

8M

INSTITUTO
#demachos
aHOMBRES



Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado

@machosahombres



@demachosahombres





Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado

El Día Internacional de la Mujer conmemora el firme compromiso de las mujeres hacia la igualdad de oportunidades. El 8M también es una fecha para recordarnos qué podemos hacer cada día como hombres para sumar a la gran labor realizada por ellas y contribuir, como verdaderos aliados, a todo lo que falta.

Ser aliados de la igualdad significa replantearnos cada día cómo estamos usando nuestros privilegios, a favor de qué, y darnos cuenta de si con eso seguimos perpetuando estereotipos y comportamientos tóxicos o por el contrario, estamos ayudando a construir una sociedad sustantivamente más justa, digna e igualitaria para tod@s.

Queda mucho por hacer, pero una buena forma de empezar es reconocer todo lo conseguido por las mujeres, contribuyendo activamente desde nuestro lado. Eso pasa por aprender a actuar diariamente desde el respeto y la corresponsabilidad.

Es por eso que con motivo del 8M, ponemos a tu disposición una serie de respuestas a preguntas que probablemente te hayas hecho, y que pueden ayudarte a entender mejor nuestro rol como hombres y aliados en un contexto de reivindicación de los derechos de las mujeres.

Compártelas donde desees y si tienes más preguntas, envíalas a info@forreeducation.com y con gusto intentaremos responderlas.

Desafiemos juntos al machismo.



Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado

01. ¿Por qué tengo que entender que es necesario un vagón para mujeres?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque más del **70%** de las mujeres se sienten inseguras en espacios públicos.¹

Porque el transporte público de CDMX es el segundo más peligroso del mundo.²

Porque son las mujeres las que sufren hostigamiento sexual (manoseo, exhibicionismo e intento de violación) y violaciones, delitos que son perpetrados en su mayoría por hombres (99.6%) y ocurren principalmente en la calle (59.0%) y en el transporte público (20.4%).³

¹ Boletín INMUJERES. Inseguridad en espacios públicos.
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BoletinN4_2016.pdf

² Thomson Reuters. El transporte público en ciudades latinoamericanas es el más peligroso para las mujeres.
<http://news.trust.org/item/20141028185437-g5lt6/?source=spotlight>

³ Boletín INMUJERES. Inseguridad en espacios públicos.
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BoletinN4_2016.pdf

02. ¿Por qué tengo que entender que las labores del hogar son también mis labores?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque vives allí, ya somos mayorcitos y no estamos en la prehistoria.

Porque en 2018, el trabajo doméstico no remunerado alcanzó un valor económico calculado por el Inegi de 5.1 billones de pesos, cantidad equivalente al 23.3 por ciento del producto interno bruto.⁴

Porque asumir nuestra corresponsabilidad en las labores del hogar es un buen punto de inicio para **empezar a reducir la brecha de desigualdad.**

⁴ Trabajo doméstico sin paga equivale a cuarta parte del PIB: INEGI

<https://www.jornada.com.mx/ultimas/2018/12/11/trabajo-domestico-sin-paga-equivale-a-cuarta-parte-del-pib-inegi-3140.html>

03. ¿Por qué tengo que entender que las manifestaciones de mujeres son -en principio- para mujeres?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque cuando se habla de la reivindicación de los derechos de las mujeres, las protagonistas son las mujeres.

Porque hay muchas formas en que podemos ayudar, por ejemplo, ponernos ese día a disposición de cualquier mujer que conozcamos para facilitarle asistir a esa manifestación.⁵

Porque si de verdad queremos protestar a favor de la igualdad sustantiva, la mejor forma es observar qué estamos haciendo cada día al respecto y ayudar a que de verdad suceda.

Si aún así decides ir a una manifestación organizada por mujeres para mujeres, va de nuevo: recuerda que no eres el protagonista, así que asume un lugar secundario y acompaña de manera respetuosa.

⁵ “No hay lugar para hombres en el feminismo”: Pregunté a mujeres si los hombres podemos ser aliados feministas
https://www.vice.com/es_latam/article/pgpzwm/consejos-prcticos-para-ser-un-hombre-aliado-del-feminismo

04. ¿Por qué tengo que entender que no es no?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque el consentimiento es un concepto que histórica y legalmente había beneficiado exclusivamente a los hombres, colaborando con la dominación masculina y reproduciendo el modelo dicotómico donde los hombres son activos y las mujeres pasivas.⁶

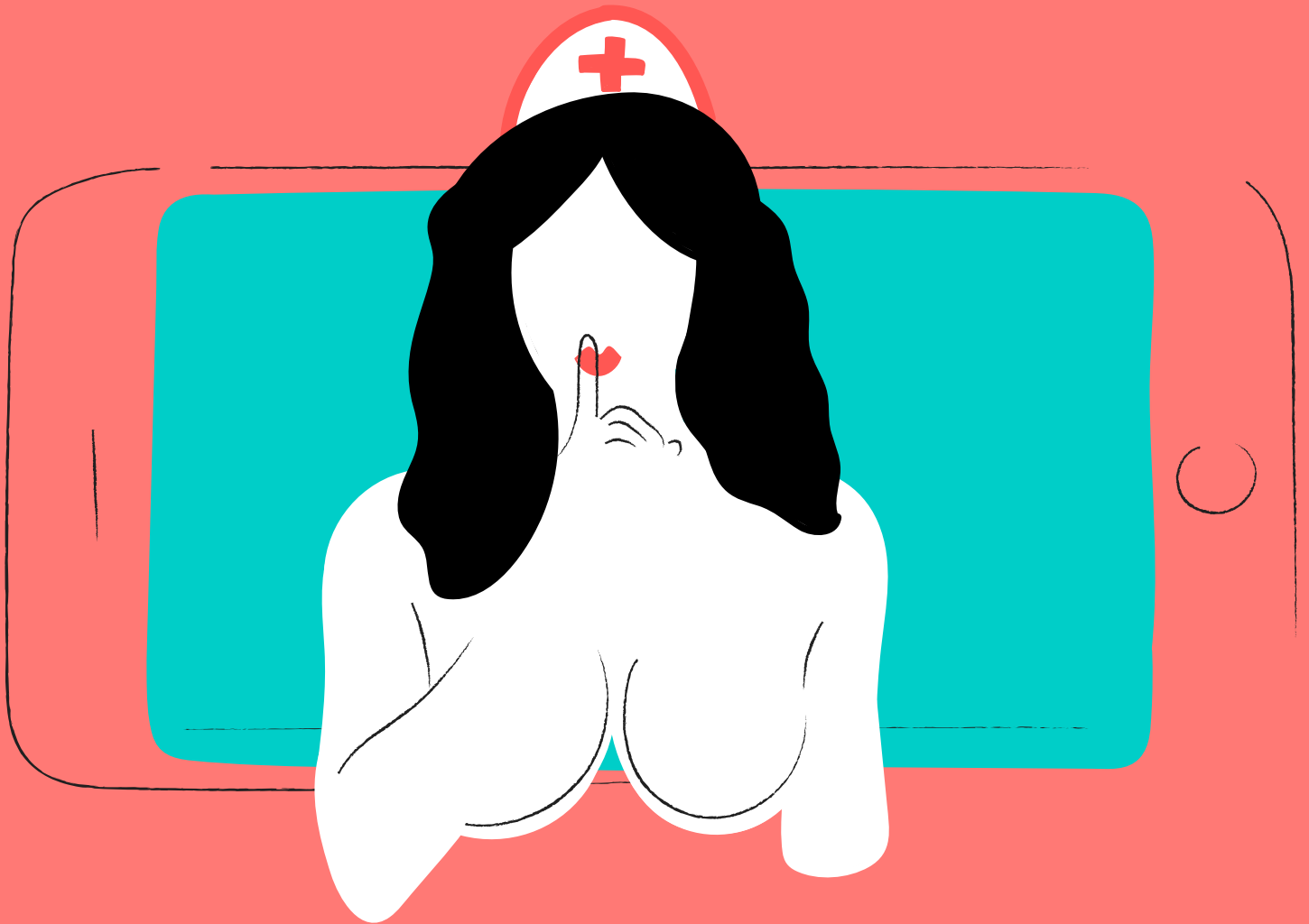
Porque estamos acostumbrados a tener el SÍ como un punto de partida y tenemos que invertir el esquema y empezar desde el NO.

