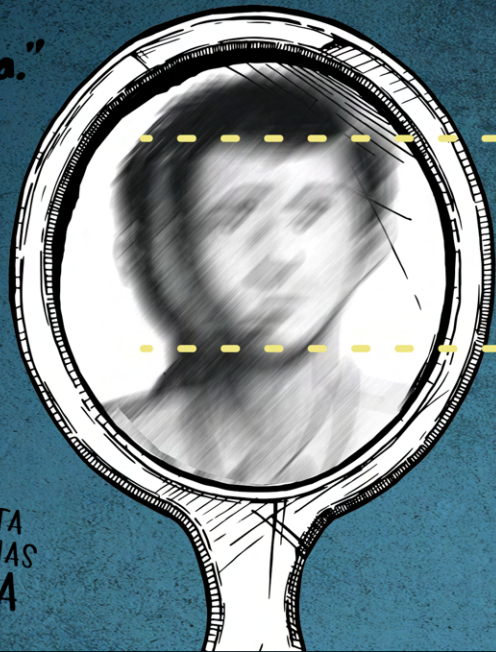


"Ella es tan dramática."



CALLADITA SE VE MAS BONITA

¿ESTÁS EN TUS DÍAS?

Así te ven.

"ME COCINA LO QUE YO DIGO."

"TENIA QUE SER MUJER"



La hicieron JEFA. ¿Con quién se habrá acostado?

Así te ves.

¿Qué son los micromachismos?

Los micromachismos son comportamientos, actitudes y creencias sutiles y cotidianas que reflejan la desigualdad de género y perpetúan el sexismo y la discriminación hacia las mujeres. Son acciones o expresiones que parecen inofensivas, pero que en realidad transmiten una imagen de inferioridad, sumisión o exclusión de las mujeres, y que a menudo se repiten de manera continua e invisible en la vida cotidiana.

¿Cómo se manifiestan los micromachismos?

Los micromachismos pueden manifestarse de diversas formas. Por ejemplo:

- Comentarios o chistes sexistas o machistas
- Actitudes paternalistas o condescendientes hacia las mujeres
- Cuestionamiento o minimización de las capacidades de las mujeres
- Asignación de roles o estereotipos de género
- Gestos o miradas que objetivan a las mujeres
- Imposición de normas o expectativas de comportamiento diferentes para hombres y mujeres
- Atribución de culpa o responsabilidad a las mujeres por situaciones que escapan a su control
- Falta de reconocimiento o valoración del trabajo de las mujeres

RECONÓCETE Y CAMBIA

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral, número de caso Núm. OCE-SA-2024-002122

~~Cultura Machista~~

OFICINA DE LA
PROCURADORA
DE LAS MUJERES



Crea conciencia sobre frases, acciones o comportamientos que reflejan una actitud machista.

1. *Qué suerte, tu marido te ayuda en casa*

El hombre como otro habitante del hogar, es responsable de ayudar y realizar las tareas domésticas que se pacten entre los miembros de la pareja.

2. *La cuenta es para él*

Es muy común que cuando el mesero lleva la cuenta a la mesa se la ofrece al hombre, al que se asume como proveedor y tomador de decisiones sobre los recursos económicos. También es muy común que si la mesa ordenó una cerveza y un refresco, por ejemplo, la cerveza se le sirve en automático al hombre y el refresco a la mujer.

3. *La mujer se vuelve invisible en tiendas de tecnología, en el taller de mecánica o en el concesionario de venta de autos*

Cuando se trata de lugares estereotipadamente masculinos, la mujer se hace invisible y el personal se dirige siempre al hombre en las conversaciones, incluso cuando la mujer es la dueña del carro o de la cuenta.

Mi esposa no trabaja, ella solo cuida los nenes.



4. *Cambiadores de bebés solo en los baños de mujeres*

En los baños de los restaurantes, habitualmente el cambiador de bebés está en el baño de mujeres, lo que contribuye a establecer a la mujer como cuidadora y priva al hombre de ejercer sus labores de crianza.

