentimentales.
Son buenos en ciencias y matemáticas.	Son buenas en las artes y en la educación.
Deben ser los que mantengan a la familia.	Cuidan a los hijos y a los adultos mayores.
Son autónomos.	Son dependientes.
Se naturalizan sus conductas violentas.	Se inhiben sus conductas violentas.

Los estereotipos de género en sí mismos no son negativos: no está mal ser deportista, extrovertido o autónomo, ¡claro que no! El problema aparece cuando el estereotipo se establece como punto de comparación y sirve para apoyar la idea de que los hombres tienen mayor valía que las niñas y las mujeres, y poseen poder y autoridad, especialmente sobre ellas.



## ¿Qué problemas plantean los estereotipos de género masculino?

Los estereotipos suelen presentar varios problemas. Aquí tienes una lista de algunos de ellos con ejemplos que pueden ayudar a comprender mejor tales dificultades.



Completa con otro ejemplo cada problemática aquí enumerada. Piensa en situaciones de tu entorno vinculadas a los estereotipos de género que se aplican especialmente a los hombres.

Problema que plantean los estereotipos hombre/mujer	Ejemplo
a) Son conjeturas o suposiciones que sirven para aprobar o desaprobar la conducta o los atributos de una persona. Dictan lo que está permitido o prohibido para un hombre o una mujer sin considerar los deseos personales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un hombre no es corpulento o ayuda en los quehaceres de la casa, se le compara con una niña o se dice de ellos que son "mandilones".</li> <li>• ...</li> </ul>
b) Se interiorizan como mandatos sociales que deben construirse y afianzarse a lo largo de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños no nacen con esos atributos sino que se van construyendo en la medida en que "se van haciendo hombrecitos", por ejemplo: cuando demuestran que pueden conquistar a una chica.</li> <li>• ...</li> </ul>
c) Se usan para justificar de manera errónea las desigualdades que se generan entre hombres y mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalmente se da más valor a lo que hacen los hombres que a lo que hacen las mujeres: se piensa que traer dinero a casa es más importante que el cuidado de los hijos, esto presiona a los hombres a ser competitivos.</li> <li>• ...</li> </ul>
d) Al encasillarlas en un modelo fijo, no consideran las características, habilidades, cualidades, deseos o potencialidades de las personas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un hombre quiere estudiar una carrera que convencionalmente no es de hombres se le critica o se duda de su hombría; por ejemplo, dedicarse a la danza o estudiar para tener una estética.</li> <li>• ...</li> </ul>

Rol de género es el conjunto de normas sociales y de conducta dentro de una cultura, que se consideran como apropiada socialmente. El rol de género determina las responsabilidades tradicionales y tareas asignadas a la mujer o al hombre de esa comunidad.



## ¿Cómo afectan los estereotipos de género a los hombres?

Si bien para los hombres el hecho de nacer como tales tiene su origen en una característica biológica, debido a los roles de género hay una expectativa social acerca ellos: se llega a ser hombre si se desarrollan ciertos atributos y se desempeñan determinados mandatos en cada etapa de su ciclo de vida.

Estos atributos y mandatos definen e imponen tanto a hombres como a mujeres, lo que se espera de ellas y ellos constituye un patrón con el que se comparan y son comparados.

Los atributos que distinguen a los hombres de las mujeres se van interiorizando y forman parte de su identidad. De acuerdo con el contexto social en el que viva, las presiones que reciba y los recursos con los que cuente, un hombre puede mostrar en mayor o menor medida esa masculinidad.

A algunos hombres les produce grandes satisfacciones exhibir esa masculinidad: se sienten cómodos y orgullosos de esa manera y no ven ninguna dificultad.

A otros, en cambio, les provoca incomodidad y tensiones por las exigencias que les impone y los conflictos que les genera ese mandato de masculinidad.



### ¿Y qué si...

- decido no pelearme a la salida?
- digo que algo me duele?
- quiero llorar?
- no me siento preparado para tener sexo?
- intervengo cuando vea que maltratan a una mujer?
- sé cocinar y me gusta colaborar en las labores de la casa?
- no tomo bebidas alcohólicas y no consumo drogas ?





Como ves, no sólo las mujeres padecen los efectos de los estereotipos; muchos hombres suelen sentir una gran presión para actuar y ajustarse a los roles de género que también los restringen o los obligan a actuar de cierta forma.

¿Y qué si... ?

?

**Haz un autorretrato en este espacio y completa aquí un “¿Y qué si... ?” con los mandatos de género, masculinos o femeninos, según te corresponda, con los cuales no te sientes cómodo o cómoda, quieras evitar, cambiar o por lo menos postergar.**

## ¿Qué dicen las nuevas masculinidades?

Las *nuevas masculinidades* es un movimiento de hombres que, de manera general, analiza los efectos negativos de las ideas que originan las desigualdades entre hombres y mujeres. Si bien la expresión de este movimiento es muy diversa, se puede decir, que sus miembros:

- buscan vivir su masculinidad de forma no opresiva, ni para ellos ni para otras personas, ya que perjudica su bienestar personal, inhibe la expresión de sus emociones, lo que genera malestar e incluso aislamiento, y en algunos casos los hace vulnerables ante conductas de riesgo y el uso de la violencia para relacionarse o resolver conflictos.
- apoyan las demandas de las mujeres al reconocer su función en la reproducción de los estereotipos de género.
- saben que no basta con ser buenos, tíerios o que “ayuden” en las labores del hogar, sino que buscan realizar acciones concretas, positivas y creativas para erradicar los estereotipos de género.
- reconocen que la lucha de los hombres por lograr cambios importantes sólo podrá ser efectiva si trabajan junto a las mujeres en igualdad de condiciones.
- saben que al alzar la voz, cuestionar las formas como hombres y mujeres se relacionan y expresar sus posturas se arriesgan a que se les critique o aisle, pero aún así se comprometen con sus ideas.



**¿En qué medida crees que estas ideas puedan apoyar para construir una sociedad más igualitaria y saludable?**



Según la ONU, participar en conductas que comportan riesgos, evitar discutir las emociones o buscar ayuda, en definitiva mantener una masculinidad mal entendida o “tóxica”, rebaja en casi seis años la esperanza de vida de los hombres en el continente americano. ¡Un cuarto de ellos no llega a cumplir 50 años!

Recuperado de <https://www.onu.org.mx/el-machismo-acorta-la-vida-de-los-hombres-en-las-americas/> Fecha de consulta: 22 de mayo de 2022.



## ¿Qué ventajas representa la igualdad de género para los hombres?

La falta de conocimiento, la evasión y el franco rechazo de muchos hombres a las cuestiones relacionadas con la igualdad de género ha ocasionado un retraso en la construcción de una sociedad más democrática.

La razón fundamental por la que se espera que la sociedad evolucione hacia la adopción de actitudes más igualitarias es porque la igualdad es un valor de convivencia y un derecho humano.



El cambio de los hombres hacia la igualdad tiene beneficios directos para las mujeres que conviven con ellos. Por ejemplo, si hay un mejor reparto de tareas en casa o si se dan más oportunidades a las mujeres en las escuelas, les permitirá tener tiempo y posibilidades reales para que ellas se desarrollen profesionalmente.

Pero la igualdad de género también tiene beneficios directos para los propios hombres. Al poner en tela de juicio estereotipos de género y evitar caer en las prácticas que eso conlleva, los hombres pueden cuidarse más a sí mismos, aumentar su autoestima y mejorar la calidad de las relaciones tanto con las mujeres como con otros hombres.

A nivel social, está comprobado que un país igualitario o con mayores logros respecto a la igualdad entre hombres y mujeres, se desarrollan más y aumentará la calidad de vida de las personas. La igualdad es uno de los fundamentos del bienestar frente al lastre económico y cultural que suponen la exclusión y la marginación.

## Dialoguemos acerca del lugar de los hombres frente a la igualdad de género

Existen muchas posturas en torno al lugar de los hombres frente a la igualdad de género; aquí tienes algunas afirmaciones que reflejan esa diversidad de pensamiento: ¿qué responderías para cada caso?

A los hombres nos interesa perpetuar el sexismo, pues éste asegura mantener privilegios: es cómodo tener a alguien que cuida de nosotros, cocina, lava y limpia, que nos alimenta, nos alivia y está pendiente de nuestras necesidades, ¿por qué querríamos cambiarlo?

Gracias a la lucha feminista, los hombres vamos perdiendo poder: ¡hoy estamos tan oprimidos como las mujeres!

La discusión en torno a los estereotipos es un asunto de mujeres porque son ellas quienes sufren acoso, quienes ganan menos en su empleo o no pueden contratarse y quienes no se sienten representadas en los espacios de toma de decisiones políticas: ¡que ellas lo resuelvan!

Si el sexismo desapareciera, los hombres tendríamos que cuidar de nosotros mismos y aceptar que, después de todo, no somos tan independientes y autónomos como lo creemos.

Los hombres nos damos cuenta de que el aprendizaje masculino implica ser competitivo, impositivo y agresivo; eso no nos beneficia. No se trata de sentir culpa por ser hombres, sino de generar cambios a través de actitudes y acciones.

Conversa con las personas que estén cerca de ti sobre estas posturas. Sabemos que no se pueden generar transformaciones de la noche a la mañana, pero sí en lo cotidiano, en las pláticas con familiares y amigos, con compañeros de escuela.



## Malintzin, Malinalli, Malinche o doña Marina

(Nació entre los años 1498 y 1505, tal vez cerca de Coatzacoalcos, Veracruz. Murió hacia 1527).

Mujer esencial en la Conquista de México-Tenochtitlan, hasta tal punto que los soldados y cronistas españoles se referían a ella con agradecimiento, y los indígenas la representaron en sus códices con trajes propios de la realeza y del mismo tamaño que había sido dado a la figura de Hernán Cortés, lo que simbolizaba igualdad en jerarquía.

A pesar de su importancia histórica, de ella se ignoran muchas cosas, incluso su nombre verdadero, ya que todos los apelativos que se le han dado a través de los siglos derivan de “Marina”, como la bautizó el canónigo Juan Díaz, en 1519, aunque hoy la conocemos de manera más general como La Malinche.

Nació en un señorío nahua llamado Olotlan, cercano al actual territorio de Coatzacoalcos, Veracruz. Su padre era gobernante, y de niña parecía tener un futuro prometedor. Pero en sus primeros años, o bien en su temprana adolescencia, murió su padre, y luego, por el temor de que se interpusiera entre las aspiraciones políticas de su padrastro y sus hermanastros, fue vendida como esclava doméstica a mercaderes del actual Tabasco; aunque también pudo ser robada.

Tiempo después fue bautizada y cedida al soldado Alonso Hernández Portocarrero. Marina, además de distinguirse por su belleza, probó ser desenvuelta e inteligente, según testimonios coincidentes de los conquistadores. El propio Cortés la convirtió en su acompañante y traductora; función que desempeñó en compañía de Jerónimo de Aguilar.

Tratada con un título nobiliario occidental, doña Marina probablemente fue una pieza clave en los tiempos en que el ejército español permaneció en Veracruz, antes de dirigirse a Tenochtitlan. En ese tiempo, doña Marina explicó a Cortés las características de la organización social y política de Mesoamérica, y en particular los pormenores de los enemigos de los mexicas.

La función de Malintzin durante la Conquista trasciende de ser traductora o compañera de Hernán Cortés: ella fue mediadora entre dos formas de concebir el mundo. Confió a los españoles cómo conquistar Mesoamérica, pero quizá también transmitió la imperante necesidad de conservar el mundo indígena. Esto sentó las bases para la construcción de la Nueva España que luego derivaría en lo que hoy conocemos como México.

Malintzin, Malinalli, Malinche o doña Marina es el símbolo de lo indígena que se debate entre lenguas y culturas; es la simiente de lo mestizo; es emblema histórico del sometimiento de las mujeres vendidas, robadas, llevadas de un lugar a otro, de un hombre a otro, de una cultura a otra. Pero es también ejemplo de resistencia ante la adversidad, de talento que no se resigna, y que imagina nuevas formas de vivir en libertad, aunque nunca haya encontrado sosiego para sí misma.

