

Activemos 
x la **igualdad**

ABC

**DE MIS
DERECHOS**



¡Hola!

Si te apasiona el activismo y quieres luchar por una vida libre de violencias, entonces ¡esta guía es para ti! Aquí encontrarás algunos de los principales conceptos relacionados a la defensa de los derechos humanos para que prepares tus mejores argumentos.

Puedes consultar esta guía las veces que desees para usarla como referencia en debates, exposiciones o incluso conversaciones cotidianas. En la parte final encontrarás un bloc de notas libre para que escribas tus propias definiciones y conceptos nuevos que vayas descubriendo gracias a tu activismo.

Recuerda que, al usar algún término de esta guía, no es obligatorio citar al pie de la letra las definiciones establecidas aquí. Lo importante es que comprendas los conceptos y los expliques con tus propias palabras. ¡Haz tuyas estas palabras y no dejes de alzar la voz por tus derechos!





Aborto:



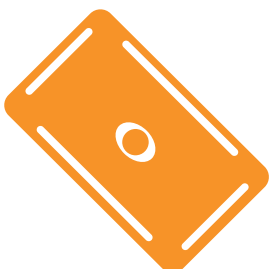
Interrupción del embarazo de manera espontánea o inducida.

El aborto espontáneo es la pérdida natural del embarazo. También se le llama "aborto involuntario". A veces, esto ocurre sin que la mujer o persona gestante lo sepa, pero en otros casos puede haber síntomas como sangrado vaginal, dolor abdominal y espasmos. El aborto espontáneo suele ser causado por problemas en el desarrollo del feto o por problemas de salud de la persona gestante. Es importante buscar atención médica si se sospecha un aborto espontáneo para asegurarse de que se completa de manera segura.

El aborto inducido es la interrupción deliberada del embarazo mediante el uso de medicamentos o procedimientos quirúrgicos. Es decir, es una decisión consciente de la mujer o persona gestante para no continuar con el embarazo. Puede realizarse por una variedad de razones, como problemas de salud de la persona gestante, malformaciones fetales, violación o razones personales, pero, independientemente del motivo, la decisión es privada y debe ser respetada.

En Perú, el único tipo de aborto permitido es el aborto terapéutico que es legal desde 1924 y puede ser solicitado cuando la vida de la persona gestante está en riesgo. Este tipo de aborto también puede aplicarse a los casos de embarazo por violación, sobre todo cuando se trata de embarazos en niñas y adolescentes, pues tienen cuatro veces más riesgo de fallecer por la gestación. Sin embargo, en la realidad, hay muchas trabas para que las niñas y mujeres víctimas de violación accedan al aborto terapéutico, por lo que, desde el movimiento feminista, se impulsa la despenalización del aborto por violación para tener una ley específica que garantice la interrupción voluntaria del embarazo en estos casos.

Anticoncepción oral de emergencia (AOE)



Píldora para prevenir un embarazo después de una relación sexual sin protección. La AOE impide que el espermatozoide fecunde al óvulo, por lo que se recomienda consumirla en las primeras 72 horas después del acto sexual. Mientras más pronto se tome la pastilla, habrá más probabilidades de que funcione. Es importante tener claro que, si el óvulo ya está fecundado, la píldora no funcionará.

Autonomía:



Autonomía es tener la capacidad y el derecho de tomar decisiones por uno mismo. Es ser independiente y libre para elegir lo que se quiere hacer y cómo se quiere hacer, sin la influencia o control de otras personas. La autonomía es importante porque permite a las personas tener el control sobre sus propias vidas y tomar decisiones que afectan su bienestar y felicidad

Acoso sexual:



Cualquier comportamiento no deseado y ofensivo de naturaleza sexual que tiene como objetivo intimidar, humillar o degradar a una persona. Puede incluir comentarios, insinuaciones, gestos, contactos físicos no deseados, proposiciones sexuales, exhibicionismo y otros comportamientos similares. El acoso también puede ejercerse a través de plataformas digitales como las redes sociales, cuando se manifiesta de esta forma se le suele llamar ciberacoso.

Autodeterminación:

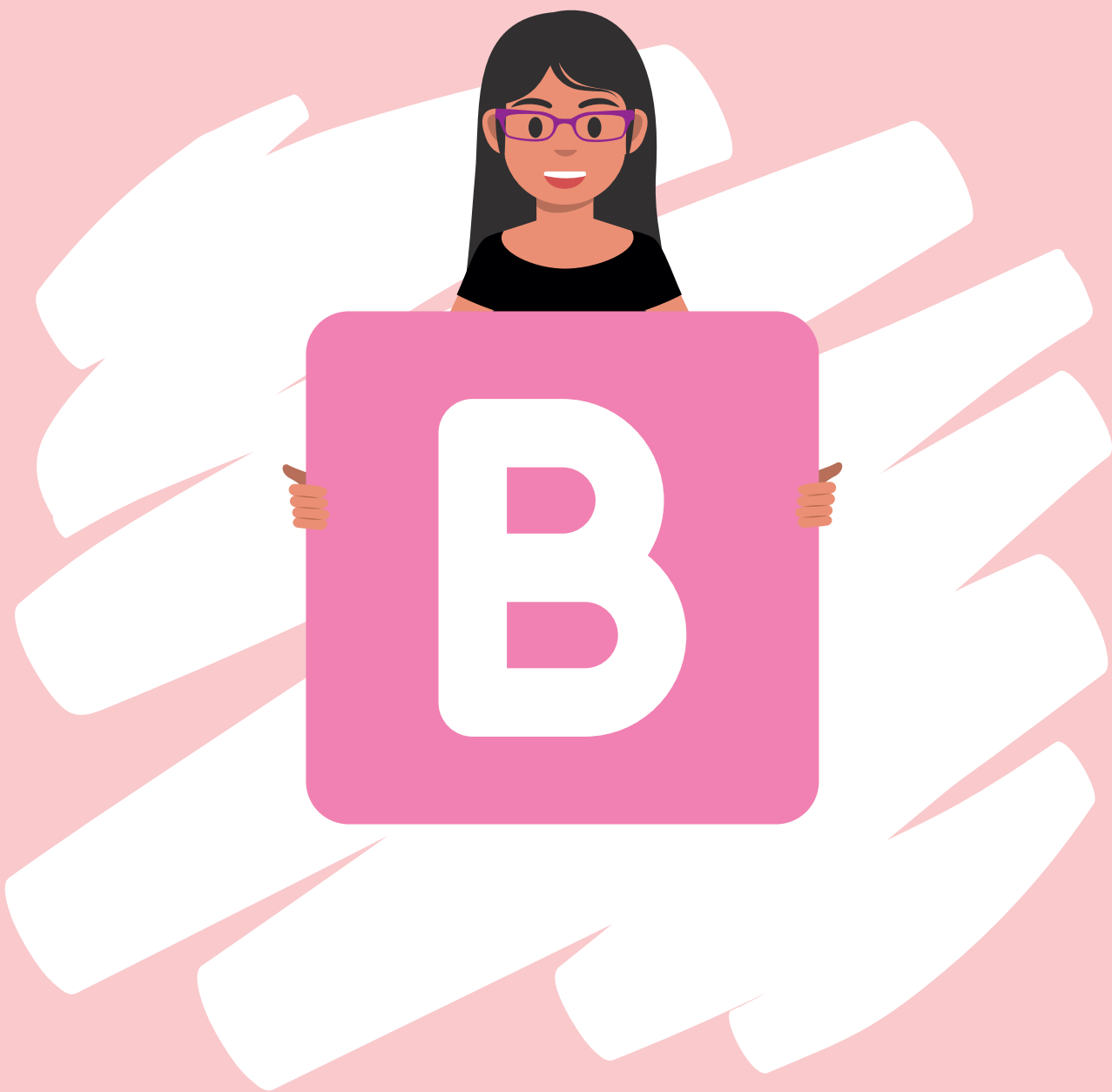


Derecho que tienen los pueblos a elegir su propio gobierno, a decidir sobre su desarrollo económico, social y cultural, y a preservar su identidad.