⁶ Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género
<http://mexicanadesociologia.unam.mx/index.php/v78n4/172-v78n4-a7>

05. ¿Por qué tengo que entender que el porno es ciencia ficción?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque es una industria cuyo negocio billonario (108 billones de pesos / 60.000 millones de USD por año) se basa en la perpetuación y venta de FANTASÍAS y estereotipos sexuales.⁷

Porque entendiendo eso, entenderemos que lo que vemos allí **NO ES REAL** y por la misma razón, tenemos que entender que sea lo que sea que deseemos hacer, siempre tiene que haber un consentimiento previo y un respeto mutuo constante.

⁷ El porno en cifras: todo lo que no sabía de la industria del cine para adultos

<https://www.soho.co/sexo/articulo/el-porno-en-cifras-todo-lo-que-no-sabia-de-la-industria-del-cine-para-adultos/41149>

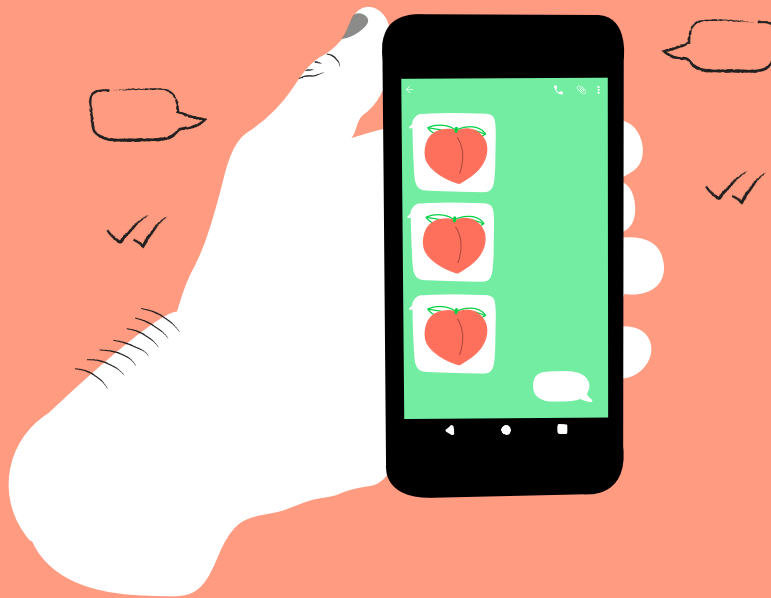


Haz screenshot y **comparte** en tus Stories.

06. ¿Por qué tengo que abandonar los grupos machistas de WhatsApp en los que estoy?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Por respeto y por dignidad.

Porque aunque no seamos nosotros los que subamos esa foto o ese video, el participar en este tipo de chats nos hace 100% corresponsables y cómplices.

Porque ya es un delito en algunos países como España⁸ y la tendencia es que cada vez más códigos penales lo contemplen como tal.

Porque en México la Ley Olimpia castiga con cárcel y multas a quien comparta material con contenido sexual de una persona sin su consentimiento.⁹

Es activa en 7 estados de la República y está por aprobarse en 4 estados más.

⁸ Difusión de imágenes por redes sociales. Los delitos contra la intimidad y las nuevas tecnologías
<https://www.iurisconsultingabogados.com/difusion-de-imagenes-por-redes-sociales-los-delitos-contra-la-intimidad-y-las-nuevas-tecnologias/>

⁹ Ley Olimpia en Oaxaca prevé un mínimo de 4 años de cárcel por difundir “packs”.
<https://www.educaoaxaca.org/ley-olimpia-en-oaxaca-preve-un-minimo-de-4-anos-de-carcel-por-difundir-packs/>

07. ¿Por qué tengo que entender que una mujer tiene la misma capacidad de liderazgo -o más- que un hombre?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado

♥ Haz screenshot y **comparte** en tus Stories.



¿De verdad lo tenemos que explicar? Ok. Porque la inteligencia, el éxito y el liderazgo no tienen nada que ver con ser mujer o ser hombre.

Porque dicho esto, hay casos en los que el liderazgo y la negociación femeninos sobrepasan, por mucho, al de los hombres: según la ONU, la participación de las mujeres en los procesos de paz, aumenta en un 35% la posibilidad de que el acuerdo dure más de quince años.¹⁰

Por Justicia Social: todavía hoy, el 79% de los máximos dirigentes empresariales del mundo son hombres y sin embargo, la proporción hombres / mujeres en el mundo, es de prácticamente 1 a 1.¹¹

¹⁰ Cuando las mujeres están en la negociación, la paz dura más tiempo.
<http://www.onunoticias.mx/cuando-las-mujeres-estan-en-la-negociacion-la-paz-dura-mas-tiempo/>

¹¹ El 79% de los máximos dirigentes empresariales del mundo son hombres
<https://cepynews.es/el-79-de-los-maximos-dirigentes-empresariales-del-mundo-son-hombres/>

08. ¿Por qué tengo que entender que un piropo es una impertinencia?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque los piropos son una manifestación de la cosificación a la que son sujetas las mujeres, fomentando que se les vea como objetos de placer del hombre, lo que perpetúa los roles inequitativos de género y abre el camino a la violencia.¹²