5. *El gran padre*

Cuando un bebé llega al hogar es muy común decir que el hombre es un “gran padre” si cambia pañales, le da el biberón o lo duerme. Para la mujer, parece ser algo natural e incluso obligatorio.

6. *Un hombre y una mujer no pueden ser amigos*

Sí pueden. La sociedad debe dejar de sexualizar o romantizar constantemente la relación entre hombres y mujeres.

7. *Corres como una niña*

Expresiones como “corres como una niña” o “llorar es de nenas”: son estereotipos despreciativos que hacen daño al género femenino pero también al masculino.

8. *“Mansplaining”*

Acción por parte de los hombres de corregir o explicar un asunto a una mujer de forma condescendiente y desde una actitud de superioridad, obviando los conocimientos, la inteligencia y familiaridad de esta con respecto al tema.

9. *“Manspreading”*

Se da cuando los hombres ocupan más espacio del que les corresponde o se sitúan en un lugar de poder. Por ejemplo, cuando en el transporte público o a la mesa se sientan en una posición que invade el espacio de la mujer.

Es importante tomar conciencia de los micromachismos y trabajar como individuos y como sociedad para erradicarlos. Que sean “micro” no quiere decir que sean poco importantes. Esta violencia invisible se hace presente en la vida doméstica, en la laboral y hasta en la manera en la que hablamos. Y aunque algunas de estas situaciones puedan sonar no tan graves, son actitudes que perpetúan una forma machista de entender la realidad y muchas veces derivan en violencias aún peores.

RECONÓCETE Y CAMBIA

~~Cultura Machista~~

OFICINA DE LA
PROCURADORA
DE LAS MUJERES



Si necesitas ayuda para identificar comportamientos machistas y cambiar tu manera de pensar y actuar agresiva o violenta a una de respeto a la integridad e igualdad de las mujeres, comunícate con nuestra Línea de Orientación Confidencial 787-722-2777, disponible 24/7.

También puedes contactar cualquiera de los programas de reeducación y readiestramiento para personas agresoras.

PROGRAMAS DE REEDUCACIÓN Y READIESTRAMIENTO PARA PERSONAS AGRESORAS

Programas Privado

REGIÓN	DIRECCIÓN	TELÉFONOS
Purpose Mental Health Center "Programa Educando con Propósito" Caguas	Urb. Paradis Calle López Flores B-3 Caguas	787-518-7536 939-599-1638
Centro Atención Integral para Problemas Socio - Conductuales, Inc. (CAPIS)	Barrio Helechal Carr. 143, KM 58.2 Barranquitas	787-579-5372 787-516-1646
Programa de Resocialización Masculina (PROGRESO MAS-FEMPROGRESO MAS FEM)	Calle Santiago Norte #53 (Altos), Gurabo	787-737-7636

Programas de Gobierno

REGIÓN	DIRECCIÓN	TELÉFONOS
SPEA - San Juan	Calle Las Flores, Lote #4 Industrial Park Carolina	787-762-5454 Exts. 224, 227, 2850
SPEA - San Juan	Carr. #2, Calle A # 21 Urb. Industrial Correa Edif. Programa de Comunidad Bayamón	787-288-7500 Exts. 2019 y 4056
SPEA - San Juan	Urb. Villa Blanca, Bloque 1 - 1F Ave. Luis Muñoz Marín, Carr. # 1 (Detrás de Western Auto) Caguas	787-337-5110
SPEA - San Juan	Centro Tratamiento Social Ponce Ave. Tito Castro #1047 Carr. 14 Ponce	787-492-8189 Exts. 1660, 1669
SPEA - San Juan	Institución Correccional Guerrero Carr #2 Int. 466 Bo. Guerrero Aguadilla	787-882-7530 Exts. 323, 324



*¿Por qué
tú estudias
eso? Eso
es trabajo
de hombres.*

RECONÓCETE Y CAMBIA

~~Cultura
Machista~~

OFICINA DE LA
PROCURADORA
DE LAS MUJERES