# Capítulo 6

## ¿Es normal la violencia?



## ¿La historia es la historia de las guerras?

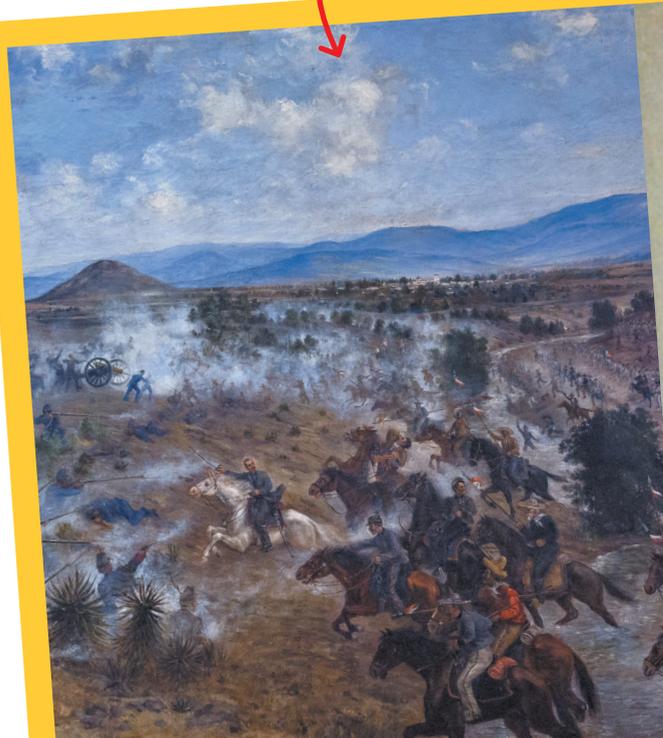
A primera vista podría parecer que la historia interesante es la de las guerras y que los acontecimientos dignos de ser contados son aquellos en los que hubo violencia. Se memorizan fechas de batallas y de llamados a tomar las armas. Sin embargo, la historiografía incorporó, hace relativamente poco tiempo, un enfoque distinto centrado en la vida cotidiana: no en las hazañas de los ejércitos, sino en cómo era la vida de las personas comunes cuyo nombre no pasó a la historia.

Con el tiempo, muchos videojuegos, películas y series se han tornado violentos y la gente se ha acostumbrado a que la representación de la violencia sea cada vez más cruda y explícita. Al ser llamativa, vende. Hay quienes hacen negocio con ella porque el público la consume y se habitúa a que haya en la pantalla imágenes y ruidos violentos.

Se quiere hacer creer que esto no afecta, sin embargo, en muchas de las investigaciones se ha demostrado que tiene una repercusión cerebral negativa, que produce alteraciones de largo plazo en la conducta de las y los adolescentes (Dr. Yang Wang, 2010).

**¿Cómo afecta la violencia del entorno —la real y la representada por la industria del entretenimiento— en tu vida cotidiana y en las relaciones interpersonales?**

La historia no se desarrolla sólo por las grandes guerras, también la definen los pequeños actos cotidianos de personas comunes a las que nunca se les erigirá una estatua.



## ¿Violencia genera violencia?

Hay violencia muy visible. Es la que se vuelve noticia; se habla de ella en la televisión, la radio, los periódicos, las redes sociales, los medios sensacionalistas. Los asesinatos y los feminicidios son el ejemplo más grave.

Existe otra violencia no tan notoria, de la que se habla menos, con frecuencia las víctimas la sufren en silencio, como las violaciones, la violencia doméstica o la psicológica, por poner algunos ejemplos. Puede ser que quienes la padecen ni siquiera la perciban como tal: piensan que así es la vida y no tienen otra opción.

Además de los daños físicos o emocionales que provoca, la violencia menos visible es la puerta de entrada para la violencia que llega a los principales medios de comunicación. La violencia silenciosa genera, poco a poco, la más estridente. Entre otras razones, porque para llegar a los extremos se transita por fases previas, pero si no se normalizara, la más intensa se toparía con grandes obstáculos.

No es normal vivir con violencia; por eso hay que acabar con su normalización.



Algunos estudios de la Sociedad Radiológica de Norteamérica (RSNA, por sus siglas en inglés) indicaron en 2011 que la exposición prolongada a videojuegos violentos podría afectar las regiones cerebrales que controlan el comportamiento agresivo.

?

¿Ves muchas imágenes violentas al día? Piensa en las representaciones violentas que consumes o con las que te encuentras cotidianamente y explica cómo te hacen sentir.

## ¿Violencia contra las mujeres?

Al grito de “Ni una más, ni una asesinada más” miles de mujeres han salido a protestar contra la violencia de género.

Existe un tipo de violencia que se dirige sólo a las mujeres por el hecho de serlo. En general, se le denomina *violencia de género* para subrayar que en su raíz están los roles estereotipados y la concepción de la mujer como un ser inferior al hombre, propiedad de él, y cuya misión es servirle y complacerlo.

Los feminicidios, las violaciones, el abuso sexual de niñas, la pornografía o la explotación sexual de niñas y mujeres son algunas de sus manifestaciones más crueles. Por eso, no se debe ignorar ninguna de ellas. Si se quiere acabar con una de estas manifestaciones, es necesario erradicar todas. Con otras palabras, son distintas caras de un mismo fenómeno: la cosificación de las mujeres, que consiste en tratarlas como objetos y reducir las a su apariencia sin tener en cuenta su dignidad humana; algo tan frecuente que se considera apropiado y normal.



La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2015) define la *misoginia* como “odio hacia la mujer manifestado en actos violentos y crueles contra ella por el hecho de ser mujer” y la *violencia sexual* como “actos que dañan el cuerpo o la sexualidad de la víctima y atentan contra su libertad, dignidad e integridad física”. Ambos son actos de abuso de poder y supremacía masculina que conciben a la mujer como objeto.



La publicidad, por ejemplo, está repleta de imágenes que presentan a las mujeres como objetos sexualizados para venta y consumo de los hombres. Así, ellos se acostumbran a verlas como cosas destinadas a darles placer; y, a la vez, ellas interiorizan mensajes contrarios a su dignidad humana. Esto tiene efectos en la vida de las personas, ya que es *violencia simbólica*, la cual se traduce en violencia real.

Escribe la activista Soraya Chemaly: “Así como las revistas cuyas portadas muestran mujeres semidesnudas venden más, las fotografías sexualizadas de las chicas son una moneda de cambio muy valiosa y los muchachos las usan para obtener popularidad. Los adolescentes saben que hay una doble moral que pone en riesgo la reputación de las mujeres; sin embargo, ignoran cómo se vincula con las desigualdades, el sexismo, la violencia y la dominación”.

En el espacio público es común que convivan imágenes de violencia extrema con imágenes pornográficas de mujeres. Esta asociación no es inofensiva.

*Violencia es lo que conduce a la negación del otro y, en resumidas cuentas, a su muerte. No sólo a su muerte física, sino también a la muerte de su ser profundo. Ya no lo ves como a una persona, un ser humano, sino como un objeto o un animal que es posible explotar, violar y, por último, matar.*

Jacques Sémelin (1997).

## ¿El ser humano es violento por naturaleza?



Es una creencia extendida que la gente es como es, y punto; vale decir, que si los hombres son violentos, es porque así es su naturaleza y no queda más que resignarse. Si estos roles de género en verdad formaran parte inseparable de la identidad humana, toda lucha contra la violencia estaría condenada al fracaso.

El ser humano es capaz de las mayores atrocidades, pero también de actos de suma bondad y grandes hazañas artísticas, morales e intelectuales. La humanidad es producto de la naturaleza y de la socialización; en cada persona reside tanto la capacidad de hacer el mal como la de hacer el bien. La mayor parte de las veces se tiene una opción. Nadie es violento desde que nace, pero el entorno familiar, social y cultural puede modificar la conducta y tornarla violenta.

Mujeres y niñas tienen derecho a una vida sin miedo, libre de violencia, desigualdad y discriminación.

La alerta de género es un mecanismo cuyo objeto es establecer medidas inmediatas y urgentes para atender la problemática de la violencia contra las mujeres, adolescentes y niñas. Con este mecanismo, el Gobierno del Estado de México elabora los protocolos de actuación, se implementan recursos y se capacita a las y los servidores públicos para que intervengan en su aplicación, para prevenir, frenar y erradicar la violencia en contra de las mujeres, además de garantizar su derecho a vivir seguras y en paz.



**¿Alguna vez has actuado con violencia cuando podrías haberlo hecho de otro modo? Describe tu experiencia y cuál hubiera sido una mejor solución.**

Pensar que los hombres deben dominar a las mujeres es algo que se enseña. Los roles de género son el vehículo de esta ideología machista: las personas la repiten con sus actos en la casa, la escuela, el trabajo, la calle, el transporte. Dejar de hacerlo no es fácil, pero sí posible.

La violencia es inherente al estereotipo de la masculinidad. El hombre que se dice “macho” siente que debe ser fuerte, superior a otros hombres y admirado por todas las personas. Como todos los roles de género, esto se aprende desde la infancia y es una enseñanza efectiva, que da como resultado un número muy alto de adolescentes y adultos violentos, capaces de lastimar a otra persona.

Los feminicidas no son seres de otro planeta, como a veces los presentan los medios de comunicación; son hombres comunes educados en una cultura de género que permite y enseña a odiar a las mujeres, así como a considerarlas débiles e inferiores. Se puede hacer algo contra esa ideología que exalta la violencia, lo cual, de hecho, es una de las tareas más urgentes de la sociedad.

Es común pensar que la violencia es un medio legítimo para conseguir los objetivos deseados, incluso la paz, pero la acción no violenta es mucho más efectiva.

Para poner fin a la violencia contra las mujeres, la ONU, desde 2011, sugiere movilizar a hombres de todas las edades y condiciones sociales para que se manifiesten en contra de esa violencia y alienten la igualdad de género y la solidaridad.



## ¿Qué puedes hacer contra la violencia?



La violencia en todas sus formas debe dejar de ser parte del paisaje cotidiano. Causa daño y sufrimiento. Además, impide alcanzar la sociedad justa e igualitaria que se anhela.

Luchar contra la violencia —según el historiador y politólogo francés Jacques Sémelin (2001)— no sólo consiste en emprenderla contra la parte visible del *iceberg*; supone luchar asimismo contra la que se halla oculta en lo más hondo: la miseria y la exclusión, las injusticias y las desigualdades.

La amenaza de la violencia provoca miedo e impotencia. En lo individual, existe la opción de no repetir los mensajes machistas, no participar en las expresiones más cotidianas de la violencia, dejar de consumirla, repudiarla y ayudar a *desnormalizarla*. Si las y los adolescentes como tú hicieran esto, contribuirían a poner un alto a la violencia.

Piensa en cómo se presenta la violencia en tu vida, ¿qué te hacen sentir las noticias acerca de actos violentos: enojo, tristeza, desesperación, miedo, impotencia?, ¿qué sientes cuando la violencia está cerca de ti? Tal vez esas emociones pueden ser el impulso para la acción.

**Escribe qué puedes hacer en tu comunidad para crear conciencia sobre la violencia menos visible.**



# ¿Es violencia?

Lee las siguientes situaciones y responde.

Una amiga y un amigo tuyos son novios. Un día los ves pelear y él se altera demasiado. No toca a su novia, no la golpea. Él toma el celular de ella y lo estrella contra la pared.



¿Es violencia?

¿Qué harías?

Una persona que es cercana a ti constantemente se burla de tu manera de vestir, de hablar y de pensar. Minimiza tus logros y no valora tus conocimientos ni respeta tu dignidad.



¿Es violencia?

¿Cómo actuarías?

Una compañera de la escuela tuvo relaciones sexuales por primera vez con su novio. Él ahora está molesto porque ella no quiere hacerlo de nuevo. Él la hace sentir mal y habla mal de ella con sus amigos, incluso inventa que ella se ha relacionado con otros muchachos.



¿Es violencia?

¿Qué harías?

Comenta con personas de tu confianza una situación violenta que conozcas, para que piensen en acciones que contribuyan a detenerla.



## Juana Belén Gutiérrez

(Nació en 1875, en Durango. Murió en 1942, en la Ciudad de México).

Periodista, activista y feminista

*No sigamos siendo las mujeres de siempre, levantemos nuestro espíritu y luchemos hasta el fin, seamos dignas y fuertes, ya que nosotras somos la vida.*

Mujer excepcional caracterizada por su inteligencia y tesón: pionera del feminismo en México; dirigió a soldados y escribió en favor de los derechos de los oprimidos. A pesar de ser encarcelada, perseguida y desterrada, su lucha fue incansable.

Nació en una familia pobre. Tras la muerte de su padre, trabajó como empleada doméstica, pero eso no fue impedimento para que estudiara de forma autodidacta. Dirigió su pensamiento hacia la participación política y utilizó la pluma como arma para exponer abiertamente sus opiniones.

Junto a los liberales Flores Magón, Camilo Arriaga y Librado Rivera organizó el derrocamiento de la dictadura porfirista. En 1911, junto a sus hijas, acompaña la lucha zapatista en Morelos. Sin embargo, al finalizar la Revolución mexicana su crítica no paró, pues se dio cuenta de que esa lucha armada no había sacado de la miseria a los campesinos pobres ni a los indígenas.