Porque piropear sin consentimiento es una microviolencia y forma parte de las raíces del machismo.¹³

Porque la violencia verbal existe y los piropos constituyen un acto violento.¹⁴

¹² Los piropos: ¿halago o violencia contra las mujeres

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/los-piropos-halago-o-violencia-contra-las-mujeres>

¹³ El país, Machismo a la vuelta de cada esquina

https://elpais.com/politica/2018/04/10/actualidad/1523394968_313291.html

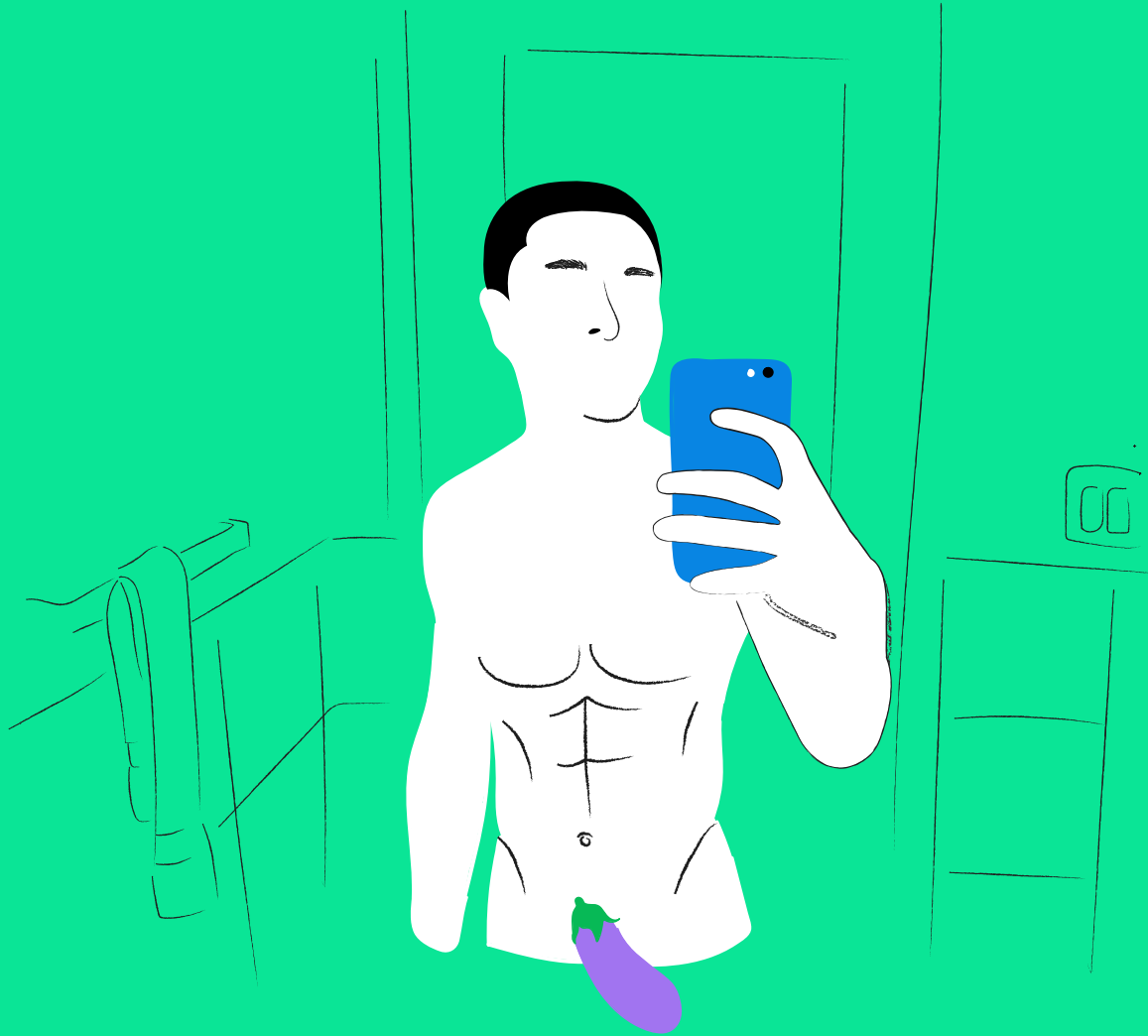
¹⁴ Los piropos: ¿halago o violencia contra las mujeres

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/los-piropos-halago-o-violencia-contra-las-mujeres>

09. ¿Por qué tengo que entender que mi pene no le interesa a todo el mundo?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque 4 de cada 10 mujeres reciben dick pics sin solicitarlas y eso está considerado acoso.¹⁵

Porque eso solo demuestra nuestro narcisismo y frágil masculinidad, expresando la necesidad de aprobación y validación a través de nuestros cuerpos.¹⁶

Porque de momento ningún pene ha sido considerado una obra de arte que tenga que ser compartida a diestro y siniestro con todo el mundo.

¹⁵ Cuatro de cada diez mujeres ha recibido dick pics no solicitadas.

https://www.theguardian.com/society/2019/jan/08/what-makes-men-send-dick-pics?CMP=fb_gu&fbclid=IwAROKsBO_OfDvPcp71fdovZMXvzRilA8JlrLVTyGQkv7n8urJnnMioYNCvw

¹⁶ Why Guys Like Sexting Dick Pics: Anthony Weiner And The Rise Of Unsolicited Crotch Shots.

<https://www.medicaldaily.com/why-guys-sexting-dick-pics-anthony-weiner-and-rise-unsolicited-crotch-shots-397908>

10. ¿Por qué tengo que entender que la paternidad es una gran oportunidad para evolucionar mi masculinidad?