Abuso:



Cuando una persona usa su poder o fuerza para lastimar o perjudicar a otra. Puede ser de diferente tipos como el abuso sexual, físico, emocional o económico.



Bisexual:



La bisexualidad es una orientación sexual en la que una persona siente atracción romántica y/o sexual hacia personas de su misma identidad y otras identidades. Erróneamente se cree que a las personas bisexuales solo les gustan los hombres y las mujeres; sin embargo, la bisexualidad es mucho más amplia ya que a una persona bisexual puede sentir atracción por personas trans y no binarias también.

Brecha de género:



Desigualdad que existe entre hombres y mujeres en diferentes áreas de la vida, como la educación, el trabajo, el salario, la política, la salud, entre otros. Esta desigualdad se debe a factores culturales, sociales, económicos y políticos que han creado estereotipos de género y roles asignados a cada género. La brecha de género implica que las mujeres tengan menos oportunidades y recursos que los hombres, lo que les impide ejercer sus derechos a plenitud y alcanzar sus proyectos de vida.

Bienestar:



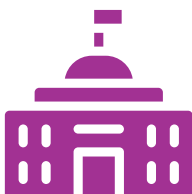
Es cuando una persona se siente feliz y satisfecha emocional y físicamente, y cuenta con acceso pleno al ejercicio de sus derechos.

Bullying:



Comportamiento agresivo y repetido hacia una persona con el objetivo de intimidarla o humillarla.

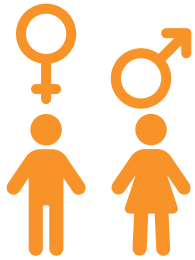
Bien público:



Son los bienes y servicios de acceso universal y que son provistos por el Estado como la educación, la salud, la seguridad, entre otros.



Cisgénero:



Es una persona cuya identidad coincide con la identidad de género que se le asignó al nacer de acuerdo a sus genitales. Por ejemplo, una persona nacida con vulva asignada como mujer que, al crecer y desarrollarse, continúa identificándose como mujer.

Consentimiento:



El consentimiento es cuando una persona da su aprobación y está de acuerdo con algo que va a suceder, ya sea una actividad, una decisión o un acto, y lo hace de manera voluntaria y consciente. En el contexto de las relaciones interpersonales, el consentimiento se refiere a la aprobación que alguien da para tener una actividad sexual o romántica con otra persona. Es importante que el consentimiento sea explícito, es decir, que se comunique claramente y se obtenga de manera mutua y consciente, sin presiones ni manipulaciones. Todas las personas tienen derecho a tomar decisiones sobre su cuerpo y a decir “no” en cualquier momento si se sienten incómodas o inseguras.

Clasismo:



El clasismo es un tipo de discriminación que se basa en la clase social de una persona, es decir, en su nivel económico y educativo. Esta forma de discriminación implica juzgar o tratar a las personas de manera diferente según su nivel socioeconómico, y puede manifestarse en forma de prejuicios, estereotipos, exclusiones o desigualdades en el acceso a oportunidades y recursos. El clasismo puede limitar las oportunidades y el bienestar de las personas que pertenecen a grupos marginados o en situación de pobreza, y perpetuar las desigualdades sociales.

Ciudadanía:



Conjunto de derechos y deberes de las personas que viven en un país, como el derecho a votar, a participar en política y ser protegidxs por ley.

Comunidad:



Grupo de personas que viven en un lugar o comparten intereses, necesidades o valores comunes. Por ejemplo, la comunidad LGBTI.

Corrupción:



Uso indebido del poder o recursos públicos en beneficio propio o de terceros que perjudica el bien común y la justicia.

Cosificación:



Tratar a una persona como si fuera un objeto o una cosa, en lugar de como una persona completa y autónoma. En el contexto de la sexualidad y las relaciones de género, la cosificación puede implicar ver a alguien como un objeto sexual o como un trofeo para ser exhibido. La cosificación puede ser dañina e irrespetuosa, ya que reduce a la persona a una sola dimensión y le quita su humanidad.

Cultura:

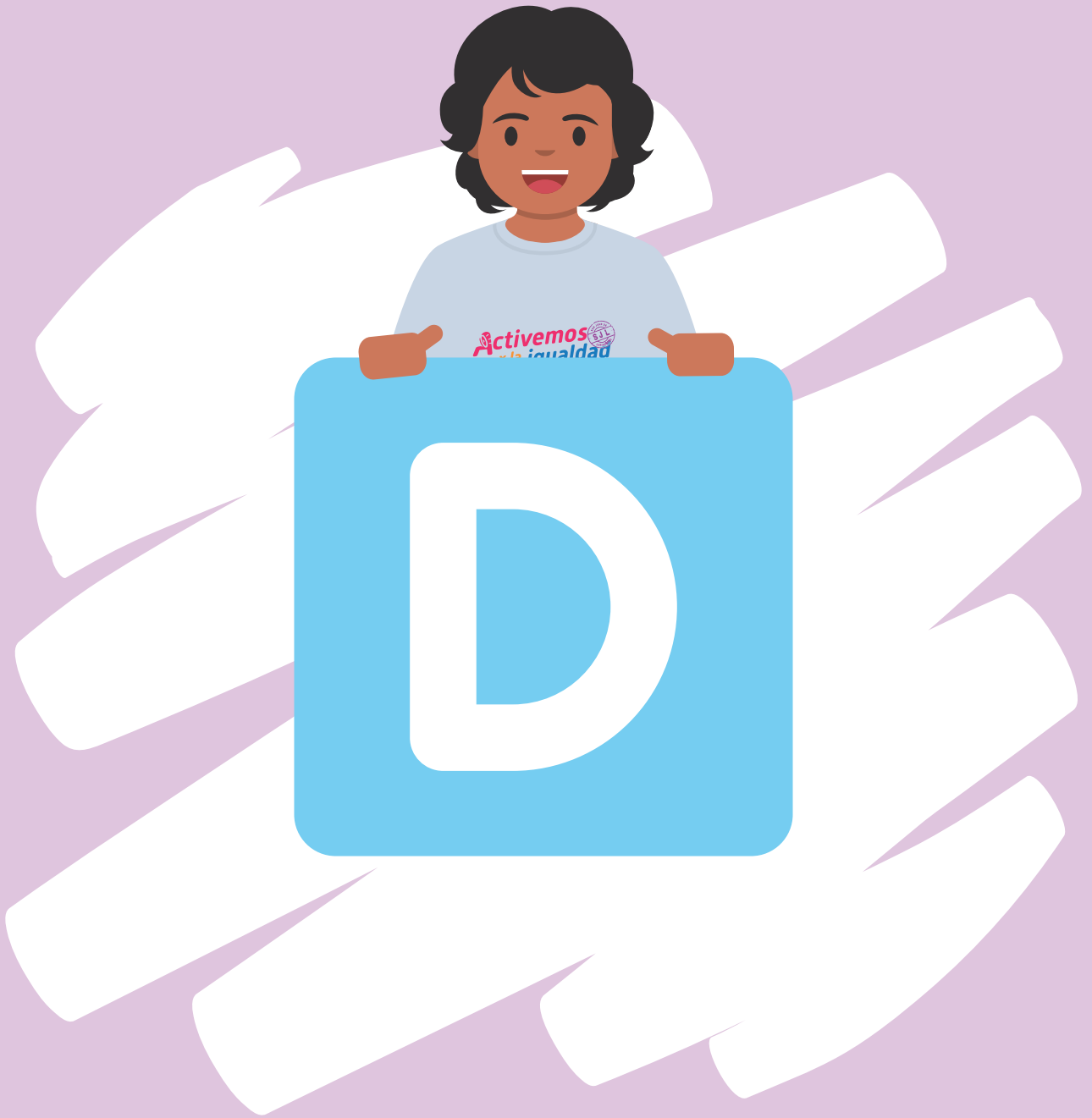


Conjunto de valores, creencias, costumbres, arte y conocimientos que caracterizan a una sociedad o grupo humano.

