

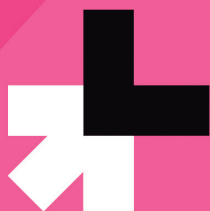
3ª edición de la Guía Express del Hombre Igualitario

GUÍA hombres CONIGUALDAD

hombres.conigualdad.org

Rubén Castro Torres

En apoyo de/In support of



HeForShe

UN Women Solidarity Movement
for Gender Equality



**Premio de Periodismo Joven sobre
violencia de género** del Ministerio de
Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
(Gobierno de España)

NOTA de la tercera edición:

Esta nueva edición es publicada tras más de 250.000 visualizaciones de las anteriores versiones de la Guía Express del Hombre Igualitario. En 2013 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad del Gobierno de España premió esta publicación. Asimismo ha sido recomendada en numerosos medios de comunicación, organismos públicos de igualdad, facultades de universidades e incluso institutos, además de webs sobre coeducación.

En esta ocasión se amplían y mejoran los contenidos, aportando las estrategias que ONU Mujeres está promoviendo mediante su campaña He for She.



Guía Hombres.Conigualdad - III Edición de la "Guía Express del Hombre Igualitario"

Texto e ilustraciones: Rubén Castro Torres

3ª edición: agosto de 2015

Obra registrada. Algunos derechos reservados. Licencia Creative Commons

Los logotipos y emblemas de "He for She" forman parte y son propiedad de Naciones Unidas y UN Women.

introducción

Hoy en día y en muchos países, las cosas han cambiado respecto a hace unos siglos, cuando eran muy pocas las mujeres que tenían un empleo remunerado, las leyes monopolizaban todo el poder en manos masculinas o incluso se toleraban los malos tratos legalmente. Pero **que las leyes establezcan una igualdad legal no significa que automáticamente sea real y efectiva**: Por ello cuando se pregunta si un hombre se comporta de una forma igualitaria suele contestarse algo así como *“Yo ayudo a mi pareja o a mi mujer en las tareas de la casa”*

Pero aunque eso es un comienzo y hay que valorarlo, es ridículo pensar que solo con colaborar en unas pocas tareas ya hemos solucionado el problema, sabiendo que **por cada hora que los hombres dedican a las tareas del hogar, las mujeres realizan tres**.

Además, creer en la igualdad y actuar en consecuencia va mucho más allá de compartir las tareas domésticas, los cuidados, y el tiempo libre.

Es primordial **alejarse de los arquetipos que otorgan unos papeles diferenciados a ellos y ellas**: romper con con las barreras que excluyen a las mujeres de los puestos de decisión (en la economía, política, etc), romper con las ideas que priorizan una dedicación exclusiva al empleo e impiden una mínima corresponsabilidad personal y familiar, etc.

Y **romper con la violencia** que millones de mujeres viven cada año: Una violencia causada por hombres. Algunos hombres violentos que se comportan de forma injusta e inadmisibles pero no aislada, pues se basan y justifican en los patrones de la aún vigente cultura de la desigualdad.

Todo ello son razones más que suficientes para cambiar, mover ficha y **hacerlo por ellas** (como indica el lema de la campaña de Naciones Unidas a la que esta Guía apoya, *“He for She”*) pero también por ellos. Aunque parezca mentira, la desigualdad tampoco es positiva para los hombres.

Esta publicación pretende acercar valores y herramientas sobre como los hombres pueden ser parte corresponsable del fomento de la igualdad, la libertad y solidaridad. **¡Ponerlo en práctica está en tus manos!**

¿Eres igualitario?

Marca según estés de acuerdo o no con estas afirmaciones.