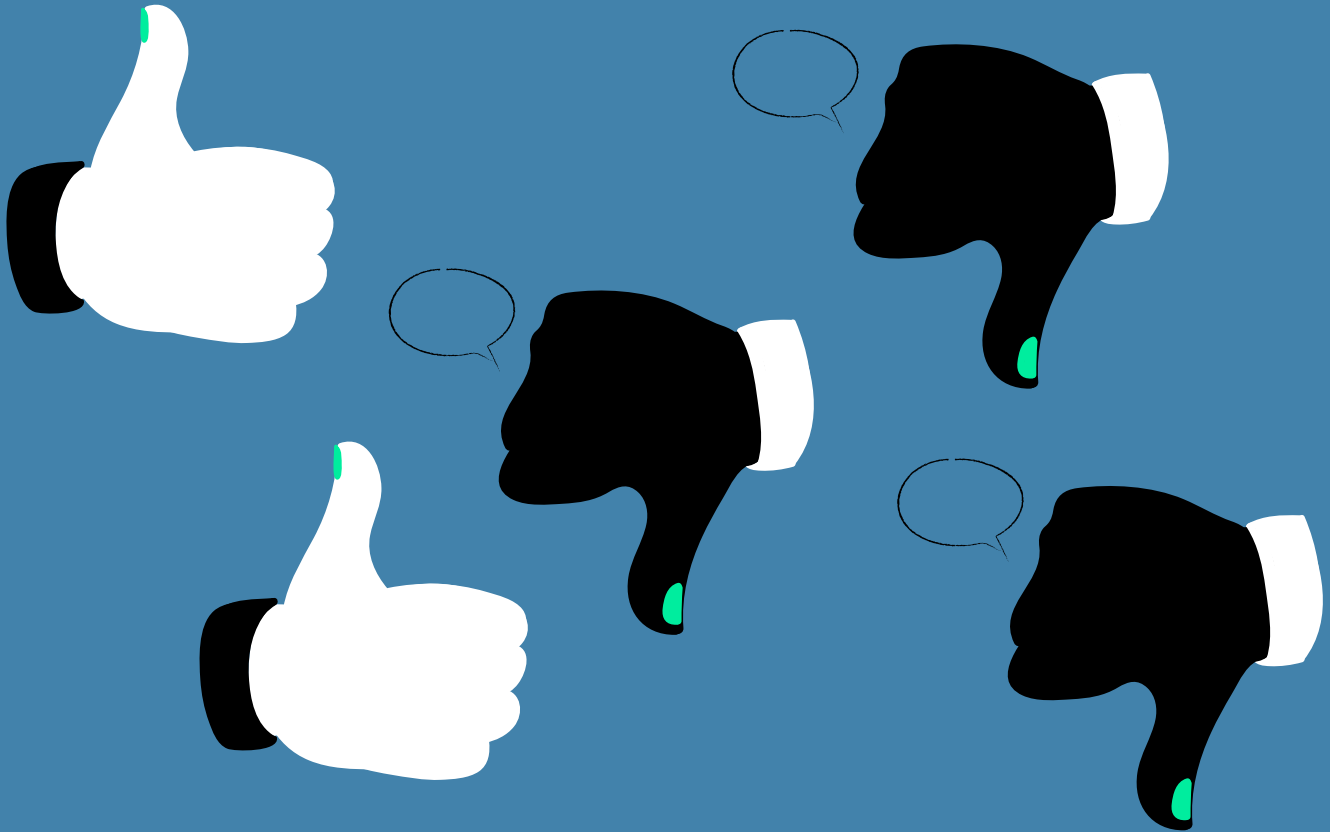
Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado

11. ¿Por qué tengo que entender que decir “No todos los hombres somos iguales” (#NotAllMen) no ayuda en absoluto?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque es una obviedad que “no todos los hombres somos iguales” y partiendo de esa base, decirlo sólo le resta gravedad a un problema que nos afecta a todos y en términos cuantitativos especialmente a nosotros -el 95% de los homicidios del mundo los cometen hombres y las mayoría de víctimas (80% en 2018) son hombres¹⁸-, nos convierte en cómplices del abuso, el acoso, la violencia y la desigualdad, y demuestra nuestra falta de conciencia, empatía, inteligencia y humanidad.

¹⁸ Global study on homicide. 2018.

https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/GSH2018/GSH18_Gender-9related_killing_of_women_and_girls.pdf pp. 20

12. ¿Por qué tengo que entender que el rol de proveedor cambió?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque el tradicional estereotipo del padre como proveedor entró en crisis a partir de los años 70, con la mayor incorporación de la mujer al mundo del trabajo y los cambios a las normas laborales.¹⁹

Porque en México, los hogares donde la jefa de familia es mujer, aumentaron a 28.5% en 2017, mientras que en 2014 la proporción era de 27.2%, de acuerdo con la Encuesta Nacional de los Hogares del INEGI.²⁰

Porque es necesario que lo entendamos desde la corresponsabilidad, sin caer en el otro extremo de ser unos mantenidos.

¹⁹ La reinención del papá.

<http://portal.nexnews.cl/showN?valor=NTI3MjQwOE85Mks3Mjl1NDAzNDUoMTgzNTQxMzY1NDIzMjUyMjc1MDI0MjQ1MjUyODUyNzc0NTI2NzI1MzMzNTUyMjc0MFG1NTU1NTU1NTU1NTU1>

²⁰ Aumentan los hogares con jefas de familia en México: INEGI

<https://www.forbes.com.mx/aumentan-los-hogares-con-jefas-de-familia-en-mexico-inegi/Nzc0NTI2NzI1MzMzNTUyMjc0MFG1N>

**13. ¿Por qué
tengo que
entender que
la mejor forma
de celebrar cada
día la igualdad
es no ser unos
patanes?**

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque creernos los “fuertes”, “protectores” y “exitosos” todo el rato y a toda costa, sigue perpetuando un sistema en el que las situaciones de control, posesión y abuso nos afectan de manera directa a tod@s.

Por sentido común: los hombres somos una gran parte de este problema y por lo tanto podemos -y tenemos que- ser agentes de este cambio. En algún momento de nuestras vidas hemos abusado de nuestro poder o privilegios de manera consciente o inconsciente, directa o indirecta hostigando o incordiando en cualquiera de sus versiones.²¹

²¹ #YesAllMen tenemos que dejar de decir que “No todos los hombres somos iguales”
https://www.vice.com/es_latam/article/j57kyb/yesallmen-tenemos-que-dejar-de-decir-que-no-todos-los-hombres-somos-iguales

14. ¿Por qué
tengo que
reconocer que
el **machismo**
también aqueja
a la **comunidad**
LGBTTTI?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque existen **estereotipos** basados en el físico, status socioeconómico y conductas específicas **que se rigen por una supuesta superioridad masculina**, independientemente de su orientación sexual, y que cuando no se cumplen suponen un blanco de **discriminación**.

“Joto”, “maricón”, “vestida”, “tener pluma”... el lenguaje utilizado por algunos miembros de la comunidad tiene sus **raíces en el machismo**. Muchos términos utilizados pueden parecer inofensivos pero siguen perpetuando el **discurso de misoginia, desprecio y rechazo**.