### 1892

Se casó con el minero Cirilo Mendoza. Juntos emigraron a Coahuila. Trabajó cosiendo los uniformes de los mineros. Escribió varios artículos anónimos publicados en *El diario del hogar* y *El Chinaco*. Al conocerse su identidad, cae presa. Lejos de acallarla, se volvió más aguerrida.

### 1901

Fundó el Club Liberal Benito Juárez, en Minas Nuevas, Coahuila; así difundió la libertad de prensa, el sufragio efectivo, la educación laica y otras ideas democráticas, pero de nuevo fue encarcelada. Por esta razón, emigra con su familia a Guanajuato, donde compra una imprenta y funda el semanario *Vésper*, anticlerical y antiporfirista, cuyo lema fue “¡Justicia y libertad!”. Se caracterizó por su crítica feroz contra la Iglesia, lo cual provocó que huyera de inmediato de ese estado. Migra hacia la Ciudad de México y continúa con su publicación.

### 1907

Fundó el grupo político Las Hijas del Anáhuac, mismo que exigía mejores condiciones laborales para las mujeres. También participó en otras organizaciones feministas como el Consejo Nacional para las Mujeres y el Frente Único Pro Derechos de la Mujer.

### 1910

Organizó, junto con otros intelectuales, el Complot de Tacubaya, en la Ciudad de México, por el que estuvo presa.

### 1923

A la llegada de José Vasconcelos a la Secretaría de Educación, obtuvo varios puestos como directora y misionera educativa en distintas instituciones rurales. Programa de educación al que después también se opondría.

# Capítulo 7

## ¿Qué busca el feminismo?





## ¿Qué son los movimientos sociales?

Los movimientos sociales son redes de individuos y agrupaciones que se organizan para resolver un problema que les afecta y buscan formas de acción colectiva para lograr un cambio en la sociedad. En general, están conformados por personas que sufren exclusión o discriminación, como los obreros, los campesinos, las mujeres, los estudiantes o personas con diferente orientación sexual.

En la actualidad, hay aspectos de la vida cotidiana que se consideran normales, pero que han sido logros de los movimientos sociales. Por ejemplo, la democracia, los derechos laborales y la división de poderes se consiguieron gracias a que diversos grupos de personas se organizaron y movilizaron para exigir sus derechos.

En 1824, mientras se redactaba la primera Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, un grupo de zacatecanas escribió al Congreso Constituyente para el reconocimiento de su derecho a participar en las decisiones políticas, pero no obtuvieron respuesta; hubo que esperar más de cien años para que en México las mujeres lograran ejercer el derecho a votar.

Actualmente las mexicanas pueden votar y ser votadas gracias a que grupos de mujeres y hombres han salido a las calles en distintos momentos de la historia a exigir ese derecho.

Los movimientos sociales han sido pieza clave para el ejercicio democrático y los derechos humanos.



Si hoy las mujeres gozan de ciudadanía plena, ¿es necesario que se sigan organizando?, ¿qué otros derechos o exigencias tienen? ¿Consideras que aún se necesita un movimiento de mujeres que luchen por sus derechos?

## ¿Cómo surgió el movimiento feminista en México?

En un tiempo no muy lejano, las mexicanas no gozaban de los derechos que tienen hoy. Ellas no podían ir a la escuela, elegir una pareja libremente, administrar su dinero, divorciarse, participar en la vida política del país, entre otras actividades que hoy son cotidianas. No tenían autonomía. Prácticamente pasaban de estar bajo la tutela del padre, a la de su esposo; sus actividades se limitaban a las labores del hogar y la crianza.

En diferentes épocas y lugares las mujeres han querido rebelarse contra esos tratos diferenciados e injustos. El movimiento que lucha por los derechos específicos de las mujeres y en contra de la dominación masculina para lograr la igualdad se conoce como *feminismo*.

“Esto que hoy llaman *feminismo*, y que ha llenado de alarma al sexo masculino, no es en realidad nuevo, más que como impulso de solidaridad. Como fermento ha existido desde que el hombre apareció sobre la Tierra”, escribió en 1907 Laura Méndez de Cuenca, quien entendió el feminismo como un llamado a la razón y a la acción transformadora.

La primera asociación de mujeres fue Hijas de Cuauhtémoc (1913), fundada por Dolores Jiménez y Muro. Protestaban bajo la consigna “Es tiempo de que las mujeres mexicanas reconozcan que sus derechos y obligaciones van más allá del hogar”.



En 1921, Elvia Carrillo Puerto fundó las Ligas de Resistencia Feministas, que convocaban a mujeres de Yucatán a organizarse en torno a temas urgentes como el derecho al voto y la alfabetización.



Frida Kahlo fue una de las dirigentes del Frente Único Pro Derechos de la Mujer (activo de 1935 a 1939). Luchó por el voto, la extensión de la alfabetización, guarderías, maternidades y hospitales.

Con esas palabras, Méndez de Cuenca, escritora, maestra y poeta mexiquense recuerda que este movimiento social, que hoy en día reúne a cientos de miles de mexicanas para exigir un alto a la violencia contra las mujeres, tiene una larga historia.

En México, durante la Revolución, grupos de mujeres se movilizaron para exigir el voto y sus derechos civiles. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de 1917 no especificaba el sexo de los votantes y no nombraba a las mujeres; en la práctica eso significaba que no las consideraba y, por tanto, no eran ciudadanas plenas. Tampoco en esa ocasión tuvo éxito su lucha, pero perseveraron. Estaban convencidas de que si obtenían los mismos recursos que los hombres para participar en la toma de decisiones, podrían alcanzar más derechos para las mujeres y una sociedad más equitativa.

El primer estado donde se reconoció el derecho de las mujeres a participar en las elecciones municipales y estatales fue Yucatán, en 1923. Le siguieron San Luis Potosí (1924) y Chiapas (1925). En 1953 se consiguió el sufragio femenino en todo México.



Hay personas que tienen prejuicios sobre el feminismo. Por ejemplo, que es como el machismo, pero al revés. ¿Qué ideas tenías antes acerca de este tema? ¿Ahora cuál es tu opinión? Escríbelo.

Una reforma constitucional en 1953 estableció: “Son ciudadanos de la República los varones y las mujeres que, teniendo la calidad de mexicanos, reúnan además los siguientes requisitos: haber cumplido 18 años de edad, siendo casados, o 21 si no lo son, y tener un modo honesto de vivir”. Así fue como las mexicanas empezaron a tener algunos de los derechos políticos por los que llevaban décadas movilizándose.

En 1971 surgió Mujeres en Acción Solidaria, el primero de varios colectivos feministas que lucharon contra la violencia sexual; y en pro de la educación sexual integral, estancias infantiles y derechos para las mujeres trabajadoras. A raíz de ello, en esa misma década empezó a consolidarse el Movimiento Amplio de Mujeres, que aglutinaba grupos diversos, como campesinas, indígenas, sectores populares, militantes de partido, se reconocieran o no como feministas, para luchar juntas contra el machismo. El feminismo, como teoría y como movimiento social, a lo largo de la historia ha crecido y se ha diversificado. Algunas de sus corrientes son el feminismo socialista, el feminismo de la diferencia, el feminismo interseccional, el feminismo abolicionista y el feminismo radical.

En el caso específico del movimiento de campesinas indígenas, la desigualdad y falta de oportunidades son los desafíos más graves: ellas representan el sector más excluido de la sociedad por ser pobres, indígenas y mujeres, por lo cual el movimiento agrega reivindicaciones étnicas. Las manifestaciones emprendidas en los años noventa por las mujeres de los pueblos originarios han sido cruciales para el movimiento feminista.



La década de 1970 fue de gran efervescencia para el feminismo y más movimientos sociales, como el obrero, el campesino y el estudiantil.

## ¿Cuánto se ha avanzado?

**1824.** Varias zacatecanas envían una carta al Congreso Constituyente para reclamar su ciudadanía.

**1856.** Ochenta y una mujeres solicitan al Congreso Constituyente el reconocimiento al voto, pero su solicitud es rechazada.

**1887.** Laureana Wright funda el periódico *Violetas del Anáhuac*, uno de los primeros con ideas feministas.

**12 de febrero de 1947.** Decreto que permite a las mujeres votar y ser votadas en elecciones municipales.

**13 de enero de 1916.** Se inaugura en Yucatán el primer congreso feminista.

**1914.** Se aprueba la Ley del Divorcio.

**1906.** La sociedad feminista Admiradoras de Juárez demanda el derecho al voto femenino.

**17 de octubre de 1953.** Reformas constitucionales para que las mexicanas gocen de ciudadanía plena.

**3 de julio de 1955.** Por primera vez las mexicanas pueden votar en una elección federal.

**1979.** Griselda Álvarez Ponce de León se convierte en la primera gobernadora de un estado de la República Mexicana: Colima. Antes de ella las primeras sufragadas fueron Aurora Jiménez de Palacios, María Lavalle Urbina y Alicia Arellano.

**8 de marzo de 2001.** Se crea el Instituto Nacional de las Mujeres.

**1997.** Se tipifican como delitos federales la violencia familiar y la violación en el matrimonio.

**1985.** Se crea el Comité Feminista de Solidaridad para apoyar a las costureras damnificadas por el terremoto del 19 de septiembre.

**25 de junio de 2002.** Las reformas al Código Federal de Instituciones y Procedimientos Electorales (Cofipe) obligan a los partidos políticos a inscribir al menos 30% de candidaturas femeninas para las elecciones.

**Febrero de 2004.** Se crea la Comisión para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres en Ciudad Juárez (COVMCJ).

**2 de agosto de 2006.** Se decreta la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.

**6 de junio de 2019.** Reformas para asegurar que la mitad de los cargos de toma de decisiones públicas sean para las mujeres.

**31 de enero de 2014.** Se consigue la paridad de género constitucional para las candidaturas a la Cámara de Diputados, el Senado y los congresos estatales.

**1 de junio de 2009.** En sustitución de la COVMCJ se crea la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM).

**1 de febrero de 2007.** Se promulga la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

## ¿Qué queda por hacer?

En 2019, cobró fuerza un movimiento en redes sociales que, al recuperar un *hashtag* creado años antes por la activista social Tarana Burke, #MeToo (#YoTambién), logró que muchas mujeres de México y otras partes del mundo se atrevieran a denunciar a sus violadores o acosadores. Así se rompió un pacto de silencio que protegía a sus agresores y se creó conciencia en la sociedad acerca de que la agresión no es problema individual, pues muchas mujeres habían sufrido experiencias parecidas. El acoso sexual sigue siendo un grave problema, pero al menos ya se habla de él abiertamente.

En 2008 se constituyó en el Estado de México el Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género para disminuir la desigualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos de la vida y que esto se traduzca en una reducción de la violencia.

Un problema lacerante de la actualidad son los feminicidios (asesinato de mujeres), los cuales están motivados por el sólo hecho de que las víctimas son mujeres. En marzo de 2021 el promedio de feminicidios llegó a 12 al día. Este tema está muy presente en la agenda pública y en la del movimiento de mujeres.

Cada vez hay más hombres convencidos de que es urgente movilizarse para detener la violencia, además de las mujeres que luchan por sus derechos. Estos hombres buscan organizarse para enseñarles a otros hombres a no ejercer violencia y a cuestionar los roles de género con el fin de romper con ellos y establecer relaciones más igualitarias con las mujeres. Esta propuesta es conocida como “las nuevas masculinidades”.

Además de los cambios sociales que ha traído consigo el movimiento de las mujeres por sus derechos, los hombres ahora participan más en el cuidado de los hijos y en tareas que tradicionalmente se consideraban femeninas.

**?**  
Si tu mejor amiga vive un noviazgo violento. ¿Cómo la apoyarías?  
Si tu mejor amigo es violento con su novia, ¿qué harías?  
Anota tus ideas.

Un estereotipo sobre las mujeres es que no son solidarias entre sí. Una apuesta política del feminismo consiste en revertir ese tipo de ideas.



## ¿Ver lo que ocurre en tu entorno te motiva a actuar?

El movimiento feminista ha contribuido a importantes cambios sociales, pero aún quedan muchos pendientes. A las mujeres nadie les regaló los derechos que hoy tienen: ha sido necesario que se organizaran para exigirlos. Todavía no se llega al mundo justo y sin violencia de género al que se aspira, así que los esfuerzos continúan.