	De acuerdo	En desacuerdo
Los hombres tienen que tener un empleo de mayor rango (en sueldo, categoría,...) para mantener a su familia		
Está justificado agredir a quién te ha quitado algo tuyo o te ofende		
Las mujeres deben evitar llevar la contraria al hombre al que quieren.		
Los celos son una expresión de amor		
Está bien que los chicos salgan con muchas chicas, pero no al revés		
Los hombres no deben llorar		
Controlar todo lo que hace mi pareja no es maltrato		
Es correcto vigilar con quien puede o no puede hablar, o a donde puede o no puede ir mi pareja		
Las tareas domésticas son más idóneas para las mujeres, por naturaleza		
Para mostrarse atractivo es bueno ser agresivo		
Los cuidados a niñ@s es mejor que los hagan las mujeres		
Las mujeres deben vestir de forma que “no provoquen” a otros hombres		

*El test se basa en afirmaciones que permiten detectar si se asumen ideas machistas, violentas o que fomenten la desigualdad

test

Analiza tus resultados...



Si has contestado afirmativamente a la mayoría de frases te recomendamos repensar mucho tus ideas. La igualdad implica dejar de lado la violencia y la discriminación: esta guía te puede ser de ayuda.

Si estás de acuerdo con alguna de las afirmaciones estaría bien revisar algún aspecto para que te relaciones con más igualdad: ¡merece la pena!

Si estás en desacuerdo con todas las frases es posible que te relaciones de una manera igualitaria, aún así te recomendamos conocer más herramientas y criterios como los que encontraras en esta guía. ¡Adelante!

¿Sabías que...?

el machismo

El machismo

Es una actitud que impone la opinión y poder de los hombres por encima de las mujeres, que ven menoscabadas sus oportunidades y derechos. Al predestinar unos papeles rígidos a mujeres y hombres se encuentra en muchas de las formas de relacionarnos que aún consideramos normales.

Pero, atención: podemos encontrarnos gente que públicamente no se muestran contrarios o atacando a las mujeres, pero asumen ideas y formas que a la práctica también son discriminación y menosprecio.

Es lo que también se denomina "posmachismo" y que aunque asume estar a favor de la igualdad, utiliza todo tipo de estratagemas para negar cualquier avance que haría efectiva esa igualdad.

Así por ejemplo, aseguran que las mujeres ya no están discriminadas y que todo lo que se promueve ahora es contrario a los hombres.

Pero la igualdad es hoy en día un espejismo, como podemos ver con los ejemplos de la página siguiente...

10 realidades que indican que la igualdad es aún un espejismo

- 1 de cada 3 mujeres sufre violencia física y/o sexual en todo el mundo
- El 46% de las noticias refuerza los estereotipos de género
- En los parlamentos solo hay un 22% de diputadas, de promedio, en todo el mundo.
- Solo un 6,9% de las jefas de estado o de gobierno son mujeres.
- Las mujeres ganan un 24% menos que los hombres en todo el mundo.
- Por cada hora que los hombres dedican a tareas domésticas las mujeres dedican tres.
- Solo un 24% de los puestos de alta dirección en empresas está ocupado por mujeres
- Solo un 43% de los países tienen algún tipo de legislación sobre permiso de paternidad
- Para el 30% de las mujeres su primer experiencia sexual fue forzada
- Más de 4 millones de mujeres son explotadas sexualmente en todo el mundo



violencia de género

La **violencia de género** es aquella que se ejerce sobre las mujeres por el propio hecho de serlo, fundamentada en la desigualdad de género. Mediante esta, los hombres agresores pretenden mantener una posición de poder sobre las mujeres, limitando la libertad de actuar de estas.

Este fenómeno **no es algo aislado** ni tiene nada que ver con la edad, origen ni condiciones sociales, y es que va mucho más allá de las agresiones y el maltrato físico, y empieza por actitudes que la cultura patriarcal ha normalizado. Así, se considera normal, e incluso deseable, que los hombres sean quienes controlen todo, se muestren impasibles para defender su autoridad y poder.