Cuidado:



Acción de proteger y atender a las personas o comunidades, con responsabilidad y compromiso.



Derechos Sexuales y reproductivos



Conjunto de derechos humanos que protegen la capacidad de las personas para tomar decisiones libres e informadas sobre su salud sexual y reproductiva. Estos derechos incluyen el derecho a la información, la educación y los servicios de salud sexual y reproductiva, el derecho a decidir sobre el número y el espaciamiento de los hijos, el derecho a acceder a métodos anticonceptivos y tecnologías de reproducción asistida, y el derecho a la atención médica adecuada durante el embarazo y el parto. También incluyen el derecho a vivir libre de violencia sexual y la libertad para expresar la propia sexualidad sin discriminación ni estigma. Los derechos sexuales y reproductivos son fundamentales para el bienestar físico, emocional y social de todas las personas, y deben ser respetados y protegidos en todas las culturas y sociedades.

Derechos humanos:



Conjunto de principios universales que reconocen la dignidad y los derechos igualitarios de todas las personas, sin importar su origen, identidad, género, orientación sexual, religión, opinión política, nivel socioeconómico o cualquier otra condición. Estos derechos incluyen, entre otros, el derecho a la vida, la libertad, la igualdad, la educación, la salud, la vivienda, el trabajo digno, la justicia y la participación en la vida política y cultural. Los derechos humanos son protegidos por leyes y normas internacionales, y su violación es considerada una injusticia y una violación de la dignidad humana.

Diversidad sexual:



La diversidad sexual se refiere a la variedad de identidades, expresiones y orientaciones sexuales que existen en las personas. Esto significa que no todas las personas se identifican como heterosexual (es decir, sintiendo atracción hacia personas del sexo opuesto), sino que pueden identificarse como homosexuales (sintiendo atracción hacia personas del mismo sexo), bisexuales (sintiendo atracción hacia personas de cualquier género), asexuales (no sintiendo atracción sexual hacia nadie), entre otras posibilidades. La diversidad sexual también incluye la variedad de formas en que las personas expresan su sexualidad y género, así como las relaciones y dinámicas que establecen con otras personas.

Discriminación:



Trato injusto o desfavorable hacia una persona o grupo por motivos de género, raza, religión, orientación sexual, discapacidad o cualquier otra característica personal.

Desigualdad:



Situación en la que unas personas tienen más oportunidades, recursos o derechos que otras, por motivos sociales, económicos, culturales o políticos.

Discursos de odio:



Expresiones verbales que promueven o incitan la discriminación, el odio o la violencia hacia un grupo o individuo en particular, ya sea por motivos de su raza, género, orientación sexual, religión, origen étnico, entre otros aspectos de su identidad. Estos discursos suelen difundir estereotipos y prejuicios sobre ciertos grupos y pueden tener consecuencias graves, incluyendo la violencia física o emocional contra los miembros de los grupos afectados.

Democracia:



Forma de gobierno en el que las decisiones se toman por medio de la participación ciudadana y el respeto a los derechos de todas las personas.

Diversidad:



Variedad de formas de ser, pensar y actuar de las personas. La diversidad enriquece la vida y la convivencia en sociedad.

Diálogo:



Comunicación respetuosa y constructiva entre personas o grupos que buscan solucionar un conflicto o llegar a un acuerdo.

Dignidad:



Valor y respeto que merece toda persona, independientemente de su origen, condición social, identidad, orientación sexual o cualquier otra característica.

Desarrollo sostenible:



Modelo de desarrollo que busca equilibrar el crecimiento económico, la protección del medio ambiente y el bienestar social para garantizar un mejor futuro para todas, todos y todes.

Desinformación:



Información que se comparte con la intención de engañar o manipular a las personas, difundiendo datos falsos o tergiversados. Cuando las desinformaciones se difunden en medios de comunicación, suelen conocerse como noticias falsas o fake news.

Defensorx de derechos humanos:



Persona que defiende y protege los derechos y las necesidades de otras personas, especialmente de quienes están en mayor situación de vulnerabilidad.



Educación



Proceso de aprendizaje que permite a las personas adquirir conocimientos, habilidades y valores necesarios para su desarrollo personal y social.

Educación sexual integral:



Enseñanza que busca brindar información y herramientas a las personas para que puedan desarrollar una sexualidad sana, segura y responsable. Incluye la enseñanza de temas como el cuerpo humano, la identidad y orientación sexual, el consentimiento, las relaciones sexuales y afectivas, el uso de métodos anticonceptivos, la prevención de infecciones de transmisión sexual, entre otros temas relacionados con la sexualidad y la reproducción. La educación sexual integral busca promover el respeto por la diversidad sexual, el derecho a decidir sobre la propia sexualidad y el cuidado de la salud sexual y reproductiva.

Explotación:

Situación en la que una persona o grupo utiliza a otra persona para obtener beneficios económicos o sociales, sin respetar sus derechos y dignidad. Hay diferentes tipos de explotación.



Explotación laboral:

Es cuando una persona es forzada a trabajar en condiciones abusivas, sin remuneración adecuada, y sin respetar sus derechos laborales.



Explotación sexual:

Es cuando una persona es forzada a participar en actividades sexuales en contra de su voluntad.



Explotación infantil:

Es cuando se utiliza a niños y niñas para trabajos peligrosos o forzados, o cuando se les obliga a participar en actividades ilegales.



Explotación económica:

Es cuando una persona es obligada a trabajar para pagar una deuda, o cuando se aprovechan de su situación económica para pagarles menos de lo que deberían recibir.

Explotación de recursos naturales:

Es cuando se utilizan los recursos naturales de una región o país sin considerar los derechos de las comunidades locales, y sin respetar el medio ambiente.

Embarazo no planificado:

Aquel embarazo que se produce sin tenerlo previsto. No es sinónimo de embarazo no deseado, ya que una persona que ha quedado embarazada sin planificarlo, bien podría decidir continuar con la gestación si así lo desea.

Embarazo no deseado:

Aquel embarazo que se produce sin haberlo planificado y sin haberlo deseado en algún momento. Este tipo de embarazo puede presentarse independientemente si la persona gestante es soltera o está en una relación estable. En muchos casos, los embarazos no deseados son producto de la violación sexual.

Embarazo adolescente:

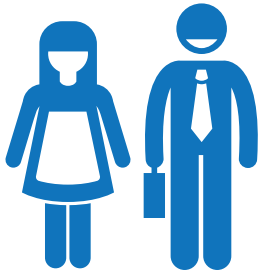
El embarazo adolescente se refiere a las gestaciones de las jóvenes entre los 15 y 19 años. Esto puede suceder debido a relaciones sexuales sin protección o por falta de información sobre métodos anticonceptivos y salud sexual o, como en muchos casos, puede ser producto de la violación sexual. Todo embarazo en la adolescencia es riesgoso y afecta el desarrollo de la adolescente en diferentes aspectos. Por ejemplo, muchas adolescentes se ven forzadas a abandonar la escuela para asumir la maternidad y, en consecuencia, terminan teniendo menos oportunidades de desarrollo como acceder a un trabajo digno en el futuro, exponiéndolas a situaciones de precariedad y pobreza.

Embarazo infantil forzado:



Embarazo producto de violación sexual a niñas de 14 años o menos, este tipo de gestación representa un grave peligro para la salud e integridad de las niñas ya que ellas tienen cuatro veces más probabilidades de fallecer durante la gestación o el parto.