Todas y todos pueden lograr cambios significativos en su entorno con recursos y herramientas propios. Por ejemplo, si presencias manifestaciones sutiles de machismo, señalálas. Participa en las alternativas sociales para prevenir la violencia de género que se ofrezcan donde vives. Platica con tus familiares y amistades sobre este tema, infórmate sobre los problemas de tu comunidad relacionados con el machismo, dialoga sobre las posibles causas. Ve al fondo, cuestiona, analiza. ¡No normalices ningún tipo de violencia ni desigualdad!

**Haz una lista de acciones posibles para acabar con las desigualdades de género que más te preocupen.**



Anota desde lo más sencillo y cotidiano hasta lo más vasto.

Piensa tanto en acciones individuales como colectivas.

Si hay alguna persona que conozcas o una figura histórica que te inspire, escribe lo que hizo. Puede servirte como ejemplo y motivación.

# ¡Qué hombre!

Une con una línea el juguete con las ideas que se aproximen más al modelo de masculinidad que representa.



Es tierno.

Suele hablar de sus sentimientos.

No parece tener miedo nunca.

No parece necesitar a nadie.

Es muy fuerte.

Se emociona con la belleza.

Es tímido.

Se ve poderoso.

Escucha música.

Le gusta bailar.

Conversa mucho con sus amigos.

Parece muy seguro de sí mismo.

No es cobarde.

A veces no sabe qué decir.

Se avergüenza cuando se equivoca.

No es un niño.

Es respetuoso.

Su trabajo es salvar a los débiles.

Sabe cómo cuidar un bebé.

Mantiene en orden su hogar.

Reconoce cuando comete errores.

Es atractivo para las mujeres.

No es débil.

Le gusta pasear en la naturaleza.

Cuida su alimentación.

No es vulnerable.

Parece capaz de proteger a cualquiera.

Resiste la adversidad.

¿Qué características crees que deben definir a un hombre, pero no concuerdan o no están representadas en ese juguete?

Platica con tu familia, ¿ese juguete fomenta algún estereotipo de género?, ¿por qué? ¿Qué dificultades generan los estereotipos de género?



## Hipatia de Alejandría

(Nació entre el 355 y el 370. Murió en 415, en Alejandría, Egipto).

Astrónoma, inventora, matemática y filósofa

*Defiende tu derecho a pensar, porque incluso pensar de manera errónea es mejor que no pensar.*

En la Antigüedad hubo muchas mujeres que sobresalieron como poetas, políticas, sabias gobernantes o virtuosas en la música.

Algunas de ellas vivieron con privilegios y a otras, la mayoría de las veces, se les enterró en el olvido. Hipatia sobresalió por su talento, por ser pagana, maestra de maestros, rival de Cirilo (obispo de Alejandría), y primera mártir femenina del saber y la ciencia.

Las referencias de Hipatia señalan su nacimiento entre el 355 y el 370 en Alejandría, Egipto (la ciudad del pensamiento, famosa por su gran biblioteca). Cuentan que era de una gran belleza y creció rodeada de pensadores judíos, alejandrinos o griegos, cuando los cristianos dejaron de ser perseguidos y se volvieron perseguidores de seres pensantes.

Su padre, Teón, un erudito muy conocido, se aseguró de que Hipatia recibiera una buena educación, y de que siguiera y respetara los valores griegos que había heredado. Teón le enseñó matemáticas y astronomía. Más tarde, Hipatia colaboró con su padre en la revisión de los *Elementos de la geometría* de Euclides, cuya edición aún se emplea en nuestros días. Pronto Hipatia superó a su padre e hizo sus propias contribuciones a la geometría y la teoría de números.

Además de su trabajo en matemáticas y astronomía, Hipatia se convirtió en maestra de la filosofía platónica. Su fama y reconocimiento era tal que la gente viajaba grandes distancias para escucharla.

Era el siglo IV, tiempo en que el debate científico acerca del lugar que ocupaba la Tierra en el Universo era uno de los temas de discusión y enorme confrontación. Sus enseñanzas "paganas" terminaron por convertirla en blanco de violencias religiosas. Se le acusó de conspirar contra Cirilo y en el año 415, camino a su trabajo, fue atacada por la muchedumbre enardecida y fue lapidada; sus restos fueron quemados y sus obras destruidas.

A pesar de la violencia que sufrió, su obra y su nombre son recordados al paso del tiempo y la vida de Hipatia es un símbolo del triunfo de la educación frente a la ignorancia.

# Capítulo 8

## ¿Cómo puedo identificar y enfrentar la violencia?



## ¿Sabes reconocer la violencia?

¿Qué observas en estos dichos populares?

A las mujeres ni todo el dinero, ni todo el amor.

Los hombres son más razón; las mujeres, más emoción.

Mujer que no se pinta y no es coqueta, se queda en la banqueta.

Si te trata mal, es porque le gustas.

¿Conocías alguno de estos dichos? Aunque parecen bromas, en el fondo delatan creencias que están arraigadas en la sociedad. Las normas, las ideas, las costumbres y los valores de la cultura a la que perteneces determinan la forma en que te relacionas afectivamente. Se aprende a amar desde las experiencias en los entornos más cercanos: familiares y amistades; mediante los relatos que se construyen en torno al amor; y por medio de los modelos de mujer y de hombre que se transmiten en discursos y manifestaciones culturales, como la música, la literatura, los refranes, el cine, la televisión y las redes sociales.

Es importante que analices cómo te desenvuelves en tus relaciones de amistad y noviazgo, así como lo que influye en ellas, pues sólo de esta manera podrás reconocer, prevenir o frenar la violencia, en caso de que exista, y con ello construir vínculos afectivos plenos.

¿Qué significa tener vínculos afectivos plenos con las personas a las que más quieres?

¿Qué mensajes has escuchado, en canciones o conversaciones con amistades, que normalicen la violencia contra las mujeres?

¿Cómo influyen esos mensajes en tus creencias sobre las relaciones afectivas?

## ¿Qué vínculos se forman en la adolescencia?

En la adolescencia se experimentan tanto cambios físicos como emocionales y sexuales, por ello surgen nuevas necesidades afectivas.

Es común que también comiences a sentir inclinación o afecto por ciertas personas y descubras nuevos gustos, sensaciones e inquietudes. De igual forma, es probable que también se generen conflictos con personas que piensan diferente a ti. Es importante que comprendas estos cambios y diferencias para vivir de manera plena y en armonía en tu entorno.

Un vínculo afectivo positivo te provoca seguridad y emociones disfrutables. También te hace sentir más libre, pues es todo lo contrario a la dependencia y al sufrimiento.

Es importante que todo vínculo surja porque así lo deseas, y no porque te lo imponen. Mereces gozar de relaciones agradables. Ni la discapacidad ni cualquier otra condición es limitante para tener buenas relaciones con los demás. Es necesario valorar a las personas con las que te relacionas, así como las emociones y los sentimientos que surgen entre ustedes. Las relaciones afectivas se deben basar en la confianza, pues las otras personas son con quienes compartirás aspectos íntimos de tu vida, tanto gozosos como difíciles.

Gracias a la empatía se reconocen pensamientos, emociones y derechos en los demás, sin importar religión, origen étnico, sexo o cualquier otra condición.





## ¿Es indispensable tener pareja?

En toda relación la confianza, el respeto y la cercanía emocional deben ser recíprocos y nutrirse con acciones. Así se propicia que sea auténtica, que aporte a tu ser y que no tengas miedo de expresarte. Quizá con las amistades no sea tan difícil lograrlo; se dificulta cuando se trata de amor, ya que la forma en que éste se comprende, expresa y vive es distinta para cada persona.



El llamado *amor romántico* es una convención sociocultural en la que mujeres y hombres siguen actitudes, comportamientos y roles diferenciados. La idea del amor que se aprende en los cuentos, las novelas y las películas idealiza las relaciones amorosas y refuerza la creencia de que “el amor todo lo puede y debe soportar todo”. El mito del amor romántico puede generar dependencia emocional e incluso promover o justificar distintos tipos de violencia, al normalizar y naturalizar acciones destructivas. Ello puede hacer que las personas sean más vulnerables a la violencia en pareja, sobre todo las mujeres.

Identificar y hablar de lo que sientes es esencial para conocerte, gestionar tus emociones y mejorar tus relaciones.

A veces los noviazgos surgen de la insistencia de amistades y familiares. Preguntas como: “¿Para cuándo el novio? ¿Para cuándo la novia?” son parte de dicha presión.

Antes de comenzar un noviazgo reflexiona si en verdad lo quieres. Identifica los mitos del amor romántico que repiten modelos violentos, como la idea de que los celos son muestra de amor, que amar es perdonarlo todo o que el primer amor es para siempre.

**?**  
¿Has sentido presiones para iniciar un noviazgo?, ¿qué hiciste o cómo lo resolverías si esto te sucediera? Describe tu experiencia.

## ¿Cómo vives las relaciones afectivas?

El amor romántico se sustenta en ideas compartidas culturalmente. Entre estas concepciones es posible que encuentres que el amor de las mujeres debe ser incondicional y que los hombres pueden recurrir a la violencia por amor.

La violencia en el noviazgo se da cuando existe la intención de dominar y someter a la pareja, al ejercer el poder a partir del daño psicológico, físico, sexual o económico. Para ello se utilizan distintas estrategias que van desde el ataque a su autoestima, insultos, chantaje, manipulación sutil hasta los golpes.

Es importante identificar cuándo una relación de noviazgo llega a la violencia, por más sutil que ésta sea. Existen diversos tipos de violencia; los principales son los siguientes.



## ¿Cómo es el ciclo de la violencia?

Una complejidad de la violencia es que, con el paso del tiempo, produce dependencia y aislamiento en quien la sufre. Esto no siempre se percibe como algo alarmante, pues se interpreta como parte normal del amor, lo cual pone en una situación de vulnerabilidad a las mujeres, quienes son violentadas principalmente.

La violencia, generalmente, se presenta en un ciclo en el que tanto la mujer como el hombre se encuentran atrapados.

Según la Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN) de 2007, en México 76% de las adolescentes entre 15 y 17 años ha sufrido violencia psicológica; 17%, sexual; y 15%, física.

### 1. Acumulación de tensión

Se confunde a la víctima al desaprobar cualesquiera de sus comportamientos. Se manifiesta con reproches, celos, control, indiferencia y malestares constantes.

### 4. Arrepentimiento

Quien agrede pide perdón, hace promesas de cambiar, aumenta el interés sexual, da regalos y crea tranquilidad, todo ello temporalmente.

### 2. Explosión

Se amenaza la integridad física y la vida de la víctima. Se manifiesta con golpes directos o con objetos, patadas, puñetazos, agresión sexual, etcétera.

### 3. Distanciamiento

Se da un tiempo de silencio o separación entre la víctima y el agresor.

En una relación violenta este ciclo se repite constantemente, el periodo entre etapas se vuelve más corto, aumenta el grado de violencia y puede llevar al asesinato. Para evitarlo es crucial romper el ciclo, alejarse en cuanto se detecta cualquier tipo de agresión y buscar ayuda.

## ¿Qué es ciberacoso, grooming y sexting?

Las nuevas tecnologías y las redes sociales digitales influyen en cómo te relacionas, por ello debes ser consciente de los riesgos que existen al extender tus vínculos afectivos a estos terrenos virtuales. Hay quienes usan esos medios para ejercer violencia.

El ciberacoso existe en diversas formas, como el robo de identidad, la difusión sin permiso de contenido íntimo, el control y monitoreo de redes sociales, las amenazas, los insultos y los comentarios agresivos en publicaciones. Todo esto puede afectar tu salud mental y física.

En Latinoamérica seis de cada 10 niñas y jóvenes han sido víctimas de ciberacoso.

**Existen lugares que ayudan a prevenir y brindar apoyo a quienes viven violencia de todo tipo. ¿Cuáles son? Investiga y haz un directorio con las principales líneas de ayuda en tu comunidad y compártelo con tus amistades.**

**La Ley Olimpia reconoce el acoso digital como una manera de violencia contra las mujeres. Dicha ley cuenta con sanciones que van desde los tres hasta los seis años de prisión para el agresor.**

El *grooming* sucede cuando mujeres y hombres adultos, principalmente hombres, utilizan las redes sociales para contactar a personas menores de edad y fingir que buscan amistad o vínculos emocionales, con el fin de abusar sexualmente de ellas, y en muchos casos introducirlas a redes de trata de personas para la explotación o esclavitud sexual.

Otra forma que parece inofensiva, pero que puede perjudicarte, es el mal uso del *sexting*. Esto se refiere a mensajes, fotos, audios o videos eróticos que alguien envía de manera voluntaria a una persona. El problema es que muchas veces el material es filtrado por alguna persona conocida o desconocida a páginas pornográficas, redes sociales o a la comunidad escolar, sin el consentimiento de quien lo creó o de quien aparece en él, y con el objetivo de la ridiculización, la manipulación o por venganza. Difundir imágenes de alguien más sin su consentimiento es violencia y es un delito castigado por la ley.