Porque hay un mayor número de **hombres liderando** el movimiento y los espacios **LGBTTTI**. Según la CONAPRED, “no es casualidad que en una clara reproducción de patrones machistas, tengan que ser “ellos” y no “ellas” las **portavoces de la diversidad sexual**”.²² Tomemos el caso de España, en donde existen más de 500 colectivos LGBT, de los cuales solo el 2% son dirigidos por mujeres.²³

²² A la cola del ‘Orgullo’: por qué pervive el machismo en el mundo LGTBI. 2018.

https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=2369&id_opcion=328&op=448

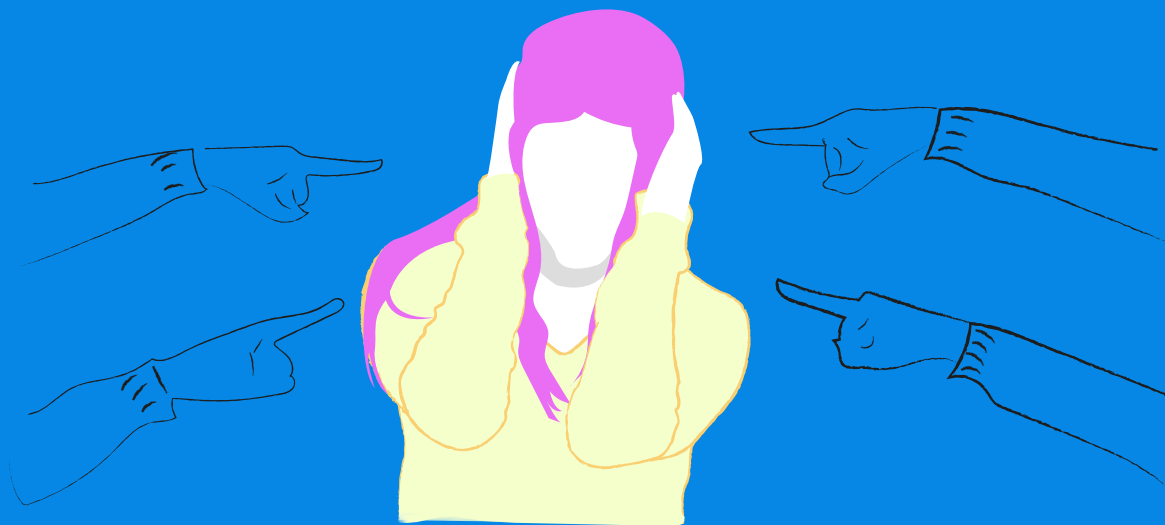
²³ El machismo homosexual afecta a mujeres lesbianas. ¿Por qué son ellos y no ellas los portavoces de la diversidad sexual? 2012.

<https://smoda.elpais.com/feminismo/a-la-cola-del-orgullo-por-que-pervive-el-machismo-en-el-mundo-lgtbi/>

15. ¿Por qué tengo que entender que compartir contenido sexual de otras personas es una forma de violencia machista?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque distribuir y mostrar el material íntimo de una persona a otras personas, te convierte en cómplice y partícipe del acoso colectivo.

Porque existen nuevos fenómenos como la sextorsión y el acoso en redes sociales, los cuales vulneran y ponen en riesgo la integridad física y emocional de las personas; la presión social que viven las víctimas de estos fenómenos puede derivar en trastornos como la depresión e incluso el suicidio.²⁴

Porque la Ley Olimpia castiga de 3 a 6 años de prisión y multa que va desde los 84 mil 490 pesos a 168 mil 980 pesos²⁵, a quien publique, comparta o difunda material con contenido sexual íntimo de una persona sin su consentimiento,²⁶ en Julio Oaxaca se sumó a los estados de Puebla, Chiapas, Veracruz, Guanajuato, Baja California Sur, Coahuila y Querétaro, donde ya es activa.

²⁴Señalan al “sexting” como potencial nueva causa de suicidios en adolescentes.

<https://www.pantallasamigas.net/senalan-al-sexting-como-potencial-nueva-causa-de-suicidios-en-adolescentes/>

²⁵ Penalizan con hasta seis años de cárcel a quien difunda “packs” en Querétaro

<https://www.proceso.com.mx/592626/penalizan-con-hasta-seis-anos-de-carcel-a-quien-difunda-packs-en-queretaro>

²⁶ Ley Olimpia en Oaxaca prevé un mínimo de 4 años de cárcel por difundir “packs”.

<https://www.educaoaxaca.org/ley-olimpia-en-oaxaca-preve-un-minimo-de-4-anos-de-carcel-por-difundir-packs/>

16. ¿Por qué tengo que entender que la Responsabilidad Reproductiva también es asunto mío?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Por el problema de la sobrepoblación. En 1990 se estimaba que vivíamos alrededor de 5300 millones de personas, hacia 2015, la cifra era de 7300 millones.²⁷ Entre los efectos más nocivos de la sobrepoblación, se encuentra el agotamiento de recursos renovables. En 1987 se instauró el Overshoot Day, fecha que marca el día en que la humanidad agota los recursos naturales del planeta. En 2018, ese día fue el 1 de agosto.

Porque las normas de género influyen en la salud sexual y reproductiva.²⁸ Históricamente, la pastilla anticonceptiva representó un gran cambio social y un catalizador de la revolución sexual femenina²⁹, no obstante, lo que comenzó como una ventaja, se ha convertido en una obligación.

Porque aún en 2019 la mayoría de los métodos anticonceptivos están diseñados y dirigidos a mujeres y no existen métodos anticonceptivos reversibles y de larga duración para hombres. La planificación familiar, al igual que la anticoncepción, debe ser responsabilidad de ambas partes.

²⁷ Naciones Unidas. “Una población en crecimiento”.

<https://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>

²⁸ Family Planning. “Involucramiento de Hombres y Niños en la Planificación Familiar: Guía para la Planificación Estratégica”.

<https://www.fphighimpactpractices.org/es/guides/involucramiento-de-hombres-y-ninos-en-la-planificacion-familiar/>

²⁹ BBC. “La pequeña pastilla que provocó la revolución económica más significativa de finales del siglo XX”

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-39601758>

17. ¿Por qué tengo que entender que la forma hegemónica en que se ha entendido la masculinidad afecta a todos los pueblos y culturas?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque el colonialismo siempre ha sido ejercido a través de una característica básica del patriarcado: históricamente, la masculinidad hegemónica ha sometido, invadido, violentado, violado, castigado e intentado destruir a otros modos de ser y existir, que no son afines a sus intereses.³⁰

Porque la dominación patriarcal se aprovecha de grupos vulnerables y trabaja en conjunto con el capitalismo, la discriminación, el racismo, la xenofobia y el genocidio.³¹

Porque el capitalismo ha absorbido la esencia de las culturas: esto significa fomentar el despojo y aprovechamiento sobre pueblos indígenas, colectivos, minorías y movimientos, explotándolos y comercializando con ellos. Sirva como ejemplo los casos de los Rarámuris en la Sierra Tarahumara, los indios Yumanos en Baja California, los Mayas en Yucatán³², o el propio movimiento LGBTTTI.

