



Diez pasos sencillos sobre la prevención para hombres

1 Aprenda de los hombres que realizan trabajos de prevención actualmente

Visite [A Call to Men](#) (Un llamado a los hombres) para aprender más acerca de los hombres en los Estados Unidos y alrededor del mundo que se esfuerzan por reducir la violencia sexual y de pareja. A Call to Men ofrece una gran cantidad de recursos y videos creados específicamente para aquellos hombres que deseen actuar al respecto. Mientras más sepamos, mejores podremos ser.

2 Participe en conversaciones controversiales con sus amigos, familiares y compañeros

Existen excelentes documentales disponibles que pueden ayudar a iniciar discusiones importantes acerca de la masculinidad, las influencias sociales en los hombres y las experiencias de las víctimas y sobrevivientes con la violencia sexual. [The Mask You Live In](#) (La máscara con la que vives), [Tough Guise](#) (Chicos rudos), [The Hunting Ground](#) (El terreno de caza), [Audrie and Daisy](#) (Audrie y Daisy) y [Boys and Men Healing](#) (Niños y hombres en recuperación) son películas impactantes que seguramente servirán para iniciar una conversación. Algunas de estas películas están disponibles en los servicios de streaming. Los cambios culturales surgen de las conversaciones controversiales.

3 No cuente ni se ría de los chistes sexistas, y si uno de sus amigos se comporta de forma sexista, racista u homofóbica, dígame lo que piensa al respecto

Lo que decimos es importante y transmite mensajes. Si usted o un amigo hace un chiste sexista, los que están a su alrededor van a interpretarlo como una opinión suya. Puede denunciar este comportamiento inadecuado sencillamente con decir “eso no es gracioso”. Para otros ejemplos sobre lo que puede decir, vea este ingenioso video que destaca el papel que pueden desempeñar los hombres en la prevención del acoso callejero: [Sh*t Men Say to Men Who Say Sh*t to Women on the Street](#) (Lo que dicen los hombres a los hombres que hacen comentarios ofensivos a mujeres en la calle).

4 Si observa algo inadecuado, reaccione y conviértase en un espectador activo

Ser un espectador activo significa cuidar de quienes lo rodean e intervenir en situaciones que parezcan sospechosas, incómodas o incluso potencialmente inseguras. Existen muchas formas de intervenir, [NoMore](#) (No más) e [It'sOnUs](#) (Depende de nosotros) presentan varios [escenarios](#) posibles con diferentes estrategias de intervención y [consejos para los espectadores](#). Puede ser un espectador activo de muchas formas, pero al intervenir, recuerde que su seguridad también es importante. Depende de todos nosotros mantenernos a salvo; si observa algo inadecuado, reaccione.

5 Discuta sus expectativas con sus parejas sexuales

La comunicación es la clave del consentimiento, el consentimiento es la clave para tener relaciones sexuales saludables y placenteras. El consentimiento consiste sencillamente en dar y recibir permiso para hacer algo. Si alguien dice que no, entonces no lo hagan. Si la otra persona dice que sí y también quiere hacerlo, ¡háganlo! Para más información sobre el consentimiento, lea el artículo [Driver's Ed for the Sexual Superhighway: Navigating Consent](#) (Educación para conductores de la superautopista sexual: un recorrido por el consentimiento). Cuando se trate de sexo, asegúrese de que todos estén de acuerdo. Para aprender más acerca del consentimiento, lo que le hace sentir cómodo y cómo hablar al respecto, intente completar el formulario [Yes, No, Maybe: A Sexual Inventory Stocklist](#) (Sí, no, tal vez: el inventario sexual).

6 Combine su amor por los deportes con la prevención de la violencia sexual

A menudo vemos historias en las noticias que involucran a los atletas y la violencia sexual. La cultura deportiva es muy poderosa e influyente. ¿Qué pasaría si este poder e influencia pudieran utilizarse para desarrollar habilidades de relaciones saludables en los jóvenes mientras practican el deporte que aman? ¡Resulta que sí se puede! Si es entrenador, puede utilizar el [Coaching Boys Into Men curriculum](#) (Programa de entrenamiento para convertir a los chicos en hombres) y ayudar a su equipo de jóvenes a aprender habilidades valiosas relacionadas con el respeto. Este programa se puede descargar de forma gratuita, de modo que, incluso si no es un entrenador, puede compartir este recurso con los líderes de los equipos deportivos de su comunidad.

7 Reflexione sobre lo que significa para usted ser un hombre

La sociedad tiene muchas expectativas con respecto a lo que significa ser un hombre real. Algunas de estas expectativas son limitantes, poco realistas e incluso dañinas. A menudo se les dice a los hombres que se comporten y actúen de una forma “masculina” específica para ser percibidos y respetados como hombres. Lo realmente importante es la definición personal que tiene cada uno sobre el significado de ser un hombre, así como los valores individuales. Vea este video para aprender más acerca de la idea de la [“Man Box”](#) (La caja de los hombres). Escuche a Terry Crews hablar sobre su reflexión en relación a lo que solía pensar sobre la masculinidad [aquí](#).

8 Participe en el trabajo político

Su voz y su voto tienen poder, ¡utilícelos! Existen leyes y políticas en torno a la violencia sexual, especialmente el acoso, a nivel federal, estatal y en las empresas y escuelas locales. Los políticos incluso adoptan posturas con respecto a la violencia sexual. Utilice su voz y su voto para demostrar que estas políticas le parecen importantes. La Alianza Contra las Agresiones Sexuales de Minnesota (Minnesota Coalition Against Sexual Assault, [MNCASA](#)) se encuentra a su disposición para ayudarlo a comenzar a participar en la política con nuestro [Back to Basics: Policy 101 resource](#) (Paquete de recursos introductorios sobre la política básica).

9 Apoye a las víctimas y sobrevivientes cercanos a usted

Es muy probable que conozca al menos a una víctima o sobreviviente aunque no lo sepa. Lo mejor que puede hacer es sencillamente creerle cuando una persona le diga que ha sido víctima de una agresión sexual. Su papel es el de escucharla y brindarle el apoyo que le pida. Visite el [sitio web de MNCASA](#) para obtener más consejos útiles sobre cómo apoyar a las víctimas y sobrevivientes.

10 Póngase en contacto con su centro local de defensa contra la violencia sexual y pregunte cómo sus compañeros o usted podrían ayudar en los esfuerzos de prevención

Una de las mejores formas de trabajar activamente en la prevención consiste en realizar el trabajo de base. Existen muchas formas en las que puede participar y ofrecerse como voluntario en su agencia local de defensa. Organice una campaña de donación o recaudación de fondos, asista a los eventos, preséntese como voluntario para cocinar, limpiar, trabajar en el jardín o participar en los programas de prevención. Como se mencionó anteriormente, su apoyo habla por usted.

¡REGALO!

11 Sea responsable y pida disculpas

Todos cometemos errores y posiblemente hacemos daño en algún momento de nuestras vidas. Lo importante es apropiarnos de nuestras acciones, reconocer cuando nos equivocamos o hacemos daño, disculparnos sinceramente por nuestro error y cambiar nuestras acciones para seguir adelante. Ninguno de nosotros es perfecto, pero siempre podremos esforzarnos por mejorar.