## ¿Cómo reconocer la violencia en el noviazgo?

Si detectas alguna de estas señales en tu relación, haz un alto y comunícaselo a un familiar adulto, docente o personal psicopedagógico de tu escuela, para que te ayude a salir del ciclo de violencia y a dar el seguimiento correspondiente.

Además, nutre tus vínculos de amistad y construye una red de apoyo, fomenta acciones que fortalezcan tu autoestima y aprende a decir “no” frente a cualquier situación que te incomode. Negarte cuando no deseas hacer algo no es falta de cariño o de respeto, sino hacer valer tu opinión, tus gustos, intereses y valores. Es hacerte caso a ti.

**Recuerda que nada justifica la violencia. El amor es empatía, solidaridad, confianza y apoyo mutuo; en ningún caso ni circunstancia debe doler.**

Después de leer acerca de las relaciones afectivas, el amor romántico y la violencia en el noviazgo, escribe tus reflexiones a las siguientes preguntas.

**¿Qué valores y actitudes debes fomentar dentro de las relaciones afectivas para promover la igualdad entre mujeres y hombres?**

**¿Cómo responderías de manera asertiva a alguien que te pide hacer algo que tú no deseas?**

**Éstas son algunas señales de violencia.**

Controla todo lo que haces y te pide explicaciones detalladas.

Te cela, insinúa que estás con alguien más.

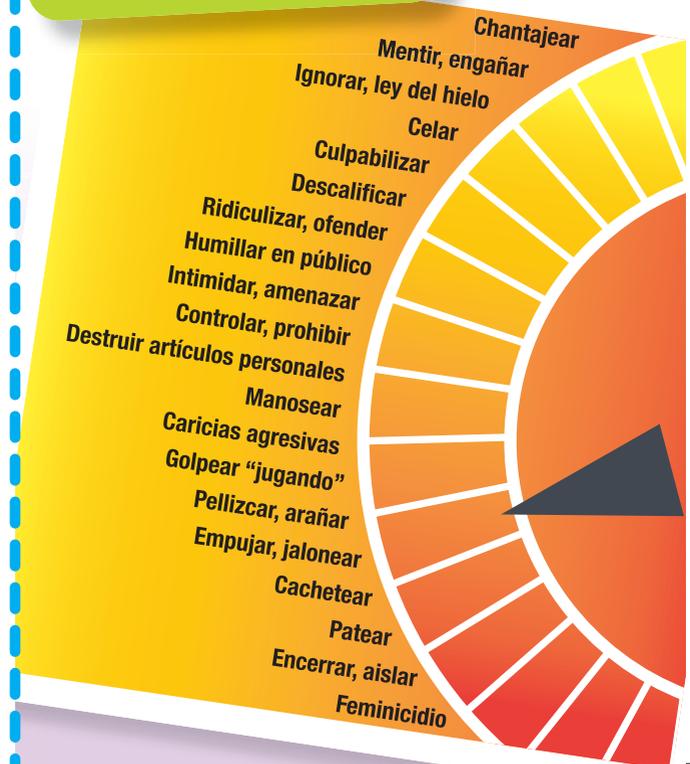
Revisa tus pertenencias: mochila, celular, redes sociales, etcétera.

Critica tu forma de vestir, maquillarte o comportarte.

Te descalifica, te ridiculiza o te ofende.

Te obliga a hacer cosas que no deseas.

Te presiona para tener relaciones sexuales o ciertas prácticas que no te hacen sentir bien.



## Del amor al odio

Colorea los corazones que corresponden a cada situación. Cuatro significa mucho amor y el corazón roto significa que no es amor.

Que tus amigas o amigos te digan que eres bonita o guapo.



Robarle un beso a la chica o al chico que te gusta.



Vigilar con quién se relaciona tu pareja para protegerla y que no le pase nada malo.



Que alguien, de manera anónima, te mande una carta o mensaje.



Que te escuchen sin criticarte cuando estás triste o te pasó algo desagradable.



Que te indiquen qué ropa debes vestir.



Que te regalen flores o un peluche para que con eso se te quite el enojo.



Que te revisen el teléfono o te digan con quién hablar o salir.



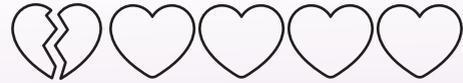
Que te den un beso sin que quieras.



Que te digan que te aman.



Que te apoyen cuando tienes un problema y te aconsejen si lo necesitas.



Que una persona te diga que estás en deuda con ella porque te hizo un regalo.



Que platicuen contigo sin groserías, incluso cuando es una discusión por un problema o malentendido.



Que te reclamen porque no demuestras mucho amor.



¡Cuidado, la violencia se manifiesta de muchas maneras! El amor se relaciona con el respeto a la dignidad de las personas y sus derechos humanos.





## Hildegarda de Bingen

(Nació en 1098. Murió en 1179, en Bingen, Sacro Imperio Romano Germánico).

Erudita, santa medieval, escritora, compositora, filósofa y mística

Su vida fue un triunfo inspirador para el arte, la música, la espiritualidad y la feminidad.

Fue la menor de 10 hijos, desde antes de su nacimiento la encomendaron a una vida eclesiástica. Al ser una niña noble tuvo como tutora educativa a Jutta, quien le enseñó a leer, a escribir y el canto gregoriano. Hildegarda fue una niña débil y enfermiza; además, desde pequeña tenía visiones, que consistían en la aparición de una gran luz, acompañada de imágenes, formas, colores y música.

En 1112, al cumplir 14 años, se enclaustró en la celda de un monasterio (sólo para hombres), el cual después también albergó a mujeres. Al fallecer su tutora, en 1136, la nombran abadesa, por su impecable vida. Esta visionaria del profeminismo fue cuasi médica, poetisa, sexóloga, compositora, consejera política y un gran ser humano que antepuso la justicia frente a su propia vida.

**1141**  
Sus visiones se intensifican y recibe la orden de escribirlas. Así inicia la redacción de su obra principal: *Scivias*, que traducido significa *Conoce los caminos del Señor*, la cual concluyó hasta 1151.

### 1148

Un comité de teólogos, a petición del papa Eugenio III, revisó *Scivias*, y le solicitaron que siguiera escribiéndola. De este modo continúa su periodo de prolífica escritora. Por su sabiduría y habilidades adivinatorias se convirtió en una fuerte influencia moral, social y política para papas, nobles y reyes.

### 1150

Apoyada en sus visiones, solicita la fundación de un monasterio femenino en Bingen, a orillas del río Rin, pero su petición fue rechazada. Tiempo después, gracias a la intervención de la madre de su asistente, consigue el permiso para fundar el monasterio de Rupertsberg.

### 1151

Publica dos libros, uno de ciencias naturales, *Physica*, y otro de medicina, *Causae et curae*. En ellos expone varios principios acerca del funcionamiento del cuerpo humano, la herbología y varios tratamientos con piedras y animales. En estos libros abogó por la liberación sexual femenina y habló sin tapujos acerca del orgasmo femenino. Asimismo, inició su obra musical, la cual se conserva como *Symphonia armonie celestium revelationum*, una recopilación de más de 70 obras con música y letra, cantos monofónicos y angelicales.

El 7 de octubre de 2012 el papa Benedicto XVI la proclamó Doctora de la Iglesia.

# Capítulo 9

## ¿Cómo te defienden las leyes?





## ¿Niñas, niños y adolescentes tienen derechos?

El derecho a la educación es un derecho humano fundamental, pero hay niñas, niños y adolescentes a quienes se les niega por factores sociales o culturales.

Vas a la escuela. Hay personas adultas que te cuidan, te dan de comer, están pendientes de tu salud. Tienes un tiempo para jugar y otro para descansar. No tienes que trabajar para subsistir. Debido a tu edad, tienes protecciones especiales contra distintos riesgos que pueden dañar tu bienestar; así como derecho a que se satisfagan tus necesidades de alimento, abrigo, salud, educación y cuidado, y también a participar en las decisiones que te afectan.

Esos derechos de las y los menores de edad no siempre se cumplen. Debido a la pobreza, la exclusión, la discriminación y la falta de oportunidades que sufre una parte de los habitantes de México, hay niñas, niños y adolescentes que pasan hambre y frío, viven en la calle y no van a la escuela.

Del mismo modo, hay menores de 15 años que desempeñan tareas perjudiciales para su bienestar físico, mental o moral e interfieren con su escolarización. El trabajo infantil impide el ejercicio real de otros derechos como, por ejemplo, al descanso, al entretenimiento o a la libre participación en la vida cultural y artística. Por esa razón debe erradicarse y muchas personas e instituciones luchan contra él, en pro de la protección de la infancia.

¿Dónde están establecidos los derechos de niñas, niños y adolescentes?, ¿cómo se asegura su cumplimiento?

## ¿Cómo se protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes?

Hace tiempo, ofrecer protección especial a los menores de edad era algo impensado. Hasta hace 200 años eran considerados adultos pequeños. Desde edades tempranas era normal introducirlos al mundo adulto por medio de la explotación laboral y sexual.

La situación ha cambiado, en gran parte gracias a que los derechos de la niñez y la adolescencia han sido reconocidos y estipulados en leyes escritas. La Declaración de los Derechos del Niño, en 1959, fue el primer gran consenso internacional acerca de los derechos y necesidades específicos de niñas, niños y adolescentes.

### Algunas leyes que garantizan los derechos humanos de la niñez

La Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW por sus siglas en inglés) es un programa internacional para que los Estados garanticen a mujeres y niñas el ejercicio pleno de sus derechos políticos, económicos, culturales y civiles.

En México, la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación busca acabar con cualquier forma de discriminación, es decir, palabras o acciones que resulten en tratos diferenciados y perjudiciales hacia alguien.

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes garantiza el derecho a la supervivencia, a no ser discriminados, a un sano desarrollo integral, a tener una vida libre de violencia y a la integridad personal, entre otros.

Para no discriminar a menores que enfrentan barreras para el aprendizaje y la participación, motrices, visuales o auditivas hay que ofrecerles una educación adecuada, centrada en sus necesidades específicas. La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes estipula que tienen derecho a vivir incluidos en la comunidad en igualdad de condiciones que los demás.

## ¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos son las garantías indispensables para el desarrollo integral de la persona. Se establecen y respaldan en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en las leyes nacionales y tratados internacionales suscritos por México.

?

¿Qué puedes hacer si tus derechos o los de una compañera o un compañero no se respetan? Explica tus ideas.





Aunque el trabajo infantil está prohibido, la participación de menores en las tareas domésticas o la ayuda eventual en un negocio familiar no se considera como tal y puede ser benéfico para su desarrollo.

Los derechos humanos son para todas las personas, sin importar su nacionalidad, lugar de residencia, edad, sexo, origen étnico, color de piel, religión, manera de pensar, lengua u otra condición. Nadie puede quitárselos. Todo mundo debe respetarlos, pero toca a las autoridades e instituciones promoverlos, protegerlos y garantizarlos.

## ¿Qué es la cultura de la legalidad?

Para que haya paz y justicia en una sociedad hacen falta leyes que establezcan lo que la ciudadanía puede hacer y lo que no. No se puede hacer cuanto se quiera; las leyes ponen un límite a la libertad, pero al prohibir y castigar ciertas acciones también protegen los derechos de todas las personas.

Además de protegerlos, las leyes promueven los derechos. Para hacerlos efectivos se requieren acciones y medidas en las que participen instituciones, autoridades y ciudadanía. En el caso de los derechos de la niñez, las madres, padres, tutores y otros adultos, como el personal médico y escolar, deben contribuir activamente para su cumplimiento.