³⁰ El patriarcado 'extremoduro' de las religiones, 2019.
https://elpais.com/elpais/2019/04/09/opinion/1554827755_747922.html

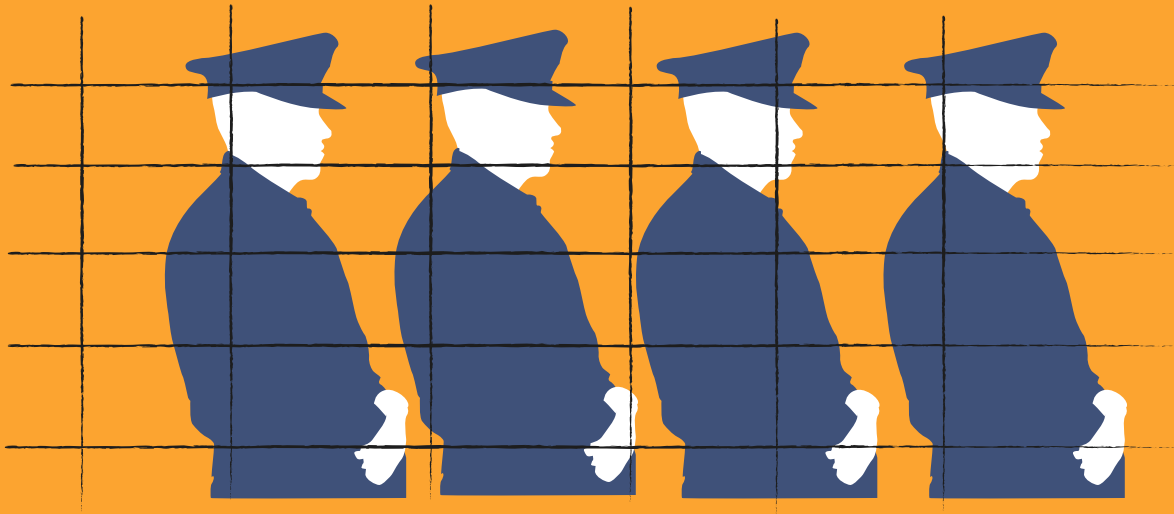
³¹ Ibid.

³² Despojo y violencia al acecho de los pueblos indígenas, 2019.
<https://gatopardo.com/noticias-actuales/despojo-y-abandono-al-acecho-de-los-pueblos-indigenas-de-mexico/>

18. ¿Por qué los cuerpos de seguridad pública tienen que entender que tienen la obligación de formarse en perspectiva de género?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque este 6 de Agosto salió a la luz el caso de una menor de 17 años que denunció la violación colectiva que sufrió por parte de 4 policías de seguridad ciudadana de la CDMX.³³ Esto es una muestra más de la falta de capacidad, formación y sensibilidad por parte de los cuerpos de seguridad pública, que demuestra además el poco entendimiento que se tiene del problema desde instancias gubernamentales.

Porque apenas un 20% de mujeres forma parte del cuerpo policial.³⁴ Teniendo en cuenta que, según el INEGI, el mayor número de elementos son hombres, resulta alarmante que quienes tienen como labor proteger a la ciudadanía, no estén preparados ni sensibilizados ante la agenda de igualdad, diversidad e inclusión.

Porque en 2019, es imprescindible que las fuerzas de seguridad de cualquier estado se formen en habilidades como la empatía, la integridad y la compasión para así desarrollar herramientas de inteligencia emocional que les permitan atender problemas de violencia de género.

³³ Joven de 17 años denuncia a cuatro policías de CDMX por violación.

<https://www.animalpolitico.com/2019/08/joven-denuncia-policias-cdmx-violacion/>

³⁴ Primera Encuesta Nacional de Estándares y Capacitación Profesional Policial, INEGI, 2018

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSegPub/ENECAP2017.pdf>

19. ¿Por qué tengo que entender que es incorrecto usar términos como “feminazi”?



Porque comparar un movimiento que busca la igualdad sustantiva, con uno que representó el supremacismo en el siglo pasado, es un acto de ignorancia. La feminista y periodista Gloria Steinem, en su libro *Outrageous Acts and Everyday Rebellions*, calificó el término como “cruel y antihistórico”³⁵, pues esta palabra relaciona de forma despectiva el feminismo con el nazismo.

Porque es un intento desesperado por desprestigiar el movimiento feminista. El término fue popularizado en 1992 por el conservador estadounidense Rush Limbaugh, locutor de radio y comentarista político. En su libro *The Way Things Ought to Be*, compara a las feministas a favor de decidir sobre su derecho al aborto, con el Holocausto Nazi.³⁶

Porque creemos en el poder de las palabras, estamos en 2019 y por lo tanto no es posible seguir perpetuando términos peyorativos y carentes de responsabilidad de expresión.

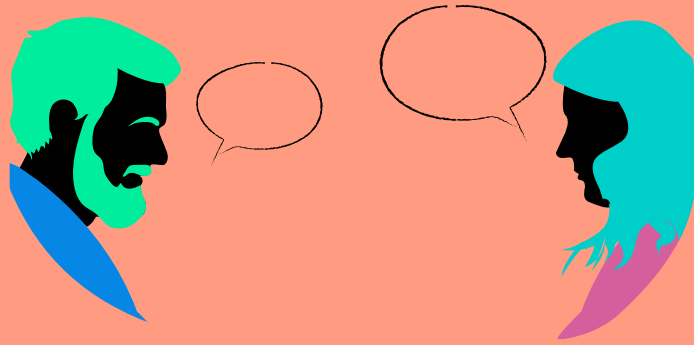
³⁵ Steinem Gloria, *Outrageous acts and everyday rebellions*, New York: Holt, Rinehart, and Winston. Estados Unidos, 1983.

³⁶ Limbaugh Rush H., *The Way Things Ought to be*, Pocket Books, Estados Unidos, 1992.

20. ¿Por qué tengo que entender que machismo y feminismo no son lo mismo?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque el machismo se compone de ciertas conductas, comportamientos y creencias que promueven, reproducen y refuerzan diversas formas discriminatorias contra las mujeres, y se construye a través de la polarización de los roles y estereotipos que definen lo masculino de lo femenino. Su principal característica es la degradación de lo femenino; su mayor forma de expresión, las violencias en cualquiera de sus tipos y modalidades en contra de las mujeres.³⁷

Porque según la escritora y feminista, Chimamanda Ngozi: “feminista es todo aquél hombre o mujer que dice: Sí, hay un problema con la situación de género hoy en día y tenemos que solucionarlo, tenemos que mejorar las cosas”.³⁸

Porque en definitiva la enorme diferencia es que son antagónicos: el machismo es un conjunto normativo de reglas que constituyen un espacio sistémico y sistemático de opresión³⁹; mientras que el feminismo reconoce un problema con la situación de género y trabaja por la consecución de la igualdad para todos los miembros de la sociedad con el fin de que vivamos en un contexto sustantivamente más justo para tod@s.

³⁷ 10 Datos sobre la salud mental.

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/sabes-que-es-el-machismo?idiom=es>

³⁸ Ngozi Adichie Chimamanda, We should be all feminists, Anchor books, Estados Unidos, 2015.

