



R de reflexión



La violencia sexual se puede evitar en un 100%, y todos pueden contribuir con esa prevención.

Reflexionar significa considerar la manera en que nuestras palabras y acciones afectan a los demás, lo que se puede hacer antes de decir o hacer algo, o después de que nos llamen la atención debido a las repercusiones de nuestro comportamiento. Cuando reflexionamos sobre nuestras acciones, examinamos cuidadosamente las consecuencias de nuestras palabras y acciones, ya sea intencionalmente o no; comprendemos plenamente cómo podrían hacer sentir a alguien; y, si es necesario, prometemos hacer un plan para mejorar la próxima vez.

Todos somos humanos y, como humanos, a veces cometemos errores. Si alguien le hace saber que sus acciones le causaron daño, estos son algunos pasos a seguir para reflexionar y mejorar la próxima vez:

Reflexionar significa considerar la manera en que nuestras palabras y acciones afectan a los demás

1

TÓMESE UN MINUTO

A veces, podemos tener el impulso de ponernos a la defensiva cuando nos retan por algo perjudicial que hemos hecho ("¡Pero no quise decir eso!" "Estás siendo demasiado sensible". "¡Fue solo una broma!"). Antes de responder, tómese un minuto para absorber lo que la otra persona le está diciendo y resistir el impulso de reaccionar como un reflejo.

2

PIÉNSELO

Todos somos productos de la sociedad, para bien o para mal. Podemos examinar la manera en que nuestras palabras han sido influenciadas por normas que apoyan la violencia sexual o la misoginia. Por ejemplo, decirle a alguien "¡Juegas como una niña!", ¿qué está diciendo realmente sobre las niñas y las mujeres y la manera en que valoramos su fuerza? Vale la pena analizar cómo estas normas cotidianas llegan a nuestro lenguaje y puede ayudarnos a comprender mejor el punto de vista de la otra persona.

3

HAGA UN PLAN

¡A todos nos encanta bromear con nuestros amigos! Pero si un amigo dice algo dañino, a veces puede resultarnos difícil decírselo. Podemos alentar la reflexión en las personas que nos rodean al decirles cosas como: "No entiendo el chiste, ¿por qué es gracioso?"