De esta manera el maltrato también incluye actitudes como el **control, el sometimiento o los celos constantes**. Pero como veremos, la violencia y las actitudes machistas solo generan temor, dolor y sufrimiento a las mujeres y a su entorno, especialmente sus hijos e hijas (si los tuviera).

Todos los hombres tenemos la oportunidad y responsabilidad de rechazar la violencia y no ejercerla. Los agresores lo son por sus convicciones e ideas, no por tener alguna enfermedad o situación personal concreta.



“Hombre,
¿Eres capaz de ser justo?

Una **mujer** te hace
esta *pregunta*;
al menos no le quitarás ese derecho.

Dime: ¿Quién te ha dado el
soberano poder de
oprimir a mi sexo?,
¿tu fuerza?, ”
¿tus talentos?

Declaración de los Derechos de la
Mujer y de la Ciudadana.
Olimpia de Gouges. 1791



Conoce los beneficios COMPARTIDOS

La sola liberación de la vida de las mujeres y su progreso es **motivo más que suficiente para comprometerse con el cambio.**

Pero como veremos, los hombres también son grandes beneficiarios junto a ellas.

Con ello rompemos el mito que dice que “la igualdad es perjudicial para los hombres”. Y es que en realidad, alcanzando la igualdad real, lo único que desaparecerán son las ventajas obtenidas injustamente a costa de una desventaja para las mujeres.

En definitiva, podemos alcanzar beneficios, también para los hombres, pero justamente compartido con las mujeres:



Compartir el sustento de la familia

Recuerda que hasta el momento los hombres siempre han sido socializados para asumir el trabajo productivo (igual que las mujeres el reproductivo y de cuidados) como algo ineludible que ejercer en exclusiva.

Al dificultar que las mujeres accedan al mercado laboral (y en su defecto en puestos y condiciones más precarias), se crea la sensación de que los hombres son los más capacitados para hacerlo. Además se ha considerado que los hombres deben dedicar toda su jornada al empleo, aún a costa de su salud y de su vida personal y familiar.

Anulando entre tod@s esos estereotipos y haciendo uso de los derechos conquistados por la igualdad, podemos **dirigirnos hacia un empleo digno** tanto para mujeres como hombres, remunerado de forma justa...

Y que sobretodo permita corresponsabilizarse del mantenimiento de la familia (que no es una simple cuestión de dinero, pues de nada sirve este sin los cuidados y el tiempo destinado a ello).

Aumentar la complicidad con tu pareja y los demás

Compartir proyectos y vivencias es vital en una relación de pareja, como también puede serlo con los amigos y amigas. Si además, ante esas relaciones, nos comportamos sin atender a los estereotipos sexistas, comprenderemos mejor a las personas, nos sentiremos más unidos.

Si nos comportamos **con empatía, trabajando en equipo desde la confianza y el apoyo mutuo** y anteponeamos siempre el bienestar común, seremos **más libres y felices**.

Aprender nuevas habilidades y competencias

Limpiar el hogar, comprar, cocinar o gestionar la economía familiar son cuestiones que todas y todos deberíamos asumir, no solo por necesidad, sino para **ampliar nuestras expectativas y conocimientos**, con lo que ampliaremos también **nuestro papel social**.

Sabiendo cocinar sabremos cuidarnos y ofrecer una comida sana y apreciable a quienes más queremos. Sabiendo educar a los hijos e hijas sabremos compartir experiencias y valores. Y así con todas las tareas que hasta ahora eran consideradas como femeninas pero que a todas y todos nos conviene ejercer de una forma repartida justamente.

Mejorar la autoestima

Rompiendo con los estereotipos que impiden desarrollar libremente la personalidad y la vida de los hombres se conseguirá acabar con muchas de las desigualdades existentes.

Así, podremos **asumir nuevos roles**, incluidos algunos que se consideraban tradicionalmente femeninos, y dejar atrás cuantas ideas sirven para limitar también la vida de los hombres.