³⁹ La reforma mental del machismo

<http://www.mujeresenred.net/spip.php?article2317>

15 S

Especial
Día Internacional
del Reggaetón

21. ¿Por qué tengo que entender que **el Reggaetón** más mainstream **sostiene la peor versión del hombre?**

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque desde el punto de vista de las masculinidades, **el reggaetón reproduce y sostiene el tipo de masculinidad más tóxica**, que tiene características como control, sometimiento, infidelidad, la típica imagen del hombre mujeriego y promiscuo, patanería, consumo de alcohol y drogas, chantaje, competitividad y el uso de la violencia para reafirmar su masculinidad.

Porque de igual forma el reggaetón más mainstream, **marca estereotipos de la mujer en los cuales se expresan actitudes en las que se imponen modos de ser para ellas**, es decir como tienen que verse, comportarse, pensar y sentir.

Porque aprendemos por repetición y **todo lo que escuchamos de manera repetida constante y sostenida, incide en nuestra manera de relacionarnos** con quien tenemos delante y en cómo construimos nuestra identidad y realidad.

Mira la investigación completa en
<https://demachosahombres.com/descargas>

22. ¿Por qué tengo que entender que decidir sobre otro cuerpo NO es asunto mío?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque ya es hora de que entendamos que las mujeres tienen total agencia moral para decidir sobre sus vidas y su bienestar, y que pueden haber tantas razones para abortar como mujeres que lo realizan: se estima que, en el período 2010–2014, ocurrieron unos 56 millones de abortos inducidos cada año a nivel mundial.⁴⁰

Porque según la base de datos de la Dirección General de Epidemiología, en 2019 la tasa de mortalidad materna en México es de 31.2 defunciones por cada 100 mil nacimientos, de las cuales 5%, corresponden al aborto.⁴¹

Durante 2018 se registraron 667 muertes maternas, de las cuales, 58 se relacionan con el aborto inseguro. Esto significa que nueve de cada 100 mujeres fallecieron por esto.⁴²

Porque en Ciudad de México, desde la entrada en vigor de la interrupción legal del embarazo, de Abril de 2007 a Diciembre de 2018 se han atendido a 205 mil 580 mujeres, reduciendo a cero la mortalidad.⁴³

Oaxaca es el segundo estado en despenalizar la interrupción del embarazo por cualquier causa durante las 12 primeras semanas de gestación.⁴⁴

⁴⁰ Aborto inducido a nivel mundial

<https://www.guttmacher.org/es/fact-sheet/aborto-inducido-nivel-mundial>

⁴¹ INFORMACIÓN RELEVANTE MUERTES MATERNAS

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/432539/MM_2019_SE03.pdf

⁴² Pese a resistencias, 3.4 millones de abortos legales en 16 años

<https://www.milenio.com/politica/pese-resistencias-3-4-millones-abortos-legales-16-anos>

⁴³ Ibid. Pese a resistencias, 3.4 millones de abortos legales en 16 años

⁴⁴ La marea verde gana en Oaxaca: Congreso local aprueba despenalizar el aborto

<https://www.animalpolitico.com/2019/09/congreso-oaxaca-aprueba-despenalizar-aborto/>

23. ¿Por qué tengo que entender que no atender mis emociones puede afectar mi salud mental?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque desafortunadamente la vulnerabilidad se ha entendido y todavía se entiende como un atributo exclusivamente femenino. Como hombres hoy la oportunidad está en empezar a explorar y descubrir todo lo positivo que tiene conectar con nuestra esfera interior y emocional.

Porque socialmente es común que los hombres nieguen sus sentimientos y emociones en público, los malestares que esto provoca se expresan a través de violencias, depresión y suicidio.

Porque según cifras de la OMS, cada año se suicidan más de 800 000 personas a nivel global.⁴⁵ En 2015 el INEGI documentó que 14.48 millones de hombres mexicanos sufrían depresión.⁴⁶

De 2012 a 2017, 81% de los suicidios los cometieron hombres.⁴⁷

⁴⁵ 10 Datos sobre la salud mental.

https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/es/index2.html

⁴⁶ Encuesta Nacional de Hogares, INEGI 2015.

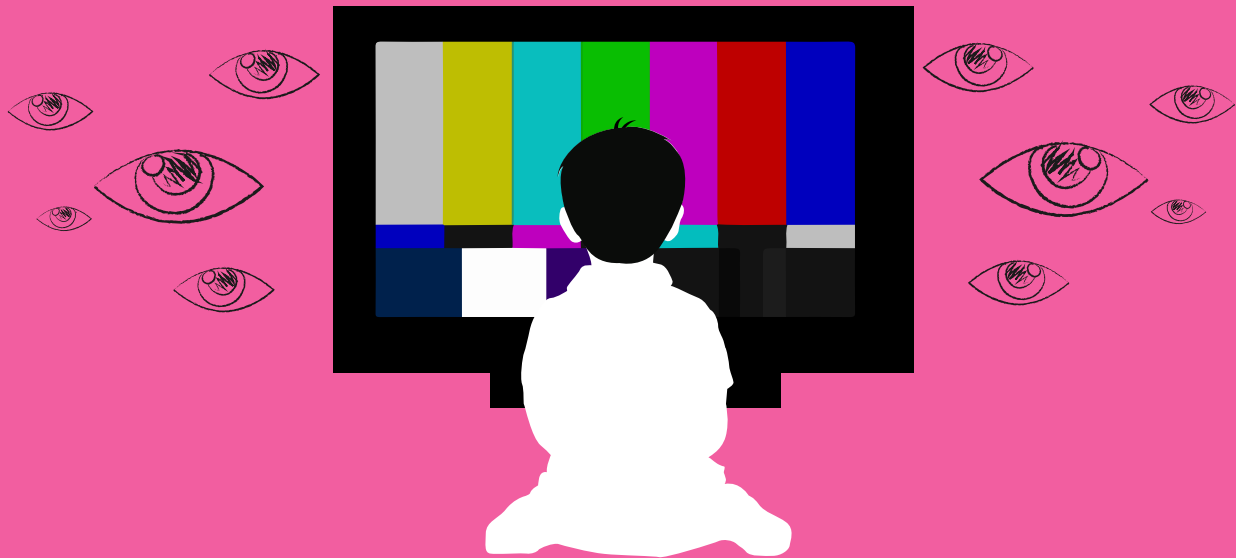
⁴⁷ “Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio”

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/suicidios2018_Nal.pdf

24. ¿Por qué tengo que entender que somos las historias que nos contamos?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque es común que al haber crecido con algunos tipos de contenidos, asociemos y normalicemos conductas machistas dando por hecho que eso es lo “normal” en la sociedad. Ejemplos de ello son las princesas Disney, que destacan por su belleza, sus deseos de aferrarse al amor romántico, su habilidad para soportar el dolor o sus dotes de amas de casa y buenas madres; el rol del padre tonto y holgazán que se replica en caricaturas como Los Simpson, Padre de familia, Los Picapiedra y Peppa pig, entre muchos otros.