Estereotipo de género:



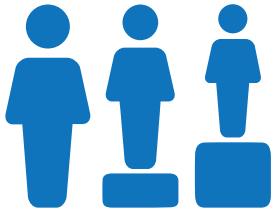
El estereotipo de género es una creencia o idea generalizada acerca de cómo deben ser o comportarse las personas según su género. Por ejemplo, se espera que las mujeres sean delicadas y emocionales, mientras que los hombres deben ser fuertes y agresivos. Estos estereotipos pueden ser perjudiciales, ya que limitan la forma en que las personas pueden expresarse y actuar, y pueden llevar a la discriminación y el prejuicio contra aquellos que no se ajustan a las expectativas tradicionales de género.

Expresión de género:



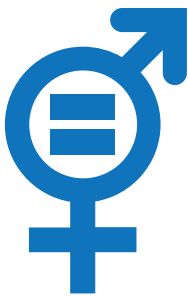
La expresión de género se refiere a cómo una persona se presenta y expresa su identidad a través de su forma de vestir, su peinado, su comportamiento y sus intereses. La expresión de género no siempre se alinea con la identidad asignada al nacer, es decir, con la idea tradicional de lo que se espera que hagan o usen las personas según su género. Por ejemplo, una persona puede ser designada como mujer al nacer, pero se siente cómoda utilizando ropa y accesorios tradicionalmente asociados con los hombres. La expresión de género es una parte importante de la identidad de una persona y puede variar ampliamente de una persona a otra. Además, es importante tener en cuenta que la expresión de género no es definitiva en el tiempo, ya que puede ir variando de acuerdo a nuestras distintas etapas y experiencias de vida.

Equidad:



La equidad se refiere a la idea de justicia y la igualdad de oportunidades para todas las personas, independientemente de su origen, género, raza, religión, orientación sexual, entre otros aspectos. Busca corregir las desigualdades o desventajas que algunas personas o grupos pueden experimentar en comparación con otros. La equidad busca asegurar que todas las personas tengan las mismas oportunidades y acceso a los recursos necesarios para alcanzar su máximo potencial, sin importar sus diferencias. En otras palabras, es darle a las personas en situación de desigualdad los recursos y herramientas necesarios para que puedan tener igualdad de condiciones y derechos que los demás.

Enfoque de género:



Es una forma de analizar y abordar los problemas sociales y las desigualdades entre hombres y mujeres. Se trata de reconocer que existen diferencias entre los géneros y que estas diferencias pueden afectar la forma en que las personas experimentan el mundo y se relacionan entre sí. Busca promover la igualdad de oportunidades y derechos entre hombres y mujeres, cuestionando las normas y estereotipos de género y promoviendo la participación igualitaria de ambos géneros en todos los ámbitos de la vida.

Estigma:



El estigma es una actitud negativa hacia una persona o un grupo de personas debido a una característica o condición percibida como desviada de la norma social. Puede provocar discriminación y exclusión social, y afectar el bienestar y la calidad de vida de las personas estigmatizadas.

Emigrante:

Persona que deja su país de origen para establecerse en otro lugar, generalmente buscando mejores oportunidades de vida.

Empatía:



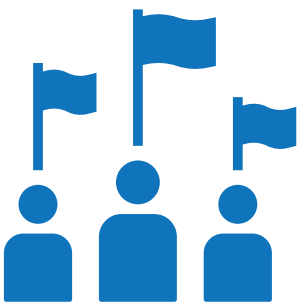
Capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, entendiendo sus sentimientos, necesidades y perspectivas.

Exclusión:



Situación en la que una persona o grupo es marginado o excluido de la sociedad por su origen, género, orientación sexual, entre otros, provocando la restricción de sus derechos.

Etnia:



Grupo de personas que comparten una cultura, lengua, religión y tradiciones comunes y que se identifican entre sí por pertenecer a ese grupo.



Familia:



Grupo de personas que comparten vínculos de parentesco o afecto.

Feminismo:



El feminismo es un movimiento social y político que busca la igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres, así como la eliminación de la discriminación de género y la violencia contra las mujeres. El feminismo lucha por una sociedad más justa e igualitaria para todas las personas.

Feminicidio:



Es una forma extrema de violencia de género y una violación de los derechos humanos de las mujeres. El feminicidio suele ser motivado por el odio, la discriminación y la desigualdad de género, y puede incluir formas de violencia como el acoso, la violencia física, psicológica o sexual, la trata de personas, entre otras.

Fundamentalismo:



Corriente religiosa que interpreta al pie de la letra sus escrituras. Esta forma de pensamiento a menudo rechaza la evolución social y cultural y busca mantener las tradiciones y prácticas del pasado. Puede estar asociado con una actitud dogmática e inflexible, y puede llevar a la intolerancia y la exclusión de aquellos que no comparten las mismas creencias.

Fiscalización:



Tarea de supervisar y controlar el cumplimiento de leyes y normas, especialmente en el ámbito público.



Género:



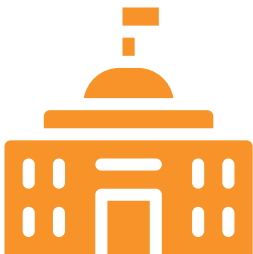
Categoría social que se utiliza para definir las características, roles y expectativas asociadas a cómo deben ser los hombres y las mujeres.

Grooming:



Engaño a través de internet para ganarse la amistad de las niñas, niños y adolescentes y atentar sexualmente contra ellos.

Gobierno:



Sistema de organización encargado de tomar decisiones y llevar a cabo acciones en beneficio de la sociedad.

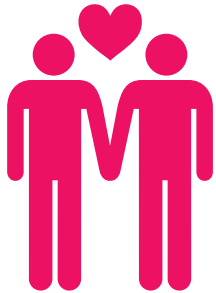
Grupos (personas) en situación de vulnerabilidad:



Conjunto de personas que se encuentran en situación de riesgo o desventaja debido a su edad, género, orientación sexual, discapacidad, condición social, entre otras razones.

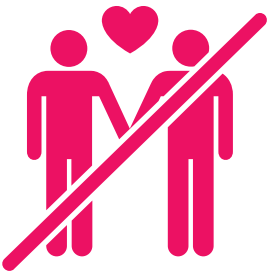


Homosexual:



Persona que siente atracción por otras de su mismo sexo. Por lo general, este término se usa para referirse a los hombres que sienten atracción por hombres.

Homofobia:

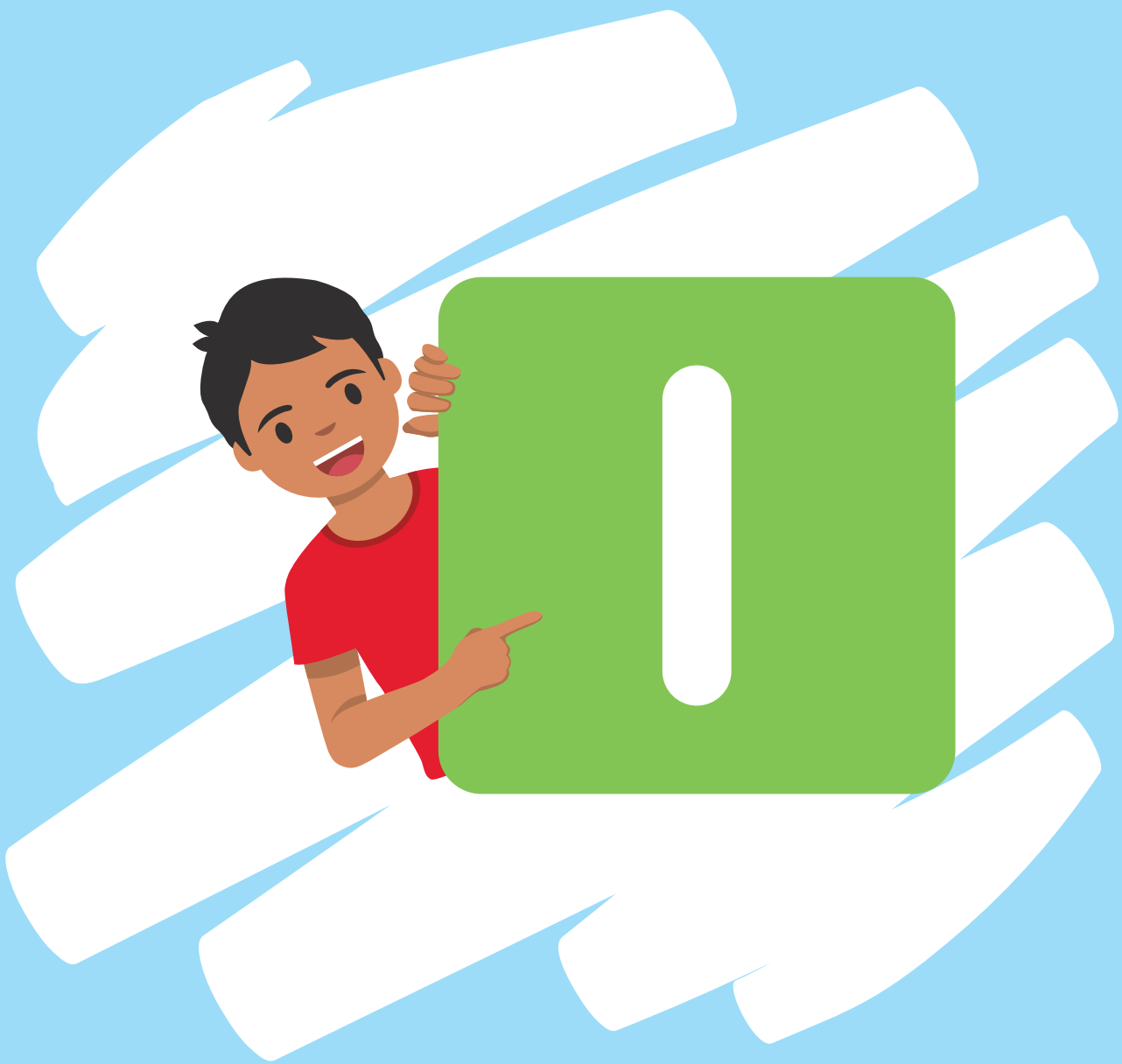


Rechazo hacia personas que tienen una orientación sexual distinta a la heterosexual.

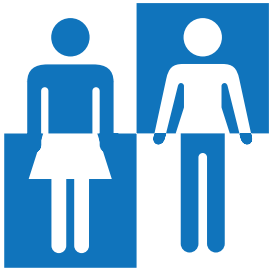
Happy slapping:



Forma de acoso y violencia en donde se graba la acción y se cuelga en internet.



Identidad de género:



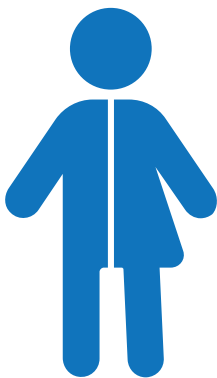
Se refiere a cómo una persona se siente e identifica a sí misma. Las identidades de género tradicionales son las de hombre y mujer; sin embargo, las identidades son muy diversas, es por eso que hay personas que se identifican como personas no binarias, queers o de género fluido. La identidad de género suele ser asignada al momento de nuestro nacimiento de acuerdo a los órganos genitales que tenemos. Por ejemplo, si naciste con vulva, se te asigna como mujer, a pesar de que esto no debería ser determinante para establecer la identidad de una persona.

Infecciones de transmisión sexual (ITS):



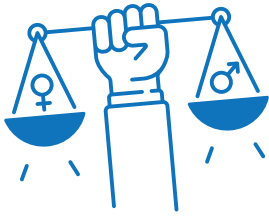
Como su nombre lo dice, son infecciones que se transmiten a través de las relaciones sexuales sin protección. Estas infecciones pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos y pueden tener diferentes síntomas, desde leves hasta graves. Algunas ITS pueden tratarse y curarse con medicamentos, mientras que otras son crónicas y requieren tratamiento a largo plazo. La mejor manera de prevenir las ITS es practicar sexo seguro, como usar preservativos durante las relaciones sexuales y hacerse pruebas regulares para detectar y tratar cualquier infección.

Intersexualidad:



Condición en la cual una persona nace con características sexuales que no se ajustan típicamente a las definiciones tradicionales de hombre o mujer, es una variación natural y no es una enfermedad o trastorno médico. Esto puede deberse a una variedad de factores biológicos y puede manifestarse de muchas formas diferentes. Por ejemplo, las personas intersex pueden tener cromosomas, órganos reproductivos o genitales que no se corresponden con las categorías típicas de "masculino" o "femenino". Es importante recordar que las personas intersexuales tienen derecho a ser tratadas con respeto y dignidad, y a tomar decisiones informadas sobre su propia atención médica y su identidad de género.

Igualdad de derechos:



Idea de que todas las personas deben tener los mismos derechos y oportunidades, sin importar su origen étnico, género, orientación sexual, religión, edad o cualquier otra característica personal. Esto significa que todas las personas deben tener igual acceso a la educación, la atención médica, la justicia, el empleo y la participación en la vida pública. La igualdad de derechos es fundamental para garantizar la justicia social y la dignidad humana.

Interculturalidad:



Presencia equitativa de diversas culturas.

Inclusión:



Práctica que busca integrar a todas las personas en la sociedad, sin discriminarlas por sus diferencias.

Injusticia:



Situación en la que se violan los derechos y la dignidad de una persona o grupo y se les trata de manera desigual y discriminatoria.

Inmigrante:

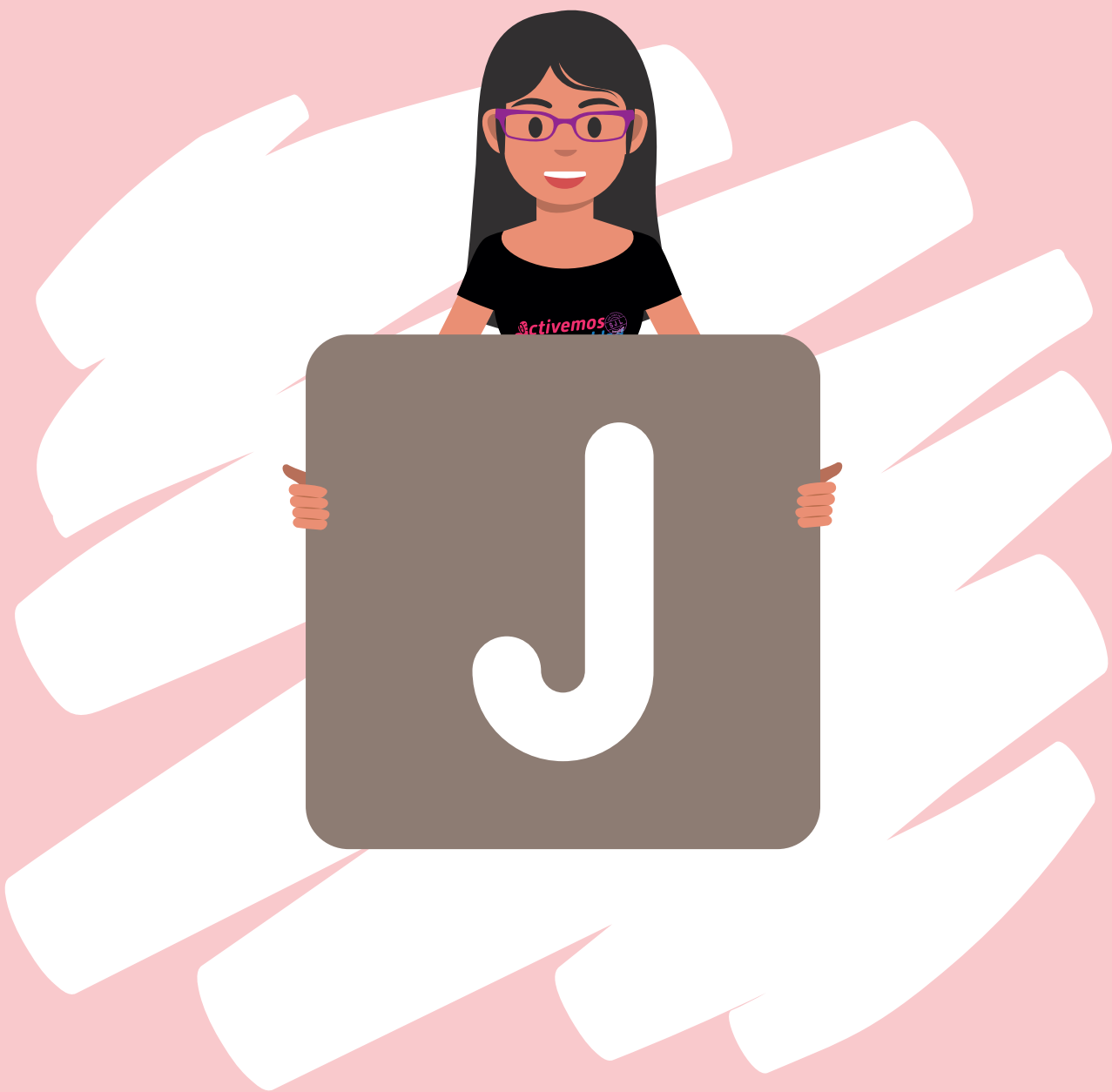


Persona que se traslada de un país a otro para establecerse allí y mejorar sus condiciones de vida.

Intolerancia:



Actitud de rechazo y desprecio hacia las personas que tienen opiniones, creencias o formas de vida diferentes a las propias.



Justicia social:



Repartición justa y equitativa de los bienes y servicios. Se basa en la equidad y es importante para que el ser humano se desarrolle al máximo. Promueve una sociedad en paz.





Libertad:



Derecho a actuar, hablar y pensar sin restricciones injustas.

Lesbiana:



Orientación sexual que define a las mujeres que sienten atracción por otras mujeres.

Lenguaje inclusivo:



Es una forma de expresarse sin discriminar a una persona no heterosexual y sin perpetuar estereotipos de género.

Lucha:



Acción de combatir por una causa justa o por los derechos propios o de los demás.

Ley:



Regla escrita que debe ser seguida por todos los miembros de una sociedad o país.

Liderazgo:



Habilidad para inspirar, guiar y motivar a otras personas hacia una meta común.

Libertad de expresión:



Derecho a expresarse y comunicarse libremente sin miedo a represalias y sin vulnerar los derechos o la dignidad de otras personas.



Manifestación:



Reunión pública en la que se expresan opiniones y se defienden los derechos.

Método anticonceptivo:



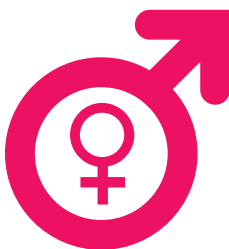
Técnica o producto que ayuda a prevenir el embarazo cuando se tiene relaciones sexuales. Los métodos anticonceptivos pueden ser físicos, como los preservativos o los dispositivos intrauterinos (DIU), o químicos, como las píldoras anticonceptivas o las inyecciones hormonales. La elección del método anticonceptivo dependerá de las necesidades y preferencias de cada persona, así como de su salud y estilo de vida y siempre deben ser usados con el consentimiento pleno e informado de la persona.

Misoginia:



Odio o desprecio hacia las mujeres o lo femenino. La misoginia puede manifestarse de muchas formas diferentes, como la discriminación, la violencia, la humillación, la violencia sexual, la negación de derechos y oportunidades, entre otras. La misoginia es un problema grave y generalizado en todo el mundo y puede tener consecuencias graves para la salud y el bienestar de las mujeres.

Machismo:



Conjunto de actitudes y comportamientos que promueven la creencia en la superioridad de los hombres sobre las mujeres (lo masculino sobre lo femenino). El machismo puede manifestarse de muchas formas diferentes, como la discriminación, la violencia, la dominación, la falta de respeto, la desigualdad de oportunidades y la imposición de roles de género estereotipados. El machismo es un problema grave y generalizado en todo el mundo y puede tener consecuencias negativas para la salud y el bienestar de las mujeres y de otras personas que no se ajustan a los estereotipos de género.

Mito:



Historia o creencia que altera el concepto o la realidad de algo.

Migrante:



Persona que se desplaza de un lugar a otro, ya sea dentro de su propio país o a otro país, por motivos de trabajo, estudio o búsqueda de una mejor vida.

Medio ambiente:



Conjunto de elementos naturales y sociales que rodean al ser humano y que son necesarios para su supervivencia.

Multiculturalidad:



Convivencia pacífica y enriquecedora de diferentes culturas y formas de vida en un mismo territorio.

Memoria histórica:



Conocimiento que una persona tiene sobre hechos pasados, experiencias y aprendizajes. Cuando se habla de memoria histórica, por lo general, se suele hacer énfasis en el pedido de justicia y reparación a las vulneraciones de derechos humanos que hubo en el pasado.

Matrimonio igualitario:



Unión legal y social entre dos personas no heterosexuales.

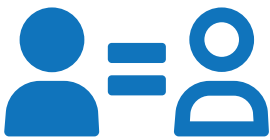


Necesidades básicas:



Elementos esenciales para la supervivencia y el bienestar de las personas, como la alimentación, el agua, el refugio, la asistencia médica, entre otros.

No discriminación:



Principio que establece que todas las personas deben ser tratadas de manera igualitaria sin ningún tipo de distinción.

No violencia:



Principio que establece que cualquier conflicto o desacuerdo debe resolverse de manera pacífica, sin recurrir a la violencia.

Norma:

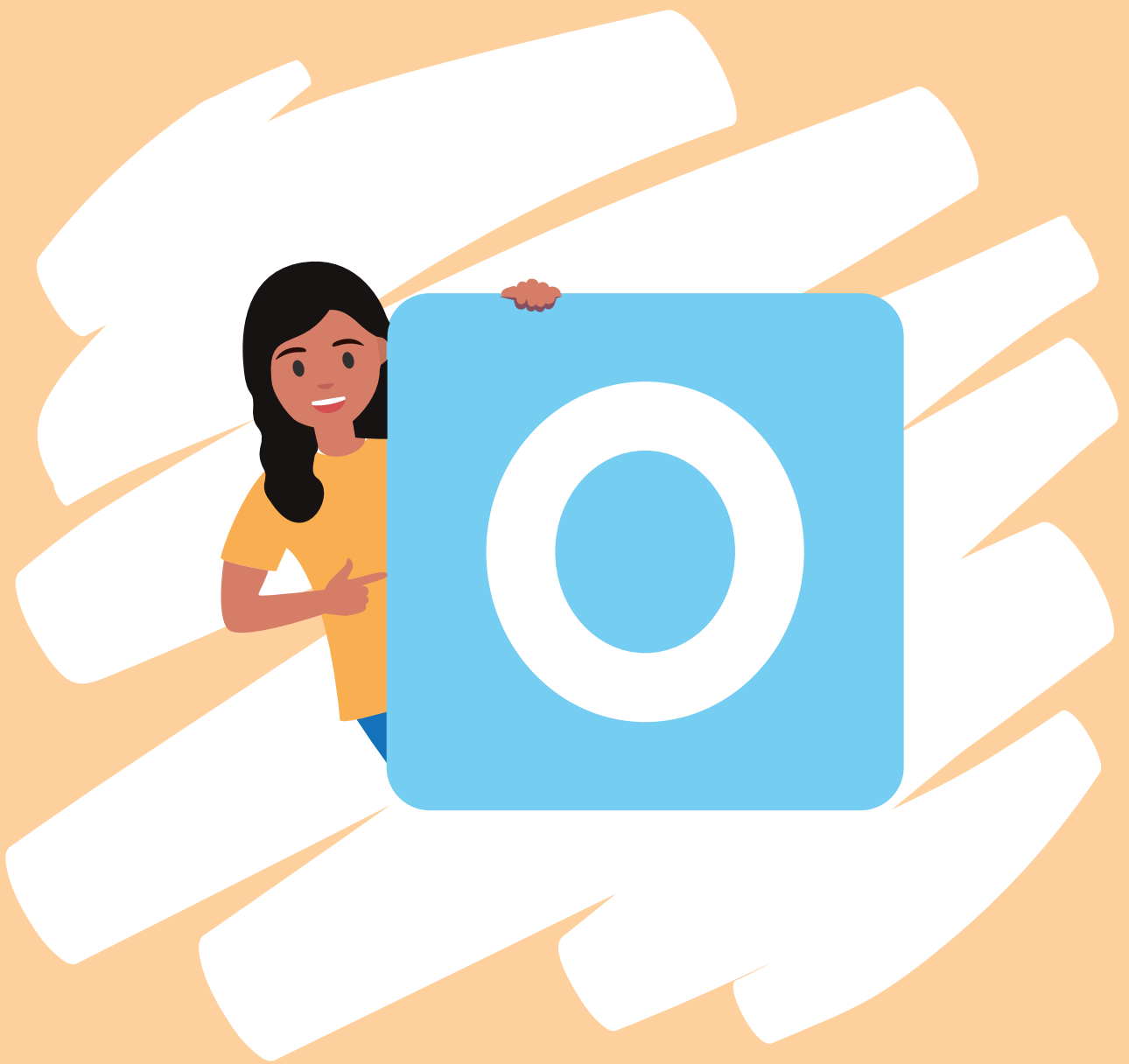


Regla o criterio que establece lo que se considera correcto o aceptable en una sociedad o grupo.

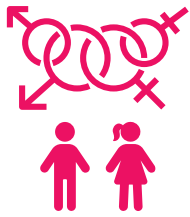
Naciones Unidas:



Organización internacional que tiene como objetivo promover la paz, la cooperación y el respeto de los derechos humanos en todo el mundo.



Orientación sexual:



Atracción que siente una persona hacia otras. Hay muchas orientaciones sexuales y todas son válidas y deben ser respetadas.

Opresión:



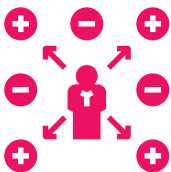
Someterlo, reprimir o maltratar a una persona o grupo. La opresión es contraria a los derechos humanos, ya que todos debemos ser tratados con igualdad y dignidad.

Organización no gubernamental (ONG):



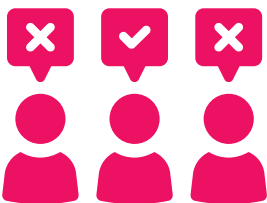
Son organizaciones sin fines de lucro que trabajan para promover causas sociales, ambientales, humanitarias, culturales, entre otras. Las ONGs son importantes para defender y proteger los derechos humanos en todo el mundo.

Oportunidad:



Es la posibilidad de hacer algo que se presenta en un momento determinado. Todos tenemos derecho a las mismas oportunidades, sin importar nuestra raza, género, origen o cualquier otra condición.

Opinión:



Es la forma en que una persona piensa o siente sobre un tema determinado. Todos tenemos derecho a tener nuestras propias opiniones y a expresarlas libremente, siempre y cuando no se dañe a otras personas.

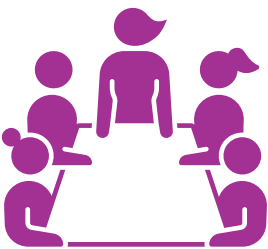


Pansexualidad:



Orientación sexual que se refiere al deseo o atracción hacia personas de cualquier género o identidad de género, sin importar si se identifican como hombre, mujer, no binarios u otra identidad de género.

Participación:



Es cuando las personas tienen el derecho de estar involucradas y expresarse en asuntos que les afectan. Por ejemplo, en las decisiones de la escuela, en la comunidad o en el gobierno.

Paz:



Es un estado en el que no hay conflicto o violencia, y donde las personas pueden vivir en armonía. El derecho a la paz es importante para que las personas puedan desarrollarse y vivir felices.

Persona no binaria:



Personas que no se identifican con lo femenino o masculino.

Prejuicio:



Son ideas o creencias que se tienen sobre una persona o un grupo de personas sin conocerlos realmente. El prejuicio puede llevar a la discriminación y violación de los derechos humanos.

Privacidad:



Es el derecho que tienen las personas a que se respete su vida privada y familiar. Es importante que se proteja la privacidad de las personas, porque esto les permite tener espacios para ellos mismos y para sus relaciones personales.

Protección:



Es el derecho que tienen las personas a estar protegidas de la violencia, el abuso y la discriminación. Esto incluye también el derecho a ser protegidos por el Estado y sus instituciones en caso de sufrir algún daño o peligro.

Propiedad:



Es el derecho que tienen las personas a poseer cosas como su casa, su ropa, sus juguetes, etc. También pueden poseer propiedades como terrenos o negocios, siempre y cuando hayan sido adquiridos de manera legal.

Protesta:



Es el derecho que tienen las personas a manifestarse y expresar su desacuerdo o su apoyo a algo. Las protestas pacíficas son una forma importante de ejercer la libertad de expresión y participación.



