



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

Cómo convertirte en agente de *cambio social*: Guía para activistas jóvenes

La agresión sexual, el abuso y la violencia pueden ser temas de los que habrás aprendido algo en el pasado. Estas palabras son ejemplos de actividad sexual no deseada o contacto sin consentimiento. Posiblemente ya sepas que la agresión sexual ocurre con frecuencia y afecta a personas de todas las edades, identidades y orígenes. De hecho, una de cada cinco mujeres y uno de cada 71 hombres sufren violación en algún momento de sus vidas (Black et ál., 2011). Podrías conocer a una persona en tu familia, tu círculo de amistades o la escuela que ha sufrido violencia sexual. Es obvio que este asunto es importante y tiene impactos sobre toda la gente.

Un tema como la violencia sexual puede parecer abrumador e inquietante. Es normal querer jugar un rol para producir cambios. Indiferentemente de cuáles sean las circunstancias hoy día, todas las personas podemos crear cambios positivos para el futuro y prevenir la violencia sexual. Cambio social es el proceso de modificar actitudes, valores y acciones para afrontar problemas sociales de manera positiva. Toda persona a cualquier edad puede ser agente de cambio social. Ser agente de cambio social es una forma activa de crear un futuro más seguro y saludable para ti, tus relaciones, tu comunidad y el mundo.

La sexualidad sana y saludable es una visión para poner fin a la violencia sexual

Aprender sobre la sexualidad sana y saludable y encontrar la información, los recursos y el apoyo que necesitas es el primer paso dirigido a crear cambios positivos para el futuro. Podría ser útil pensar en la sexualidad sana y saludable como

Cambio social es el proceso de modificar actitudes, valores y acciones para afrontar problemas sociales de manera positiva.

lo opuesto de la violencia sexual. La sexualidad saludable es una visión de lo que el sexo, las relaciones y nuestro desarrollo pueden ser cuando la norma son las cualidades positivas, la información útil y una comunicación abierta. Sexualidad sana y saludable significa tener los conocimientos y el poder para expresar la sexualidad en formas que enriquecen nuestras vidas. Tiene que ver con que cada persona sea capaz de hacer elecciones consensuadas, respetuosas e informadas. En la sexualidad sana y saludable no hay lugar para las presiones, la violencia o el control.

Sobre el uso de la @: En Latinoamérica, feministas, estudiantes y activistas han utilizado por muchos años la @ (arroba) en sus escritos para subrayar la importancia de utilizar un lenguaje anti-sexista y promover la inclusión de géneros. En muestra de solidaridad y por la importancia de estos objetivos para nuestra agencia, la "@" será utilizada en nuestros escritos.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevengamos la violencia sexual.



A algunas personas, la idea de la sexualidad sana y saludable les resulta congruente con la información y los valores que han sido compartidos con ellas desde una edad temprana. Para otras, esa descripción de la sexualidad es una idea nueva y puede serles útil obtener más información antes de compartir este tema con alguien más. Independientemente del punto en que te encuentres en este camino, existen herramientas que te ayudarán a aprender más. El recurso *Sexualidad saludable y segura: Hablemos de lo que tú quieres y necesitas* es una excelente herramienta que puedes usar para conocer más sobre la sexualidad sana y saludable.

- La sexualidad es más que relaciones sexuales, y una sexualidad sana y saludable nos afecta a nivel emocional, cultural, físico y social. La sexualidad es una parte de cada persona, pero el asunto no termina allí. Las comunidades y la sociedad en su conjunto son afectadas por las maneras en que hablamos sobre la sexualidad y las relaciones sexuales.
- Piensa en los mensajes que han sido compartidos contigo sobre las relaciones sexuales y la sexualidad. ¿Crees que esta información ha sido positiva y útil para ti y otras personas? ¿Qué te habría gustado aprender o ver que otras personas aprendieran?

- Considera los mensajes o comportamientos nocivos que has visto u oído. Tómate un tiempo para reconocer cualquier información negativa o inútil que podrías necesitar desaprender y cuestionar.

Comprender cómo es y se siente la sexualidad saludable es una parte importante de crear una visión para el cambio social.

- ¿Puedes imaginar cómo serían tu vida, tu familia, tus amistades, tu escuela y comunidad si todas las personas se sintieran apoyadas para trabajar por una sexualidad saludable? ¿Cómo se le trataría a la gente?
- ¿Qué sería diferente en tu vida si las personas se trataran con respeto mutuo y desafiaran los mensajes nocivos?