Porque en la actualidad el cine que más se consume es el de superhéroes y este suele resaltar atributos tóxicos de la masculinidad. Significa que las historias que más se consumen hoy son también las más tóxicas.⁴⁸

Porque hoy es un buen día para empezar a cambiar la historia que nos contamos y esto pasa por cuestionar las historias que nos presentan en la pantalla.

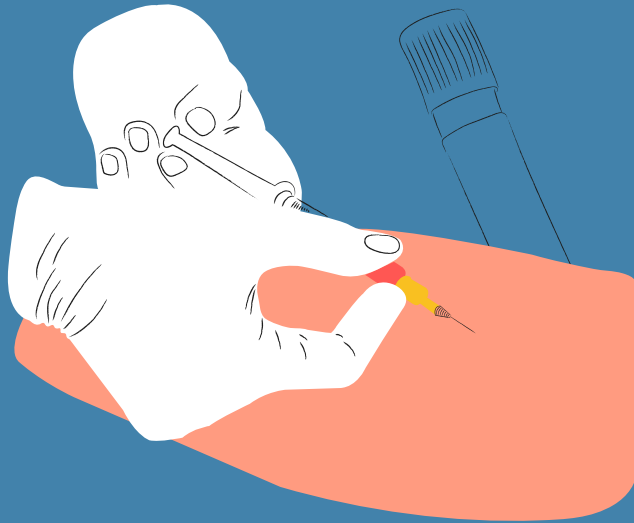
⁴⁸ Superhéroes en cartelera y el fin del machismo
<https://www.forbes.com.mx/superheroes-en-cartelera-y-el-fin-del-machismo/>

25. ¿Por qué tengo que entender que también es mi responsabilidad realizarme la prueba de VIH periódicamente?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado

♥ Haz screenshot y **comparte** en tus Stories.



Porque cada semana alrededor de 6.200 mujeres en el mundo, de entre 15 y 24 años, contraen la infección por el VIH. México ocupa el segundo lugar en América Latina en cuanto a número de infecciones (después de Brasil).⁴⁹

Porque más de un tercio (35%) de las mujeres de todo el mundo ha sufrido violencia física o sexual en algún momento de su vida. En algunas regiones, las mujeres que son víctimas de la violencia son 1,5 veces más proclives a contraer la infección por el VIH que las mujeres que no han sufrido dicha violencia.⁵⁰

Porque el 82.2% de los casos corresponden a hombres y el 17.8% a mujeres. Porque en el primer trimestre del 2019, se notificaron 39,322 casos de SIDA en personas entre 30 y 34 años edad.⁵¹

⁴⁹ Clínica Especializada CONDESA, “Informe Epidemiológico del VIH/SIDA en la Ciudad de México, 2013”
<http://www.condesadf.mx/cifras-en-mexico.htm>

⁵⁰ ONUSIDA, “Hoja informativa, Últimas estadísticas sobre el estado de la epidemia de sida”. Estadísticas mundiales sobre el VIH de 2018.
<https://www.unaids.org/es/resources/fact-sheet>

⁵¹ Secretaría de Salud, “Vigilancia Epidemiológica de casos de VIH/SIDA en México Registro Nacional de Casos de SIDA Actualización al 1er. trimestre del 2019”
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/468354/RN_1erTrim_2019.pdf

26. ¿Por qué tengo que entender que el machismo está acabando con el planeta?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque el sistema patriarcal es capitalista. En palabras de la Dra. activista, filósofa y ecofeminista Vandana Shiva: “el capitalismo es fruto de la prolongada explotación masculina, acumulativa y destructiva, con violencia contra las mujeres, los niños, los débiles, las semillas...”⁵²

Porque con nuestros roles de género contribuimos cada día con cada “pequeña” cosa que hacemos a sostener un sistema patriarcal que en términos reales y estadísticos nos está matando a tod@s y acabando con el Planeta. Desde cosas sencillas como fumar y el efecto de las colillas en los mares, el fracking, hasta términos complejos como “la industria”.⁵³

Porque en definitiva, el cambio climático es producto de tener un enfoque del mundo controlador, sometedor y machista.

⁵² “El patriarcado destruirá el planeta si no lo frenamos”

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20160509/401662158815/el-patriarcado-destruira-el-planeta-si-no-lo-frenamos.html>

⁵³ #YesAllMen tenemos que dejar de decir que “No todos los hombres somos iguales”

https://www.vice.com/es_latam/article/j57kyb/yesallmen-tenemos-que-dejar-de-decir-que-no-todos-los-hombres-somos-iguales

27. ¿Por qué es importante reconocer que históricamente el machismo ha atentado en contra los Derechos Humanos de las mujeres?

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado



Porque la Declaración Universal de Derechos Humanos es un documento histórico que proclama los derechos inalienables inherentes a todos los seres humanos, sin importar su raza, color, religión, sexo, idioma, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, propiedades, lugar de nacimiento, ni ninguna otra condición.⁵⁴

Porque las estadísticas de violencia señalan que el ejercicio de la violencia hacia las mujeres es una de las manifestaciones más notorias de la Declaración Universal de Derechos Humanos en sus artículos 3° “Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona” y 5° “Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes”.⁵⁵

Porque respetar esta Declaración nos hace más fuertes a todos y los principios que recoge son tan relevantes en la actualidad como lo fueron en 1948. Los Derechos Humanos son la base de los Objetivos de Desarrollo Sostenible; sin dignidad humana, no podemos avanzar hacia un desarrollo sostenible.⁵⁶

⁵⁴ La Declaración Universal de los Derechos Humanos cumple 70 años
<https://www.un.org/es/events/humanrightsdays/>

⁵⁵ La mujer frente a los derechos humanos
<https://www.redalyc.org/pdf/267/26700104.pdf>

⁵⁶ La Declaración Universal de los Derechos Humanos cumple 70 años
<https://www.un.org/es/events/humanrightsdays/>

28. ¿Tienes más preguntas?

Envíalas a info@forreeducation.com
y con gusto intentaremos responderlas.

Desafiemos juntos al machismo.

Guía Básica del Buen Aliado

Descarga y haz tu parte en
demachosahombres.com/buenaliado

**Mira todo lo que
hacemos para
desafiar al
machismo en:
demachosahombres.com**



Haz tu parte en demachosahombres.com

 [@demachosahombres](https://www.instagram.com/demachosahombres)  [@machosahombres](https://www.twitter.com/machosahombres)

 Haz screenshot y **comparte** en tus Stories.