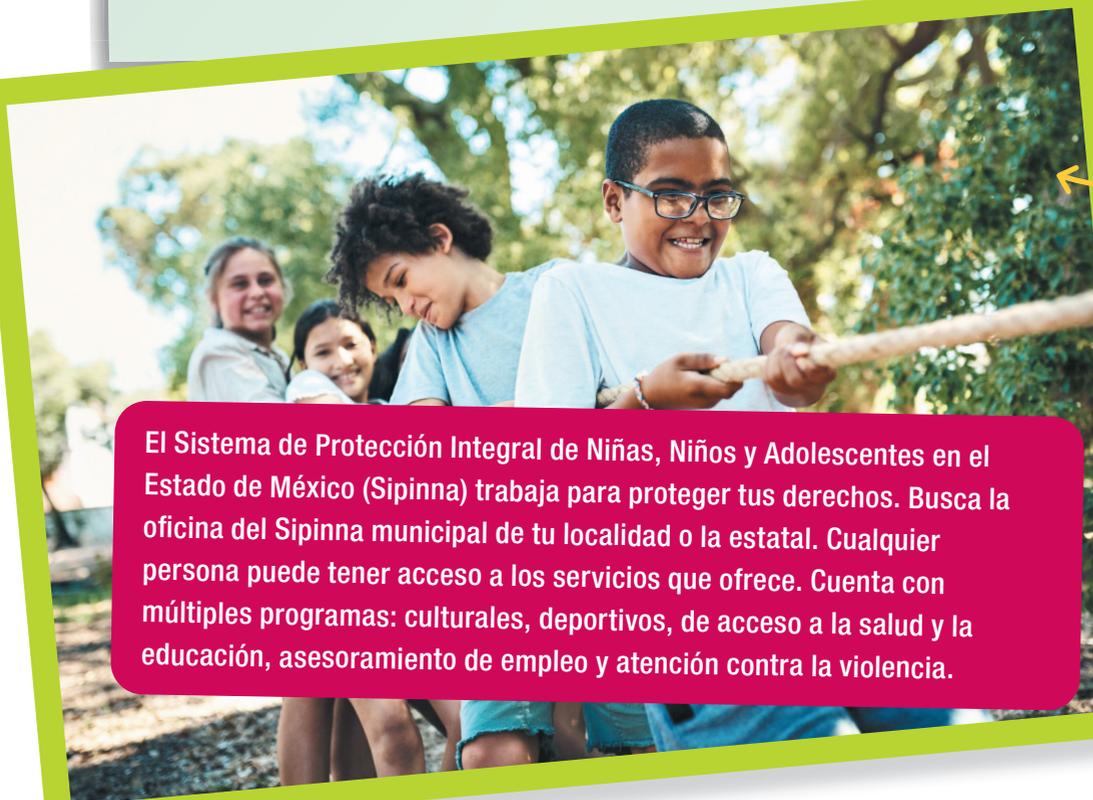
En un sistema democrático se reconoce la voluntad de la mayoría, pero también el respeto a los derechos de las minorías. Con ayuda de la libertad de expresión es posible discutir ideas distintas, que a la larga puedan ser retomadas por la mayoría. Las leyes evolucionan, pues son reflejo de los valores vigentes en una sociedad, y éstos también cambian con el tiempo.

La cultura de la legalidad no sólo significa obedecer la ley, también implica conocer los derechos, ejercer los propios y respetar los de los demás, así como participar en la vida democrática y aprovechar los mecanismos existentes para mejorar la vida de las personas.

?

**La ciudadanía puede presentar ante las cámaras de Senadores o Diputados iniciativas de leyes que mejoren la vida de las personas. ¿Te gustaría presentar alguna iniciativa que pudiera beneficiar a las y los adolescentes? Escríbela.**

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, de 2014, garantiza tu acceso al descanso, al esparcimiento y al juego.



**El Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes en el Estado de México (Sipinna) trabaja para proteger tus derechos. Busca la oficina del Sipinna municipal de tu localidad o la estatal. Cualquier persona puede tener acceso a los servicios que ofrece. Cuenta con múltiples programas: culturales, deportivos, de acceso a la salud y la educación, asesoramiento de empleo y atención contra la violencia.**



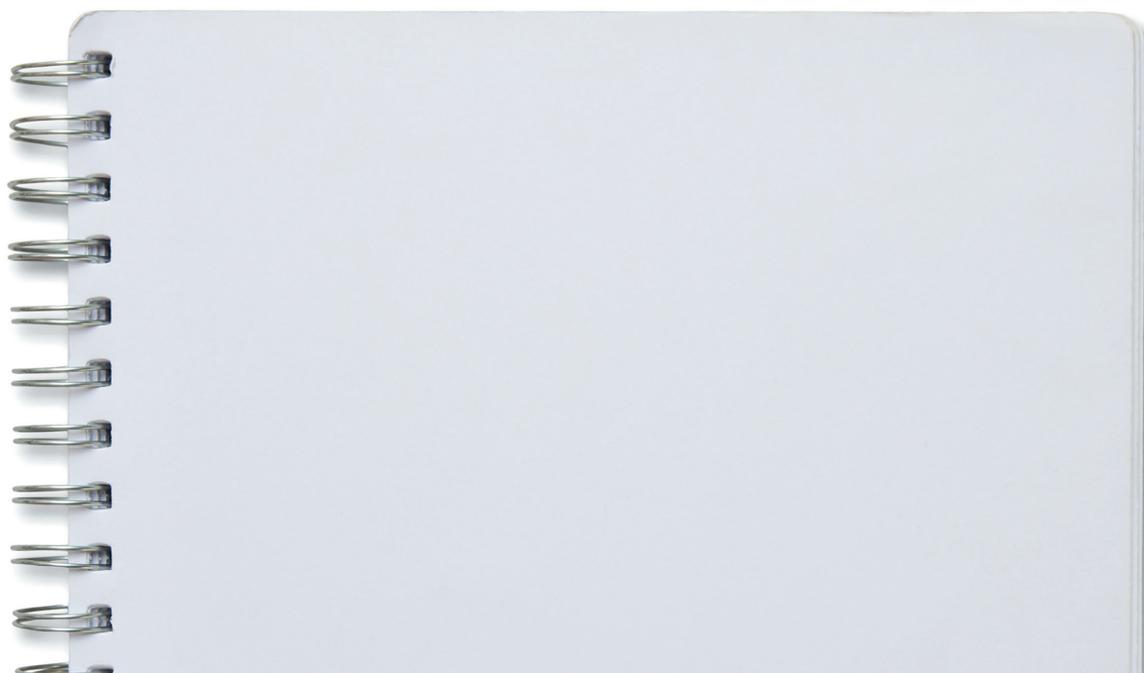
## ¿Cómo hacer valer tus derechos?

Para ejercer tus derechos y exigir que se respeten es importante conocerlos y saber qué mecanismos existen para hacerlos valer. La información es esencial, pero no basta para fomentar los valores y actitudes necesarios para que todo mundo disfrute sus derechos. Por ello, hay que cultivar el respeto y la no violencia, así como denunciar las injusticias.

Hay jóvenes que se han destacado en la lucha por los derechos de la infancia. Greta Thunberg, ambientalista sueca, tenía 15 años cuando su protesta contra el calentamiento global se volvió una movilización mundial. Malala Yousafzai, activista pakistaní, a los 13 años empezó a defender el derecho de las niñas a la educación y ahora es embajadora de la paz mundial. Francisco Vera, activista colombiano de 11 años, ha exigido a los gobiernos acceso universal a internet para la educación durante la pandemia.

Así como ellos, tú puedes actuar en pro de los derechos humanos y sembrar una semilla de cambio. Hay acciones aparentemente pequeñas que pueden sacudir al mundo entero.

**¿Los derechos de niñas, niños y adolescentes están garantizados en tu localidad? Si sabes que algunos se están incumpliendo, investiga dónde denunciarlo. Describe la situación y tu plan de acción.**



# Esto es discriminación y esto, no

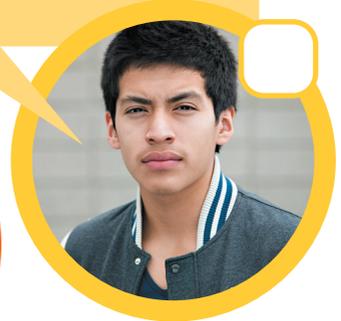
Coloca una **X** en los actos que en tu opinión son discriminatorios.

Debate con otras personas tus respuestas. ¿Qué tanto están de acuerdo con el concepto de *discriminación*?



Es discriminación cuando dicen que sólo quien tenga 10 de promedio recibirá un diploma, y mi promedio es 8.5.

Me discriminan por ser hombre cuando me piden que le dé mi asiento a una mujer embarazada en el autobús.



Siento que me discriminan porque a mi hermano le dan \$100 a la semana y a mí \$75, porque creen que los hombres necesitan más dinero.



Los chicos del salón me discriminaron cuando hicieron una fiesta a la que sólo invitaron hombres.



Creo que me discriminan cuando me dicen que debería trabajar y no estudiar porque mi familia no tiene suficientes recursos económicos.



Es discriminación cuando no me dejan vestirme como quiero porque dicen que esa ropa es provocativa y no se me ve bien.

Me discriminan cuando no me dejan tomar la clase de robótica por ser mujer.



Me discriminan cuando dicen que no me puedo casar con la chava que quiero porque soy adolescente.



Me discriminan por ser joven cuando no me dejan votar en las elecciones para elegir al Presidente de la República.



## Mary Wollstonecraft

(Nació en 1759. Murió en 1797,  
en Londres, Inglaterra).

Escritora y filósofa, pionera  
en la igualdad de género

*Educad a las mujeres como a los hombres. Ese es el objetivo que yo propongo. No deseo que tengan poder sobre ellos, sino sobre sí mismas.*

Su vida estuvo plagada de calificativos denigrantes, fue juzgada como libertina y se destacó como defensora de las mujeres, a las que, en esa época, se les exigía ser “suaves como corderos”.

Nació en una familia humilde, su padre, alcohólico y violento, tornó su vida infantil en un tormento; ella se hacía cargo de sus hermanos menores. Logró mantenerse a sí misma al ejercer varios trabajos; la escritura fue su salvavidas.

Sus críticas se centraron en cómo la sociedad construyó un modelo de mujer artificial, débil e inferior al hombre. Por ello, sus textos enfatizan la educación como una forma de libertad para las mujeres que las conduciría hacia su autonomía.

Conoció la adversidad y los sufrimientos hasta el día de su muerte, que ocurrió luego de dar a luz a otra escritora extraordinaria, Mary Shelley, autora de *Frankenstein*.

### 1770

A los 11 años tuvo sus primeras clases para señoritas: costura y deberes del hogar; mientras que sus hermanos tomaban clases de literatura, ciencias y filosofía. Su descontento ante esta desigualdad tuvo un poco de contención cuando el papá de su mejor amiga le empezó a enseñar ciencias. Casi toda su educación fue autodidacta.

### 1778

Tuvo la oportunidad de dirigir un colegio haciendo uso de sus ideas libertarias. Sus hermanas y su amiga Fanny la acompañaron en esta aventura.

### 1787

Su experiencia docente dio como resultado el libro *Reflexiones sobre la educación de las hijas*. En esta obra denuncia la educación que entrena a las niñas para el matrimonio, en menoscabo de su desarrollo intelectual.

### 1790

Con ayuda del editor Joseph Johnson, escribe para la revista *The Analytical Review*, ahí conoce a los grandes escritores e intelectuales de la época: William Blake, William Godwin y Henry Fuseli. Aunque creyó establecer una relación de igualdad intelectual con ellos, tuvo que publicar con sus iniciales su obra *Vindicación de los derechos del hombre*. Cuando ellos se enteraron de que ella la había escrito, la ridiculizaron.

### 1792

Las críticas la hicieron más fuerte intelectualmente. Muestra de esto es la obra esencial para el feminismo británico: *Vindicación de los derechos de la mujer*, en la que plantea la absoluta capacidad de las mujeres para elegir su destino.

# Capítulo 10

¿Es posible un mundo  
más justo y pacífico?



## ¿Por qué se generan las guerras?

En el mundo actual hay guerra, los conflictos en curso causan miles de muertes violentas. Ahora mismo hay conflictos bélicos desarrollándose en muchos países, los cuales causan muertes, hambre y sufrimiento. Países como Afganistán, Camerún, Mozambique, Siria, Etiopía, Yemen, Venezuela, Colombia, Somalia, Libia, Irán, Rusia, Turquía, Nigeria, Israel o Sahara Occidental, aun siendo muy diferentes, tienen en común que en sus sociedades existe mucha desigualdad.

La pobreza, la lucha por el territorio y el poder, la corrupción, la impunidad, la inseguridad, la falta de alimentos, la escasez de agua o la competencia por recursos pueden ser causas de conflictos. Algunas consecuencias de éstos son la violencia sexual, el reclutamiento de menores como soldados y el desplazamiento de las personas obligadas a huir de sus hogares.

En las regiones de conflicto, los grupos vulnerables a la violencia son mujeres, adultos mayores, personas con discapacidad, niñas, niños y adolescentes.

En los conflictos armados también impera la desigualdad de género. En ellos las mujeres, desde niñas hasta ancianas, están expuestas a la violencia sexual, la esclavitud y a convertirse en botín de guerra.