Masculinidad y mitos



“los hombres no lloran”

“los hombres son unas máquinas sexuales”

“los hombres no necesitan cuidarse”

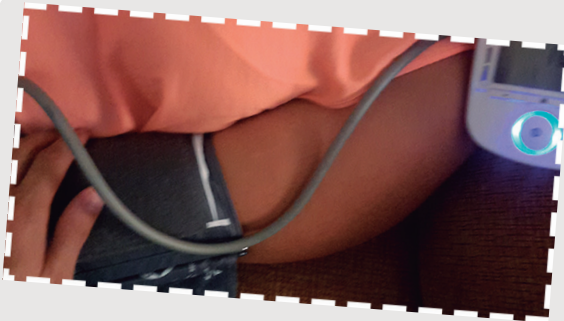
“los hombres no deben ser sensibles ante los demás”

Y seguro que has oído alguno más...

Mejorar el estado de salud personal y familiar

Aprender a cuidarse a sí mismo y cuidar a los demás permite conocer todas las necesidades y trabajarlas en equipo.

Además hay que reconocer que **ante todo está la salud** y que para poder trabajar y aportar algo a los demás, los hombres también necesitan cuidarse y vivir dignamente.



Disfrutar más de los hij@s

Disponiendo de más tiempo para la familia será posible **disfrutar más con los hijos e hijas**, en caso de tenerlos. Con ello también conoceremos mejor sus inquietudes, diversiones y problemas.

En muchas ocasiones es cuestión de anteponer prioridades: parece lógico, pero por ejemplo la crianza y la etapa infantil solo se vive una vez. **¡Aprovechémoslo!**

beneficios
COMPARTIDOS

Valorar a todas las personas y especialmente las mujeres por lo que son

Una nueva masculinidad pasa por romper con el machismo y por lo tanto requiere **valorar con más empatía** a las personas.

Hacerlo por lo que son, sin que su sexo y su condición impliquen discriminación alguna.

De esta manera ampliamos nuestra mirada más allá de lo que los estereotipos habían dejado ver hasta ahora.



hombres.conigualdad.org

Es la hora
de pasar
a la acción





Cuídate y cuídalos: una responsabilidad personal y colectiva

Cuidarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean es una **necesidad social**, y va más allá de lo que podría mostrarse como una medida de cortesía.

Cuidar incluye tantas cosas como la alimentación, el apoyo emocional, la aportación de seguridad, ayudar a personas en situación de dependencia, etc.

Aprendiendo a cuidar a los demás te sentirás mejor y te relacionaras de una nueva forma con los demás.





Rompe estereotipos: Rechaza estupideces

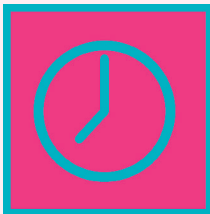
¿Quién dice que los hombres no saben cuidar a niños pequeños, o que no saben gestionar un hogar? En realidad mucha gente lo asume como una verdad incuestionable, pero ¿Acaso los varones que gestionan o trabajan con niños en empresas no pueden aprender a hacer lo propio en su propia casa?

No se es menos hombre por cuidarte a ti mismo y los tuyos, como tampoco se es menos mujer por estar empleada y dedicarse a lo público. Recuerda que **por mucho que algo se haya repetido durante años, no por ello es lo normal**: en este caso lo tradicional ha sido el machismo que limita la vida especialmente la vida de las mujeres.

Por ejemplo, en el cine los hombres son más del 70% de quienes aparecen ejerciendo ocupaciones remuneradas, o quienes más hablan, unos estereotipos muy estúpidos, una idea que pueden marcar tendencia.

Por eso los **estereotipos y los roles sexistas están para romperlos**, pues no son innatos ni vienen en los genes, sino que son formulaciones creadas culturalmente.