TÚ PUEDES SER AGENTE DE CAMBIO

Crear una visión para el cambio social puede inspirarnos a actuar en formas positivas. Hay muchos beneficios cuando las personas jóvenes participan como líderes en los esfuerzos dirigidos al cambio social. L@s jóvenes que se involucran obtienen experiencia y confianza en sí mism@s; además, las habilidades y el liderazgo que desarrollan amplían sus futuras oportunidades (Klindera & Menderweld, 2001). Tu participación e inversión también fortalecen los programas y el alcance comunitario de organizaciones que trabajan para prevenir la violencia sexual.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

Éstas son algunas estrategias para convertirte en agente de cambios:

- **Conoce tu poder.** Tu voz es valiosa e influyente. Como joven estás en una posición clave para llevar a tus compañer@s información y reflexiones que tengan un impacto en sus vidas. Es importante que las personas adultas y las comunidades aprendan de las voces y experiencias tuyas y las de tus amig@s.
- **Involucra a tus compañer@s y construye una red.** Los esfuerzos encaminados al cambio social toman tiempo y trabajo en equipo. Podrías invitar a tus amistades, pedir ayuda e inspirar a otras personas para que participen. Puedes tener una influencia positiva siendo un modelo de conductas saludables.
- **Asóciate con personas adultas dispuestas a brindar apoyo.** También puedes formar relaciones con personas adultas de confianza para obtener apoyo. En una asociación saludable tanto con adult@s como con jóvenes, las personas aprenden unas de otras y se enseñan unas a otras. A todas las voces se les da espacio y respeto. Las personas adultas aliadas pueden ser integrantes de tu familia, barrio, comunidad, escuela o grupo religioso.
- **Conéctate con tu comunidad.** Es importante averiguar cuáles recursos existen en tu comunidad. Podrías enterarte de que en ella ya hay personas y organizaciones que están trabajando para producir un impacto positivo. Programas tales como el centro para crisis por violación en tu localidad son lugares excelentes donde se pueden descubrir oportunidades para hacer trabajo voluntario, realizar pasantías y participar de otras maneras.
- **Busca recursos.** Nadie tiene todas las respuestas, pero no necesitamos buscar lejos para encontrar muy buenos recursos. Hay muchas herramientas útiles disponibles en internet, como la lista Recursos para una sexualidad saludable (Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual). Piensa en otros lugares donde puedas obtener ayuda para buscar información, como una biblioteca o personas adultas de confianza.
- **Asume una posición contra la opresión.** El cambio social se trata de cambiar dinámicas negativas y es importante recordar cómo todo está conectado. La opresión ocurre cuando un grupo tiene poder sobre otro; y con frecuencia incluye desigualdad, voces silenciadas y abuso de poder. La opresión puede basarse en la raza, la identidad o expresión de género, la orientación sexual, las capacidades o discapacidades, la edad, la educación o el nivel de ingresos u otros aspectos de las identidades de la gente. Trabajar hacia un cambio social positivo significa desafiar la opresión.
- **Lidera creativamente.** El trabajo para el cambio social puede utilizar diversas fortalezas y todas las personas tienen algo valioso que aportar. Ya sea que te encanten los medios sociales o prefieras las artes creativas, piensa en cómo tus intereses y habilidades podrían educar e inspirar a otras personas.
- **Da un paso a la vez.** Ya sea que quieras empezar con algo pequeño y tratar de alcanzar las estrellas, es importante tomar el cambio paso a paso. Afronta los retos como una oportunidad para solucionar problemas y aprender. Descubre qué te inspira, aprende de otras personas y trabaja para construir tu red de apoyo. Cuando empieces a ver un impacto, comparte tu éxito y brinda a otras personas la oportunidad de participar.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.



PASOS DE ACCIÓN PARA EMPEZAR

→ **Haz una lista** de cinco o más de tus habilidades y piensa en cómo éstas te serían útiles como líder en la prevención de la violencia sexual. Tus fortalezas e intereses son herramientas valiosas. Nuestra confianza aumenta cuando somos conscientes de lo que podemos aportar.

→ **Piensa en cinco o más de tus amistades** a quienes puedas compartir información sobre la sexualidad sana y saludable y el cambio social. Considera cómo te sientes más cómodo@ involucrando a otras personas. ¿Te gusta estar al frente de la clase o sientes más comodidad compartiendo palabras e imágenes con tus comunidades en línea? Pon en marcha lo que se sienta bien para ti.