### ¿Cómo se podría evitar el conflicto?





## ¿Qué es la paz y por qué es importante?

La desigualdad puede disparar la violencia, por ello es fundamental crear sociedades más igualitarias. Si se busca pacificar una comunidad, hay que empezar por reconocer los diferentes tipos de violencia que ahí prevalecen y por idear estrategias para remediarlos.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) se fundó en 1945, al terminar la Segunda Guerra Mundial, cuando 51 países se comprometieron a mantener la paz y la seguridad internacional, fomentar mejores relaciones entre los pueblos, mediar en los conflictos (es decir, intervenir para encontrar una solución pacífica) y mejorar la calidad de vida de las personas. Hoy tiene 193 Estados miembros comprometidos a trabajar juntos en favor de la paz y la seguridad de los pueblos, así como luchar contra la pobreza y la injusticia en el mundo, entendiendo que la paz va de la mano con la protección de los derechos humanos. ¿Tú cómo puedes contribuir para fomentar una cultura de paz en tu entorno?

En la actualidad, más de 52 millones de mexicanos viven en pobreza (Coneval, 2018). No puede haber paz sostenible en una sociedad que no satisface las necesidades de alimento y vivienda de su población.

*La paz no es solamente la ausencia de la guerra; mientras haya pobreza, racismo, discriminación y exclusión, difícilmente podremos alcanzar un mundo de paz.*

Rigoberta Menchú Tum

## ¿Cómo se crea una cultura de paz?



La misión del Museo Memoria y Tolerancia es difundir la importancia de la tolerancia, la prevención de la violencia, la memoria y los derechos humanos.

Actualmente se reconoce que la paz tiene dos características fundamentales: por un lado, es toda actividad que se opone a la guerra o a cualquier tipo de violencia; por el otro, la paz tiene que ver con una cultura de respeto a los derechos humanos, a la democracia y al fortalecimiento de las instituciones que garanticen la justicia y promuevan la resolución pacífica de conflictos.

Para crear una cultura de paz se deben buscar modos pacíficos de prevenir, solucionar y mediar conflictos, aprender de ellos y transformarlos en oportunidades de crecimiento. Esto no depende solamente de los gobiernos, sino también de los individuos que conforman una sociedad y de sus acciones diarias.

Un paso importante para la búsqueda de la paz es aprender a detectar los hechos de violencia y reflexionar acerca de sus causas más profundas. Se dice fácil, pero en la cultura hay manifestaciones de violencia que se han normalizado, a un grado tal que mucha gente ya no las nota. La violencia sexual es una de ellas, muchas personas piensan que en las relaciones sexuales es normal que haya dolor y que no es necesario el consentimiento pleno de ambas partes. Romantizar la violencia impide verla como lo que es.

Para consolidar la cultura de paz y que ésta permee en tus relaciones y en el entorno es necesario que se lleven a cabo acciones deliberadas, como las siguientes.

Prevenir: detectar a tiempo tensiones que pueden derivar en actos de violencia.

Si hay actos de violencia, intervenir para que cesen de inmediato y tomar medidas para la construcción de la paz.

Generar acuerdos, comprometer a las partes y verificar que se cumplan para que los hechos de violencia no se repitan.

Fortalecer la paz y reforzar las instituciones; factores y actores que contribuyen a conservarla.

La discriminación es una forma de violencia con la que una cultura de paz quiere acabar, ya que sigue siendo una práctica común. Por ejemplo, a pesar de los esfuerzos para acabar con la discriminación hacia personas con discapacidad, este grupo sigue siendo de los más vulnerables.

## ¿En qué consiste un conflicto?

El conflicto está latente en todas las relaciones, pues las personas son diferentes y tienen distintas formas de pensar y entender el mundo según sus experiencias, culturas, valores. Eso está bien, la pluralidad de ideas es indispensable para la humanidad y puede ser punto de partida hacia cambios positivos.

Cuando de la diversidad de opiniones e intereses surge un conflicto, sea personal, familiar, comunitario, nacional o internacional, hay diferentes maneras de enfrentarlo. Una forma común es la violencia, pero ésta no resuelve nada. Hay formas pacíficas de solucionar los conflictos, por ejemplo, por medio de la reflexión, el diálogo y la negociación.

Si te encuentras en medio de un conflicto, hay preguntas que pueden ayudarte a entenderlo y, por tanto, a buscarle solución. ¿Cuáles son tus necesidades e intereses?, ¿cuáles son los de la otra parte?, ¿conoces sus preocupaciones?, ¿le has expresado con exactitud las tuyas?

Para evitar problemas y enojos, muchas personas prefieren no expresar su punto de vista ni hacer valer sus intereses. Esto es una falsa solución, porque los problemas continúan. Es mejor buscar las causas del conflicto y entablar un diálogo respetuoso en busca de soluciones satisfactorias para todas las partes.



El diálogo es un valor fundamental para la convivencia. Lo importante del diálogo es también escuchar para llegar a un entendimiento mutuo.



## ¿Cómo conciliar cuando hay desacuerdos?

Hay algunas buenas prácticas que, ante un desacuerdo o conflicto, ayudan a encontrar una conciliación.

Dale a la otra parte la oportunidad de exponer su punto de vista del conflicto.

No minimices sus preocupaciones o intereses.

Expresa tus necesidades o intereses de manera asertiva.

Sé empático, trata de entender su punto de vista (no es necesario estar de acuerdo con su postura).

Escucha activamente.

Sé concreto y puntual, no le des vueltas al tema.

No busques culpables, sino soluciones.

Comunica tu interés de que ambas partes queden conformes.

Sé razonable y flexible.

Identifica si se proponen expectativas irreales, explica por qué es así.

No ataques a las personas; mejor cuestiona o debate las ideas.

Confirma el acuerdo y el compromiso mutuo para llevar a cabo lo acordado.

Propón alternativas que resulten convenientes para ambas partes.



¿Te ha ocurrido que un problema se haga más grande y grave por falta de diálogo? ¿Cómo sueles resolver tus conflictos? Escribe tus respuestas en una hoja y pégala en el recuadro.

Una vía para erradicar la violencia y reconstruir el tejido social es fortalecer el sentido de comunidad mediante el arte, los deportes o la cultura. En 2019, jóvenes de Toluca pintaron, durante tres meses, 21 murales de 445 m<sup>2</sup> para promover su mensaje de paz.

## ¿Se puede protestar pacíficamente contra la violencia?

En México las mujeres representan más de la mitad de la población en edad de trabajar, prácticamente 50% de la matrícula escolar nacional y el mayor número de votantes registrados. Al mismo tiempo, encabezan las cifras de analfabetismo y rezago educativo, de personas que trabajan sin remuneración, de desempleo, pobreza extrema y falta de acceso a los servicios de salud. Las mujeres son mayoría en un país donde la discriminación las hace más vulnerables a la violencia de género.

Si un grupo de la sociedad sufre violencia y está inconforme con su situación, debe tener la oportunidad de hacerse escuchar; elegir para ello una vía violenta resultaría incongruente, pero hay maneras pacíficas de hacerlo, como las que se muestran a continuación.

Recolección de firmas y manifiestos

Marchas y plantones pacíficos

Ocupación de espacios públicos

Huelgas, paro de labores y boicots

Por medio del arte

Se denomina *tolerancia* al respeto de las opiniones, actitudes e ideas de las demás personas, aunque no coincidan con las tuyas. Tú puedes contribuir a ella al aceptar que no todas las personas piensan igual, pero tienen el mismo derecho que tú a decir lo que piensan. La tolerancia es uno de los principales valores democráticos.

Cada vez son más colectivos, mujeres, hombres y jóvenes que salen a las calles, de manera pacífica, para alzar la voz y exigir paz, seguridad, justicia y un alto a la violencia en el país.



## ¿Cómo puedes poner de tu parte?

Adam Curle (1916-2006), inglés estudioso de la paz y los conflictos, definía la paz como una condición de los ciudadanos y la centraba en la capacidad que se tiene para colaborar conjuntamente, generando relaciones de amistad y comprensión. Trabajar juntos, crear lazos y cooperar es la mejor vía para formar comunidad y detener la violencia.

Hay muchas acciones que cada quien puede llevar a cabo para apostar por una cultura de paz y contribuir al logro de un mundo más justo.

Una manera positiva de enfrentar un problema es verlo como una oportunidad de mejorar en ciertas áreas de tu vida. También al trabajar en la empatía, al comprender los puntos de vista de otras personas, ubicarte en su contexto y escucharlos con respeto, estarás participando en la creación de una cultura de paz.

Y, por supuesto, valorar tanto la pluralidad de ideas y capacidades como la diversidad cultural, sexual y étnica. Sólo a partir del entendimiento de que todas las personas son diferentes, cada quien a su manera, se podrá convivir de una forma más sana, respetuosa y pacífica.

**Describe algún conflicto, en tu entorno, que hayas solucionado de manera pacífica y otro que no. Luego reflexiona: ¿leer este capítulo te dio alguna idea para emplear la vía pacífica en un futuro? ¡Escríbela!**



# La meta es resolver los conflictos

Ordena en dos diagramas los pasos para construir una estrategia de resolución de conflictos.



Estrategia 1. Negociar con la contraparte y usar esta estrategia

Estrategia 2. Buscar un mediador, es decir, alguien neutral que ayude a las partes a llegar a un acuerdo y seguir estos pasos



## Chimamanda Ngozi Adichie

(Nació en 1977, en Abba, Nigeria).

Novelista, ensayista y poeta

*Tu premisa feminista debería ser: yo importo. Importo igual. Importo equitativamente. Punto.*

Se considera feminista desde que era una niña; no necesitó leer o conocer a alguien que se lo inculcara, bastó su observación del mundo y experimentar la exclusión para entender que mujeres y hombres no tienen los mismos derechos.

Sus padres, pertenecientes a la etnia igbo, trabajaban en el campus de la Universidad de Nigeria. Fue una lectora precoz. En la adolescencia comenzó a escribir cuentos. La escritura es y sigue siendo su primer amor, su don máspreciado.

Su obra se caracteriza por su aparente simpleza discursiva en la que visibiliza situaciones cotidianas que fomentan la desigualdad; es una divulgadora de estrategias para revertirla: “La situación actual en materia de género es muy injusta. Estoy rabiosa. Todos tendríamos que estarlo. La indignación tiene una larga historia de propiciar cambios positivos. También tengo esperanza, porque creo en la capacidad de los seres humanos para reformularse a sí mismos para mejor”.

**1991**

A los 14 años, Okoloma, su mejor amigo, la llamó por primera vez “feminista”. Ella no sabía con claridad qué significaba serlo.

**1996**

A los 19 años obtuvo una beca para estudiar Comunicación y Ciencias Políticas en la Universidad de Filadelfia, en Estados Unidos de América. Continuó sus estudios y se graduó con honores de la Universidad Estatal del este de Connecticut, en 2001.

**2003**

Publicó su primera novela *La flor púrpura*, la cual ganó el Commonwealth Writers' Prize for Best First Book, en 2005. En ella plantea, desde el punto de vista de una adolescente, la intolerancia religiosa, la violencia y el abuso de poder en el ambiente familiar.

**2006**

Publicó su segunda novela, *Medio sol amarillo*, con la que ganó el Orange Prize for Fiction, en 2007. En esta obra narra la historia de Biafra, una región que buscó su independencia de Nigeria, pero no lo consiguió; para ello utiliza a dos personajes femeninos que rompen con el estereotipo de la mujer africana sumisa.

**2015**

A partir de una charla TEDx con más de seis millones de visitas, publica su primer ensayo “Todos deberíamos ser feministas”.

**2017**

A petición de su mejor amiga escribe *Querida Ijeawele. Cómo educar en el feminismo*. Una serie de consejos para los padres de niñas y niños. Sus libros se han traducido a más de 30 idiomas.

# Capítulo 11

¿Qué puedes hacer  
por ti y por todos?





De acuerdo con el último censo de población y vivienda, levantado en 2020 por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en México 51.2% de la población total son mujeres y 48.8% son hombres. Las personas entre 10 y 19 años representan, aproximadamente, 17% de la población.

## ¿Puedes ser un agente de cambio social?

Existe una frase hecha: “Los jóvenes son el futuro del país”. En efecto, pero también son el presente. En México, los jóvenes menores de 30 años equivalen a la tercera parte de la población. Imagina lo que tantas personas podrían aportar a la construcción de una sociedad igualitaria e incluyente.

En un contexto en el que la violencia permea los ámbitos familiar, educativo y sociocultural, así como los vínculos afectivos, es importante que las y los jóvenes efectúen cada día acciones positivas que contribuyan a la reconstrucción del tejido social y que la igualdad de género no sea sólo un buen deseo, sino una realidad.