Solo replanteando todo lo aprendido podrás dejar atrás el prototipo de hombre "macho", ajeno a los sentimientos y los cuidados. Así **podrás seguir siendo muy hombre**, pero con otra masculinidad, que ya no tiene que sostenerse en la violencia, ni en dar miedo a nadie, ni mostrarse ajeno de lo que te rodea.



Aprovecha todas las oportunidades para conciliar tu vida familiar, laboral y personal.

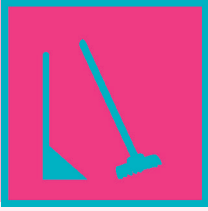
Lamentablemente, aún hoy encontramos la creencia que el empleo requiere la presencialidad y dedicación exclusiva e indiscutible, haciendo prevaler este a cualquier necesidad personal o familiar.

Con esta idea, unida a la de que los hombres no deben ocuparse tanto de lo privado, no son pocas las veces que se cuestiona que un hombre tome alguna medida que favorezca la conciliación (aún estando amparada en leyes).

En muchos países – aunque no en todos- los hombres tienen derecho a un **permiso de paternidad**, solicitar reducciones de jornada, etc. No se trata de unas “vacaciones” ni un privilegio, sino de permitir que los hombres puedan ser más corresponsables, una responsabilidad que debería ejercerse siempre.

Infórmate de las medidas a las que acogerte, pero sobretodo ¡no dejes pasar ninguna oportunidad! **¿Acaso hay mayor satisfacción que ser parte activa del desarrollo de una persona?**





Implicáte en las tareas domésticas

Si convives en un espacio doméstico, compartirás momentos, espacios y vivencias... pero ¿Por qué no hacemos lo mismo con las tareas de casa?

Las **tareas domésticas son un trabajo**: no está remunerado, nadie cobra por ello en su propio hogar, pero es indudable que exige un trabajo, un esfuerzo en múltiples acciones para mantener un espacio digno y habitable. Si quien está empleado fuera de casa tiene vacaciones y un horario limitado, ¿porqué quien trabaja en casa (generalmente las mujeres) debería hacerlo al 100%, las 24 horas?

La mejor manera de sobrellevar la limpieza, la cocina, la ordenación y todas esas gestiones domésticas, es **repartiéndolas de forma equitativa** entre tod@s: ¡y los hombres no podemos estar ausentes!

Solo replanteando todo lo aprendido podrás dejar atrás el prototipo de hombre "macho", ajeno a los sentimientos y los cuidados. Así **podrás seguir siendo muy hombre**, pero con otra masculinidad, que ya no tiene que sostenerse en la violencia, ni en dar miedo a nadie, ni mostrarse ajeno de lo que te rodea.

Corresponsabilidad

Es el reparto de responsabilidades y tareas de una forma equilibrada entre todos los miembros de una unidad familiar. Entre estas tareas se incluyen las domésticas (como la limpieza, cocina, gestión económica...) y familiares (cuidados, educación, etc.)

DIAGNÓSTICO ¿Cómo os repartís las tareas?

Rellena la tabla con los nombres de quienes componéis la unidad familiar. Después marca con una cruz quienes realizan habitualmente cada acción.

	Yo				
Fregar platos o poner el lavavajillas					
Hacer la comida, cena, desayuno, etc.					
Poner/recoger la mesa					
Ayudar a hacer los deberes a l@s niñ@s					
Jugar o compartir actividades con l@s niñ@s					
Hacer las camas					
Limpiar la casa, barrer, etc.					
Hacer la compra					
Tirar la basura					
Hacer las cuentas y controlar gastos					
Cuidar a familiares que enfermen					
Hacer tareas de bricolaje o arreglos domésticos					
Hacer la colada (lavadora, tender, planchar)					

Analizad los datos

¿Quién hace más tareas? ¿Quién hace menos?
Mirad la manera de repartiros las tareas de una forma equilibrada: ¡tod@s ganáis algo!