→ **Practica cómo hablarías con otras personas.** Pensar en maneras de iniciar una conversación o de abordar el tema de la sexualidad saludable puede ayudar a que sientas más comodidad y confianza. No hay una forma incorrecta de llegar a otras personas. Considera detenidamente cómo podrías hablar con distintos públicos como tus amistades, madre y padre, docentes y compañer@s de estudios. Haz lo que se sienta natural y honre tu voz.

→ **¿Quiénes son en tu vida las personas adultas que te apoyan y escuchan tu voz?** Si puedes pensar en algunas personas adultas aliadas, acude a ellas. De no ser así, ¿hay alguna persona adulta de confianza en tu escuela o comunidad a quien te gustaría involucrar en tu activismo?

→ **Busca en tu comunidad recursos** que puedan producir un impacto positivo. Cada comunidad es diferente, por lo cual podría ser necesario que investigues y preguntes a tu alrededor para encontrar soci@s comunitari@s. El centro para crisis por violación, el centro para la salud sexual o el centro comunitario en tu localidad pueden ofrecer oportunidades para involucrarte en proyectos que promueven la sexualidad sana y saludable o generan conciencia pública sobre la violencia sexual. Contáctalos y pregunta cómo puedes participar.

→ **Conéctate con herramientas de apoyo.** A medida que empiezas a encontrar oportunidades para promover el cambio social, es importante saber que siempre hay recursos y apoyo para ayudarte avanzar. Existen muchas fuentes de buena información y materiales gratuitos provenientes de organizaciones como el NSVRC. Reconoce tus necesidades, haz investigación y usa herramientas para conectarte a los recursos.

Convertirte en agente de cambio tiene que ver con dar pasos pequeños y sostenibles para influir positivamente en el mundo que te rodea. Aunque a primera vista puede parecer complicado, recuerda que para avanzar puedes usar estos sencillos pasos y herramientas, así como el apoyo de tus compañer@s y de adult@s aliad@s. Cada persona puede jugar un rol en prevenir la violencia sexual. ¿Cuál rol jugarás tú?



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

Referencias

Black, M. C., Basile, K. C., Breiding, M. J., Smith, S. G., Walters, M. L., Merrick, M. T., Chen, J., & Stevens, M. R. (2011). *Encuesta Nacional sobre Violencia Sexual y de Pareja: Informe sumario del 2010*. Disponible en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (NCIPC), http://www.cdc.gov/violenceprevention/nisvs/2010_report.html. El Resumen ejecutivo del informe se encuentra en español en http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/pdf/NISVS_Executive_Summary_Spanish-a.pdf.

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (NSVRC). (2012). *It's time ... to get connected. Healthy sexuality resources* [Es hora ... de conectarnos. Recursos para una sexualidad saludable]. Disponible en <http://www.nsvrc.org/publications/healthy-sexuality-resource-list>

Klindera, K., & Menderweld, J. (2001). *Involucramiento de los jóvenes en la programación de la prevención*. Disponible en Advocates for Youth: <http://www.advocatesforyouth.org/component/content/534?task=view>

Recursos

- **Asociación Canadiense de Salud Mental y Organización Panamericana de la Salud:** Manual de participación juvenil: Trabajando con jóvenes—Una guía para la participación juvenil en la toma de decisiones - <http://www1.paho.org/Spanish/AD/FCH/CA/Trabajarjoven.pdf>
- **FASTEN:** Ayuda para enseñar a jóvenes habilidades para escuchar y comunicarse efectivamente - <http://www.urbanministry.org/wiki/ayuda-para-ensinar-jovenes-habilidades-para-escuchar-y-comunicarse-efectivamente>
- **Fondo de Prevención de Violencia Familiar:** Rompiendo el silencio—Manual de entrenamiento para activistas, consejeras y organizadoras latinas - <http://www.futureswithoutviolence.org/userfiles/file/ImmigrantWomen/BreakSilenceManualSpanish.pdf>
- **Organización de los Estados Americanos:** Manual para la formación de formadores(as) de líderes(as) afrodescendientes en las Américas - http://www.oas.org/es/sla/ddi/afrodescendientes_proyecto_capacitacion.asp
- **Voluntad Popular:** Manual del activista - http://formacionjvp.weebly.com/uploads/1/1/0/3/11036028/tripa_manual-redes-populares_1.pdf
- **YouthLeadership.Com:** Autoevaluación para líderes de juventud - <http://www.fastennetwork.org/Uploads/389AAD58-C728-4B8A-91CE-C5629DDA498E.pdf>

