



HOMBRES, NIÑOS Y JÓVENES CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



**SOMOS
VALIENTES**

La violencia y la inequidad de género no son sólo problemas de las mujeres, las niñas y las jóvenes. Ambos son fenómenos que también afectan a aquellas personas cuya identidad es masculina.

Para el machismo, existe una única forma correcta de ser hombre, a la que todos los niños y jóvenes deben aspirar. Desde esta perspectiva, los hombres deben ser agresivos, celosos, incapaces de mostrar

sus emociones, territoriales y obsesionados con el éxito económico. Este modelo es contrario al libre desarrollo de la personalidad, ya que impide que quienes aspiran a él demuestren sus afectos y aprendan a controlar sentimientos como la ira, la frustración y la tristeza ante el rechazo, transformándolos todos en violencia. El que tantas personas busquen encajar con este papel es tan dañino para ellas mismas como para su entorno.

Para abrir la conversación

¿Te has sentido rechazado o rechazada alguna vez?

¿Cómo has gestionado este sentimiento?

José relata que sintió “un ardor en su corazón” cuando la niña que le gustaba le dijo que no quería pasar tiempo con él. “Se sintió triste cuando no le dijo que sí”, dice Karla, “y al mismo tiempo sintió enojo”. José no es el único que ha sentido rechazo alguna vez. Cuando Lydia pregunta quién más ha tenido esta

sensación, todos los niños y las niñas levantan la mano. El rechazo es parte de la vida de los seres humanos, todas y todos lo experimentamos muchas veces a lo largo de nuestros años. A veces queremos compartir tiempo con una persona en específico y otras veces no, respetar esa decisión es respetar la libertad de quienes nos rodean. Aunque sea inevitable sentir tristeza frente al rechazo, llenar nuestros corazones de amor propio es una forma de evitar sentir enojo o desprecio por quienes nos rechazan.



¿Qué podemos hacer para que los hombres, los niños y los jóvenes vivan sin machismo?

- 1** Construye espacios seguros donde todas las personas se sientan libres de expresarse. Ya sea con tus amigas y amigos o con tus familiares, es importante que establezcas relaciones donde todas y todos se sientan con la confianza de hablar de los temas que les inquietan.
- 2** Si eres niño, no tengas miedo de expresar tus emociones. Decir lo que sientes es otra forma de ser valiente. Nadie tiene derecho a molestarte o a burlarse de ti por hacerlo.
- 3** Reconoce que el fracaso y el rechazo son parte de la vida. Más de una vez, tendremos que enfrentarnos a situaciones en las que alguien que apreciemos o amemos no quiera estar con nosotros o nosotras. Eso no hace que seamos personas menos valiosas ni implica que haya algo malo en nuestra forma de ser. Tampoco significa que la otra persona sea mala. Reconocer la tristeza y no transformarla en ira o en violencia es un acto de gran valentía.
- 4** Abraza tus inseguridades. A lo largo de tu vida, encontrarás muchas cosas de ti que no te gusten o que quieras cambiar; la mejor forma de enfrentarlas es encontrar su raíz y descubrir maneras de convertirte en lo que sueñas de ti. Agredir a las personas que te rodean no disminuirá nunca tu inseguridad.
- 5** No priorices el enfrentamiento físico sobre el diálogo. Existen muchas formas de solucionar los conflictos; apela a aquellas que sean pacíficas y empáticas.

Hombre no es sinónimo de guerra

No hay una sola manera de ser hombre; existen tantas y tan variadas que no podríamos empezar a contarlas. Debemos aspirar a aquellas formas que estén libres de violencia con el fin construir comunidades basadas en la paz y en la solidaridad.