Comparte tu tiempo libre con los tuy@s

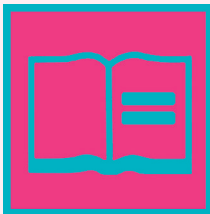
Más allá de los cuidados y tareas fundamentales en un hogar, cada persona tiene un **tiempo libre** (o así debería ser) que puede dedicar a lo que más le guste.

¿Por qué no aprovecharlo también para disfrutar con la familia?

Pregunta a tu pareja, a tus hij@s, a tu herman@s o padres que es lo que les gusta o que quisieran hacer. **Probar nuevas experiencias** será muy gratificante para tod@s, sobretodo si cada vez elige una persona diferente qué hacer.

Con todo ello os integrareis en papeles que antes podríais considerar propios de las mujeres o viceversa, pero que pueden ser igual de divertidos.





Educa en igualdad

Si ya estás sensibilizado y tienes claro que los hombres deben cumplir otro papel en una sociedad con igualdad ¿por qué no lo transmites a los y las demás? Y sobretodo ¿por qué no hacerlo con los niños y niñas?

No hay mejor forma de transformar sociedades que hacerlo a **través de la educación y el ejemplo**. Recuerda que desde pequeños empieza el proceso de socialización, a través del que se va formando la personalidad y expectativas de los que acabaran siendo los futuros adultos y adultas.

Todas y todos tenemos la responsabilidad de acompañar a las y los pequeños para que crezcan con valores, rechazando la violencia y las actitudes discriminatorias. Eso empieza cuestionando la desigualdad en el reparto de las tareas, el sexismo y los estereotipos que todavía persisten en la literatura, los dibujos o los medios de comunicación, etc.

En los cuentos, series de televisión, películas e incluso en la publicidad y los dibujos animados las mujeres aparecen casi siempre como amas de casa, se les muestra extremadamente delgadas, obsesionadas por la belleza o histéricas, y a los hombres como triunfadores, únicos capacitados para ser políticos, empresarios o personas de éxito.



Debemos adoptar una posición crítica ante todos los contenidos sexistas y estereotipados, para que las y los pequeñ@s sepan que no hay que comportarse ni permitir esas formas. Además podemos buscar otros juguetes, juegos y contenidos que no desarrollen los clásicos roles sexistas.

El siguiente **decálogo** puede ayudaros en esa labor:

Decálogo para jugar en igualdad

No hay colores de niños ni colores de niñas

Tampoco hay juegos de niños ni de niñas, ambos pueden jugar a lo que quieran.

Hay que evitar juegos violentos

Intenta que los juegos integren la diversidad (de género, sexual, origen, etc.)

Fomenta también los juegos en equipo

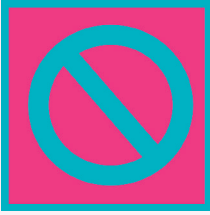
Combina juegos activos con juegos más tranquilos

Incluye juegos que fomenten la creatividad y la imaginación

Escucha de forma activa sus peticiones sin decir que sí a todo.

Fomenta el jugar, leer o ver películas en familia

Introduce juegos que permitan recordar valores (ecología, diversidad, igualdad, etc.)



El amor no es dolor: deja atrás la violencia

Compartir vivencias y experiencias con otra persona es algo reconfortable, pero puede convertirse en una farsa si no se sostiene en la igualdad y libertad de ambos.

Solo si os relacionáis como iguales podréis compartirlo todo, dejando de lado los estereotipos que como hemos visto, limitan la vida de tod@s.

La violencia, ya sea física, sexual, verbal o de cualquier tipo es un hecho inaceptable que nada tiene que ver con la amistad ni con el amor.

No se es más hombre por ser más agresivo o despiadado, pues lo único que se consigue es aislamiento y dolor.

Por ello, hombres y mujeres debemos unirnos para rechazar la violencia hacia las mujeres, apoyando aquellas mujeres que pasen por una relación abusiva para que puedan salir y denunciando aquellas actitudes de hombres violentos.