No lo olvides, eres parte fundamental de cada espacio en que te desenvuelves. Por esa razón compartes, hasta cierto punto, la responsabilidad de lo que ahí sucede. Tienes la oportunidad de lograr que la convivencia sea democrática, igualitaria y pacífica. La participación informada y activa, guiada por la convicción de sumar al bienestar común, es clave para transformar tu contexto, para hacer la diferencia.

¿Quieres mantenerte al margen de los problemas sociales o prefieres ser un agente de cambio que transforme la realidad? ¿Te has preguntado cómo puedes influir en tu entorno con pequeñas acciones, que con el tiempo se traduzcan en grandes cambios sociales y culturales? ¿Deseas mejorar tu calidad de vida y la de tu localidad?

## ¿Qué puedes hacer por la igualdad de género desde las redes sociales?

Las nuevas generaciones destacan por navegar demasiadas horas por internet; a veces, interactuar en redes sociales es su principal pasatiempo. Las nuevas tecnologías forman parte de esta sociedad, así que no se salvan de la desigualdad de género y la discriminación; también se nutren de la cultura imperante y se repiten en ellas las dinámicas y las prácticas existentes.

Las y los jóvenes no reciben el mismo trato en el espacio digital; hay tipos de violencia que se dirigen principalmente a las mujeres, como contenidos sexistas, *hackeo*, acoso, *grooming* y reclutamiento de mujeres y niñas para la explotación sexual.

Parte del tiempo que destinas a estar frente a una pantalla dedícalo para contribuir a mejorar tu entorno social.

### ¿Cómo prevenir la violencia contra las mujeres en redes sociales?

Verifica la configuración de privacidad de tus publicaciones para que sólo las vean quienes desees.

Utiliza la verificación de inicio de sesión.

Emplea contraseñas con números, letras, símbolos, mayúsculas y minúsculas.

Si desconfías de alguien que intenta contactarte, háblalo con una persona de confianza o busca ayuda especializada.

No agregues a personas que no conozcas o ignores su procedencia.

Las nuevas tecnologías también sirven para el activismo. Con ellas puedes informar, organizar y movilizar a otras personas, incluso inspirar a grupos o comunidades. Sin embargo, si sólo lo haces por este medio, su efecto será diminuto, pues las redes sociales son únicamente un complemento de la participación, no un sustituto.



Imagina que éste es el muro de tu red social. Escribe un mensaje para concientizar a tus contactos acerca de la importancia de la igualdad de género.



¿Qué estás pensando?

Mantén una actitud crítica ante las revistas “femeninas” y anuncios de moda y belleza, así como otros medios que repiten y fomentan los estereotipos de género.

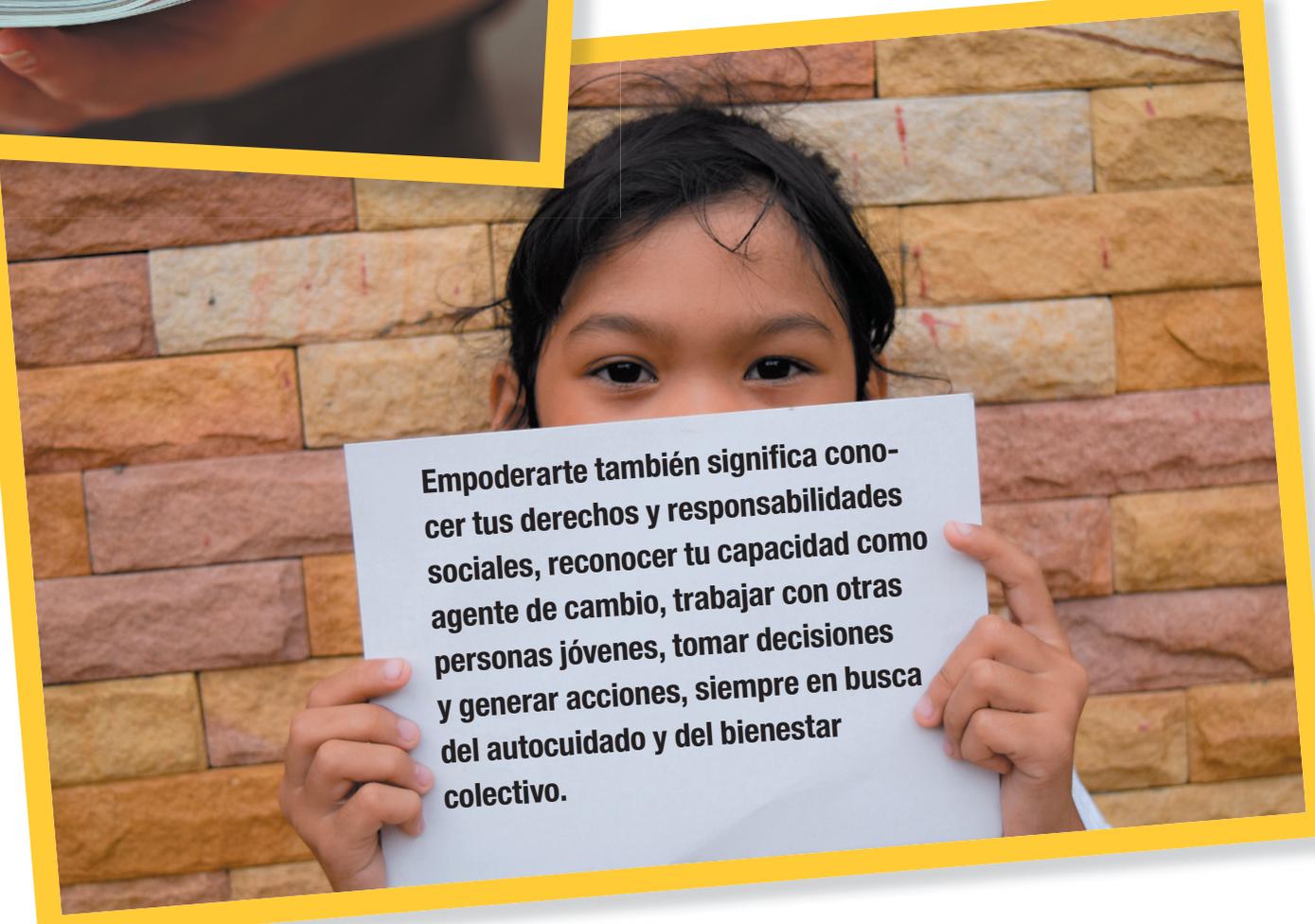
En tus redes sociales mantén un punto de vista crítico frente a lo que consumes y compartes. Rechaza lo que refuerce los roles de género y el machismo. Si identificas información privada publicada en la red, denuncia; si conoces a la persona de quien se revelan datos o imágenes íntimas, comunícaselo de inmediato para que tome precauciones.

Puedes seguir páginas que promuevan la igualdad de género y la no discriminación, por ejemplo, organizaciones que trabajen por los derechos de las mujeres, dentro y fuera de las redes sociales, o en favor de los derechos de las personas con discapacidad.

## ¿Qué puedes hacer por la igualdad de género en tu comunidad?



La igualdad de género y la no discriminación deben ser tareas centrales de toda sociedad. No son sólo derechos fundamentales, sino la base para un mundo próspero y equitativo. En la casa, la escuela, el parque, el cine, el transporte puedes trabajar por la igualdad con pequeñas acciones cotidianas.



**Empoderarte también significa conocer tus derechos y responsabilidades sociales, reconocer tu capacidad como agente de cambio, trabajar con otras personas jóvenes, tomar decisiones y generar acciones, siempre en busca del autocuidado y del bienestar colectivo.**

### Reflexiona, genera conciencia

Conversa acerca de estos temas y lee sobre ellos, no sólo en redes sociales, sino en libros y medios confiables; sé ejemplo para los demás.

### Comparte el trabajo doméstico

Valóralo y participa igualitariamente.

### Lleva la cultura de igualdad y no discriminación a tus grupos

Promueve la participación de personas a las que notes que les cuesta integrarse.

### Consume y recomienda contenidos creados por mujeres

De esta forma ayudas a cambiar las percepciones culturales en torno a los roles de género.

### Cuestiona el significado de lo *masculino*

Los estereotipos de masculinidad fomentan la violencia y desalientan a niños y a hombres para expresar emociones consideradas “femeninas”.

### Denuncia el sexismo y el acoso

La violencia de género a veces toma forma de “piropos”, chistes y bromas inapropiados.

En 2020 jóvenes mujeres de Toluca, Ecatepec y Metepec ganaron los primeros lugares del Concurso Estatal Juvenil de Cortometraje “Prevención de la Violencia de Género”. Tú también puedes participar en convocatorias así o proponer ese tipo de actividades en tu escuela o comunidad.



Si participas en grupos deportivos, artísticos o de cultura ambiental, también ahí puedes fomentar la igualdad de género.

?

¿En el último año has hecho alguna acción para favorecer la igualdad de género y la inclusión de personas con discapacidad? Escribe las que recuerdes.

## ¿El cambio es posible?

Hay grupos de jóvenes que impulsan diversos proyectos comunales. Busca alguno en tu colonia; anímate a integrarte o úsalo como ejemplo para crear uno.

La historia ha enseñado que el cambio es posible gracias a la participación colectiva; ésta inicia con la voluntad de cambiar de cada persona. Puedes contribuir a modificar tu contexto familiar, escolar y social. Contagia la conciencia y el deseo de transformar positivamente la realidad.

A lo largo de este libro has encontrado material para reflexionar e imaginar qué hacer en favor de la igualdad de género, la no discriminación y la cultura de paz. Ha llegado el momento de actuar.

Como joven puedes cambiar las relaciones de poder y las dinámicas sociales, para ello comienza desde tus acciones diarias. Procura entornos pacíficos; promueve la empatía y la colaboración; y construye espacios de convivencia igualitarios, inclusivos y respetuosos de la diversidad.

Piensa en los problemas de tu comunidad, súmate a alguna agrupación u organízate con amistades, familia o vecinos. Haz propuestas para visibilizar la discriminación y la exclusión de las personas que son diferentes, así como para solucionarlas. Te sorprenderá lo que se puede lograr.

Eres un agente de cambio social por la paz y la igualdad, no lo dudes. Infórmate y atrevete a actuar de manera responsable.

Con base en lo que has leído en este libro, escribe una lista de acciones en pro de la igualdad de género que puedas llevar a cabo en tus redes sociales o, mejor aún, en tu casa, escuela o comunidad. ¡Motiva a otras personas a promover la igualdad de género!



## Acciones por todas y todos

Anota en cada rectángulo las acciones en favor de la igualdad de género y la justicia para los grupos que se mencionan. Pueden ser actos sencillos, pero significativos. Piensa en lo que te gustaría que otros hicieran por ti.

Por ti

Por tu familia

Por las y los  
adolescentes

Por las mujeres  
y los hombres

Por tu comunidad

Por tu país

Por la humanidad

## Bibliografía consultada

- Bohnet, I. (2018). *Lo que sí funciona. Cambios de conducta para proyectar la equidad de género*. México: Grano de Sal.
- Instituto Nacional de las Mujeres, *Centro de documentación*, <cedoc.inmujeres.gob.mx/>.
- Consejo Nacional de Evaluación Política de Desarrollo Social (Coneval), <www.coneval.org.mx>.
- Consejo Nacional de Población (Conapo), <www.gob.mx/conapo>.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), <www.conapred.org.mx>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), <www.unicef.org/mexico>.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, *DOF*, 2022 [en línea]. Recuperado el 19 de mayo de 2022, <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>.
- Luna, M. E. y otros. (2021). *Conoce y ejerce tus derechos*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Organización de las Naciones Unidas, México (ONU), <www.onu.org.mx>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), <es.unesco.org/fieldoffice/mexico>.
- Secretaría General de Gobierno del Estado de México, *Unidad de Igualdad de Género y Erradicación de la Violencia*, <sgg.edomex.gob.mx/unidad-igualdad>.
- Secretaría de las Mujeres, *Alerta de género del Estado de México*, <alertadegenero.edomex.gob.mx>.
- Sémelin, J. (2001). *La no violencia explicada a mis hijas*. Barcelona: Plaza & Janés.

## Bibliografía recomendada

- American Economic Review, 2000.
- Brámi, E. y E. Billon-Spagnol. (2015). *La declaración de los derechos de los niños / La declaración de los derechos de las niñas*. México: Ediciones Tecolote / Conaculta.
- Brian, R. (2020). *El consentimiento (¡para niños!). Cómo poner límites, pedir respeto y estar a cargo de ti mismo*. México: Océano.
- Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo, 2017.
- ONU Mujeres, 2001.
- Save the Children.
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 2020.