



Diez pasos sencillos para la prevención

Todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención de la violencia sexual en nuestras comunidades. Para cultivar el cambio, debemos ser parte de él. A continuación, le indicamos 10 formas sencillas para poner en práctica la prevención en su vida diaria.

1 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 a una persona cuando 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 la Alianza Contra las Agresiones Sexuales de Minnesota (Minnesota Coalition Against Sexual Assault, [MNCASA](https://mncasa.org)) para obtener más consejos útiles sobre cómo apoyar a las víctimas y sobrevivientes.

2 Conozca y practique el consentimiento

El consentimiento es tan sencillo como dar y recibir permiso para hacer algo. Es importante obtener el consentimiento de las personas antes de interactuar físicamente con ellas. Es muy fácil preguntar a alguien si puede abrazarlo o abrazarla antes de hacerlo. Si dice que no, entonces no lo haga. Podemos enseñar a los niños en nuestro entorno que no necesitan abrazar o besar a otros si no lo desean. El uso del consentimiento nos da a todos poder sobre nuestro propio cuerpo y espacio. [Consent Tea](#) (El consentimiento explicado a través del té), es un video corto que ofrece excelentes ejemplos al respecto.

3 Observe activamente

Otra forma de prevenir la violencia sexual y otras formas de violencia consiste en observar activamente. Esto significa cuidar de quienes están a su alrededor e intervenir en situaciones que parezcan sospechosas, incómodas o incluso potencialmente inseguras. Existen muchas formas de intervenir, [NoMore](#) (No más) y [It'sOnUs](#) (Depende de nosotros) le presentan varios [escenarios](#) posibles con diferentes estrategias de intervención y [consejos para los espectadores](#). Recuerde que su seguridad es igual de importante. Si le interesa organizar una capacitación para aprender a observar activamente, póngase en contacto con MNCASA a través de prevention@mncasa.org.

4 Sea consciente del lenguaje que utiliza

Los chistes y frases que le restan importancia a la violencia sexual contribuyen a formar una cultura en la que el acoso, la agresión y el abuso sexual no se toman en serio. Lo que decimos es importante y transmite mensajes. Si usted o alguien cercano hace un chiste sexista, los que están a su alrededor y lo escuchan van a interpretarlo como una opinión suya. Puede denunciar este comportamiento inadecuado sencillamente con decir “eso no es gracioso”.

5 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.

6 Comuníquese con su legislador

Su voz tiene poder y los legisladores quieren escucharla. Si no sabe cómo ponerse en contacto con sus legisladores locales, para comenzar consulte el [Back to Basics Policy 101 resource package](#) (Paquete de recursos introductorios sobre la política básica) o la guía [Meeting with Your Legislators for Beginners](#) (Reuniones con los legisladores para principiantes). Recuerde que también cuenta con funcionarios de la comunidad local que quieren conocer su opinión. Otras posibilidades incluyen revisar las políticas en su lugar de trabajo, en las escuelas y en otros establecimientos locales. Infórmese sobre las políticas que existen en torno a la violencia sexual en estos contextos. ¡Puede contribuir al cambio de políticas en varios niveles!

7 Elija lo que ve y consume con selectividad

La forma en la que invierte su dinero dice mucho de usted cuando se trata del consumo de los medios de comunicación. Los medios de comunicación son una herramienta poderosa. Existen innumerables películas, programas de televisión y videos musicales en los que se retrata la violencia sexual y se representa a las mujeres como objetos. Elija y apoye los contenidos que coincidan con sus valores, que envíen mensajes saludables y que no utilicen la violencia de género como un mecanismo poco original para dirigir la trama. Cuando la violencia sexual o las relaciones abusivas se representen en los medios de comunicación, utilice esas escenas para iniciar conversaciones. Consulte el documental [Miss Representation](#) para obtener más información sobre la representación mediática negativa.

8 No justifique la violencia sexual

En nuestra cultura existen estereotipos dañinos que generan y justifican la violencia sexual; los roles de género son un ejemplo de estos estereotipos dañinos. Cuando construimos ideas sobre cómo deben ser los “hombres y mujeres reales”, creamos una serie de criterios rígidos perjudiciales para todos. La película [Tough Guise](#) (Chicos rudos) analiza los mensajes dañinos de masculinidad que reciben los niños y jóvenes por parte de la cultura y los medios de comunicación. Otro estereotipo dañino que se aplica en nuestra cultura es el de [culpar a las víctimas](#). La violencia sexual nunca es culpa de la víctima o sobreviviente, el único responsable de la violencia sexual es el perpetrador. Nuestras comunidades apoyan estos estereotipos, ya sea de forma intencional o no, pero tenemos el poder de cambiarlos.

9 Hable al respecto

Hablar de violencia sexual puede ser difícil, pero con esta incomodidad viene también el cambio cultural. Intente conversar con aquellos en quienes confía y con los niños cercanos a usted, incluso puede utilizar estos 10 consejos como punto de partida. No podemos prevenir solos la violencia sexual, necesitamos la participación de toda nuestra comunidad.

10 Construya conexiones

Aliente a las personas que conoce a apoyar las organizaciones y eventos en su comunidad dirigidos a acabar con el acoso, la agresión y el abuso sexual. Infórmese sobre los recursos de su comunidad y encuentre [aquí](#) su centro local de defensa contra la violencia sexual. Luego podrá formar un equipo y tomar medidas al respecto, como por ejemplo, organizar un almuerzo y aprender sobre la prevención del acoso sexual en el lugar de trabajo. Utilice sus conocimientos y conexiones para hacer de su comunidad un lugar más seguro y saludable para todos los que viven allí.