¡Ojo!

Estas actitudes son violencia:

Mostrarse agresivo para hacer constar nuestras ideas.

Romper objetos o pertenencias suyas.

Hacerla sentir mal, obligar o chantajear para mantener relaciones sexuales.

Impedir que vista de una manera u otra.

Mostrarse celoso

Comunicarse (enviar sms, whatsapp, llamar..) constantemente para ver lo que hace, con quien está, etc.

Enfadarse porque dedique más tiempo a estudiar, trabajar o estar con amistades, familia, etc.

Controlar o limitarle el dinero

Empujar, golpear o agredirla físicamente

Mostrarse indiferente o menospreciarla

Insistir en que no hagas cosas que tú si haces

Controlar
Aislar
Amenazar
Pegar
Tratar mal
Hacer sentir mal

No es amor
ES VIOLENCIA

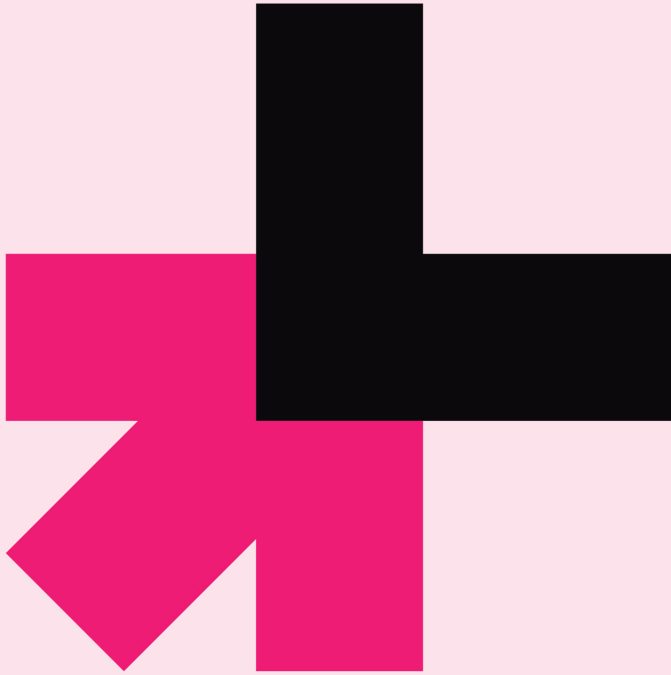


“Si los hombres no necesitaran ser agresivos para ser aceptados, las mujeres no se sentirían obligadas a ser sumisas. Si los hombres no tuvieran la necesidad de controlar, las mujeres no tendrían que ser controladas”

“Quiero que los hombres acepten esta responsabilidad, para que sus hijas, hermanas y madres puedan vivir libres de prejuicios, pero asimismo para que sus hijos tengan permiso de ser vulnerables y humanos ellos también, que recuperen esas partes de si mismos que abandonaron y alcancen una versión más auténtica y completa de su persona”

Emma Watson

Actriz y Embajadora de Buena Voluntad de ONU Mujeres



HeForShe

UN Women Solidarity Movement
for Gender Equality

Logotipo de la campaña "He for She" de las Naciones Unidas

hombres.conigualdad.org

Cambiando el mundo con “He For She”

La entidad de las Naciones Unidas para la igualdad de género, ONU Mujeres ha lanzado la campaña mundial “He for She” – en castellano “El para Ella”- para fomentar la participación e implicación masculina en la consecución de la igualdad de mujeres y hombres.

Con un diseño renovado, materiales didácticos e incluso merchandising, la iniciativa **emplaza a todos los hombres a dar un paso al frente**, y a hacerlo “por ellas”.

Para tal fin se ha formado una plantilla de personas embajadoras, como la actriz Emma Watson así como ejecutivos de grandes empresas, políticos e incluso un equipo de futbol como el Valencia C.F. que se comprometen a apoyar la campaña generando eventos y acciones por todo el mundo.

Pero la incorporación de personas conocidas es tan solo una de las partes de esta campaña.

A esta se le suma la opción de **dar el apoyo personalmente** (o a través de entidades o grupos) al proyecto HeforShe, de manera que todo el mundo pueda expresar el compromiso con unas nuevas masculinidades y la reivindicación de los derechos de las mujeres.

Esas adhesiones están recorriendo el mundo a través de las redes sociales y múltiples eventos solidarios.

Los siete principios de un He For She

Considera que la discriminación contra las mujeres y las niñas es un error; que la violencia contra ellas es inaceptable; y que deben tener igual acceso a social, política y oportunidades económicas.

Entiende que defender la igualdad de género es imprescindible para la humanidad.

Alienta a las mujeres y las niñas a buscar oportunidades sociales y económicas.

Habla cuando ve cualquier forma de discriminación, ya sea interpersonal o institucional.

Da ejemplo en su familia y la comunidad mediante la promulgación de la igualdad en acciones diarias.

Desafía a otros hombres y niños, si los ve actuar o hablar de una manera que es discriminatoria o de acoso a las mujeres y las niñas.

Apoya a otros hombres y mujeres que trabajan por un mundo en el que la discriminación y la violencia contra las mujeres sea eliminada.

(Desarrollados por ONU Mujeres en colaboración con Michael Kimmel)

¿Y tú que puedes hacer para sumarte a He for She?



Regístrate en el **sitio web oficial**:
<http://www.heforshe.org/es>

Sigue a las páginas en:

Twitter: <https://twitter.com/heforshe>

Facebook: <https://www.facebook.com/heforshe>

Youtube: <https://www.youtube.com/user/heforshe>

Comparte contenido en las **redes sociales** con el hashtag **#HeForShe**

Además, no dudes en **generar debates, crear eventos u organizar actividades solidarias** para promover los objetivos de la campaña. En la web de He For She encontrarás un Kit de Acción -además de diferentes formas de contactar con la organización- que te ayudarán a emprender tus acciones.

Enlaces de interés



Teléfono contra la violencia de género en España (gratuito, confidencial, no deja rastro)
Teléfono 016

Servicio de Asesoramiento para la igualdad en la empresa

<http://www.igualdadenaempresa.es>

Instituto de la Mujer

<http://www.inmujer.es>

Teléfono 900 19 10 10

Información a la mujer (Gratuito. De 9 a 23h de lunes a viernes salvo festivos nacionales)

Fondo documental del Instituto Andaluz de la Mujer

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/fondo-documental>

He for She. Campaña de las Naciones Unidas

<http://heforshe.org>

Conigualdad.org Portal de recursos para la igualdad de mujeres y hombres

<http://www.conigualdad.org>

Escuela Virtual de Igualdad (cursos gratuitos online)

<http://escuelavirtualigualdad.es>

AHIGE (Asociación de Hombres por la Igualdad de Género)

<http://www.ahige.org/>

Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción (PPIINA)

<http://igualeseintransferibles.org/>

ONU Mujeres (Entidad de las Naciones Unidas para la igualdad de género)

<http://unwomen.org/>

hombres.conigualdad.org

GUÍA hombres. CONIGUALDAD

3ª edición de la Guía Express del Hombre Igualitario

¿Por qué hay que implicarse por la igualdad? ¿Cómo podemos acabar con la violencia de género? ¿La igualdad es negativa para los hombres? ¿Qué pasos tenemos que dar para ser igualitario?

En esta guía te ofrecemos claves, consejos y herramientas para empezar a ejercer otras masculinidades, algo que no es tarea fácil pero si necesaria si queremos conseguir una sociedad justa.



@conigualdadorg



facebook.com/conigualdadorg



www.conigualdad.org

hombres.conigualdad.org