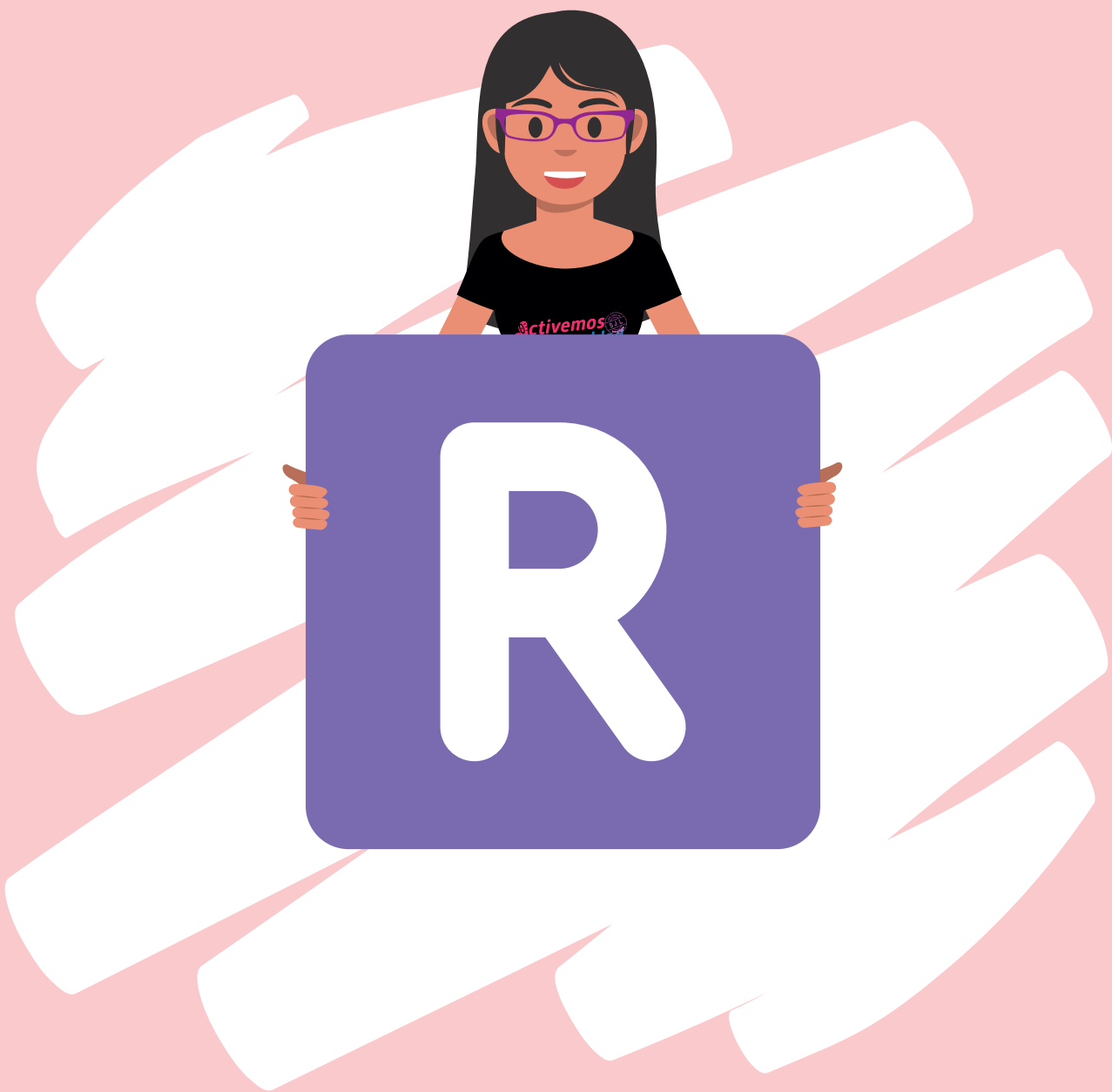
Queja



Es la expresión de insatisfacción o disconformidad que alguien tiene con respecto una situación que considera injusta o que va en contra de sus derechos.

**¡Si me niegas
información
alzaremos la voz!**



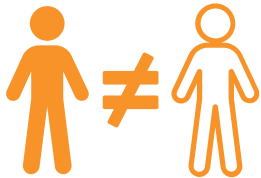


Roles de género:



Expectativas culturales y sociales sobre cómo deben comportarse actuar las personas según su género. Estos roles están basados en estereotipos y generalizaciones sobre los comportamientos, habilidades y características de hombres y mujeres. Los roles de género pueden incluir expectativas sobre la apariencia física, la personalidad, la orientación sexual, la profesión y las actividades cotidianas, entre otros aspectos de la vida. Los roles de género son aprendidos y pueden variar de una cultura a otra, y también pueden ser objeto de cambio y resistencia.

Racismo:



El racismo es la creencia de que una raza es superior a otras y se manifiesta en actitudes y acciones que discriminan a las personas por su origen étnico. Los derechos humanos protegen a todas las personas, sin importar su raza o etnia, de la discriminación y la violencia.

Refugiado:



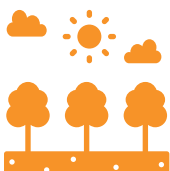
Un refugiado es una persona que ha huido de su país de origen debido a la guerra, la violencia o la persecución, y ha recibido protección en otro país. Los derechos humanos protegen a los refugiados y garantizan su derecho a la vida, la libertad y la seguridad.

Responsabilidad:



La responsabilidad es la obligación de responder por las propias acciones y decisiones. Los derechos humanos implican que cada persona tiene una responsabilidad de respetar los derechos de los demás y de contribuir a la construcción de una sociedad justa y equitativa.

Recursos naturales:



Los recursos naturales son los materiales que se encuentran en la naturaleza, como el agua, el aire, el suelo, las plantas y los animales. Los derechos humanos protegen el derecho de todas las personas a acceder a los recursos naturales y a disfrutar de un medio ambiente saludable.



Servicios diferenciados para adolescentes:



Son consultorios especializados presentes en hospitales públicos que brindan atención exclusivamente a adolescentes. Las y los adolescentes mayores de 14 años pueden acudir a estos servicios sin la obligación de tener compañía adulta. En ellos, recibirán información sobre salud en general, incluida salud sexual y reproductiva.

Sexo:



Características biológicas que se utilizan para clasificar a las personas como hombres o mujeres. Estas características pueden incluir los genitales, las hormonas y los cromosomas. En términos generales, se considera que una persona es del sexo masculino si tiene pene, testículos y produce espermatozoides, mientras que se considera que una persona es del sexo femenino si tiene vagina, útero y produce óvulos. Sin embargo, es importante destacar que la clasificación del sexo no siempre es tan sencilla, ya que puede haber variaciones y diferencias individuales en las características biológicas.

Sexismo:



Discriminación o el prejuicio basado en el género de una persona, ya sea masculino o femenino. El sexismo puede manifestarse de muchas formas diferentes, como la discriminación laboral, la violencia de género, la cosificación, la desigualdad de oportunidades y la imposición de roles de género estereotipados.

Sororidad:



Es una palabra que se utiliza para describir la solidaridad entre mujeres, especialmente en la lucha contra la opresión y la discriminación de género. La sororidad es la idea de que las mujeres pueden apoyarse y ayudarse mutuamente, y trabajar juntas para lograr la igualdad de género.

Sextorsión:



Forma de acoso sexual en la que una persona utiliza imágenes, videos o información sexualmente explícita de otra persona para chantajearla o manipularla. La sextorsión puede ser especialmente peligrosa para las personas jóvenes y las mujeres, que pueden ser objeto de chantaje y acoso en línea.

Seguridad:



La seguridad es el estado de estar protegido de peligros, daños o riesgos. Los derechos humanos protegen el derecho a la seguridad, que incluye la protección contra la violencia y el abuso.

Solidaridad:



La solidaridad es el sentimiento de apoyo y cooperación con otras personas, especialmente en momentos de dificultad. Los derechos humanos implican que todas las personas tienen la responsabilidad de apoyarse mutuamente y trabajar juntas para lograr una sociedad más justa y equitativa.

Soberanía:



La soberanía se refiere al derecho de un país o pueblo a gobernarse a sí mismo, sin interferencia externa. Los derechos humanos implican que todas las personas tienen el derecho a participar en el gobierno y a tomar decisiones que afecten sus vidas.

Sexualidad:



La sexualidad se refiere a los aspectos físicos, emocionales y sociales de la sexualidad humana. Los derechos humanos protegen el derecho de todas las personas a expresar su sexualidad de manera segura y consensuada, sin discriminación ni violencia.

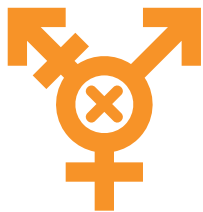


Transgénero:



Persona que se identifica con un género diferente al que se le asignó al nacer.

Transfobia:



Discriminación o el prejuicio contra las personas transgénero, puede manifestarse de muchas formas diferentes, como la exclusión social, la discriminación laboral, la violencia, el acoso y la falta de acceso a servicios de salud y otros recursos. La transfobia es un problema grave y generalizado en todo el mundo y puede tener consecuencias negativas para la salud y el bienestar de las personas transgénero, incluyendo la depresión, la ansiedad y el suicidio.

Tolerancia:



La tolerancia es el respeto y la aceptación de las diferencias culturales, religiosas y de otro tipo entre las personas. Los derechos humanos implican que todas las personas deben ser tratadas con igualdad y respeto, independientemente de sus diferencias.

Tortura:



La tortura es el uso intencional de dolor o sufrimiento físico o psicológico por parte de una persona en una posición de autoridad para obtener información o confesiones. Los derechos humanos prohíben la tortura y protegen a todas las personas contra ella.

Trabajo:

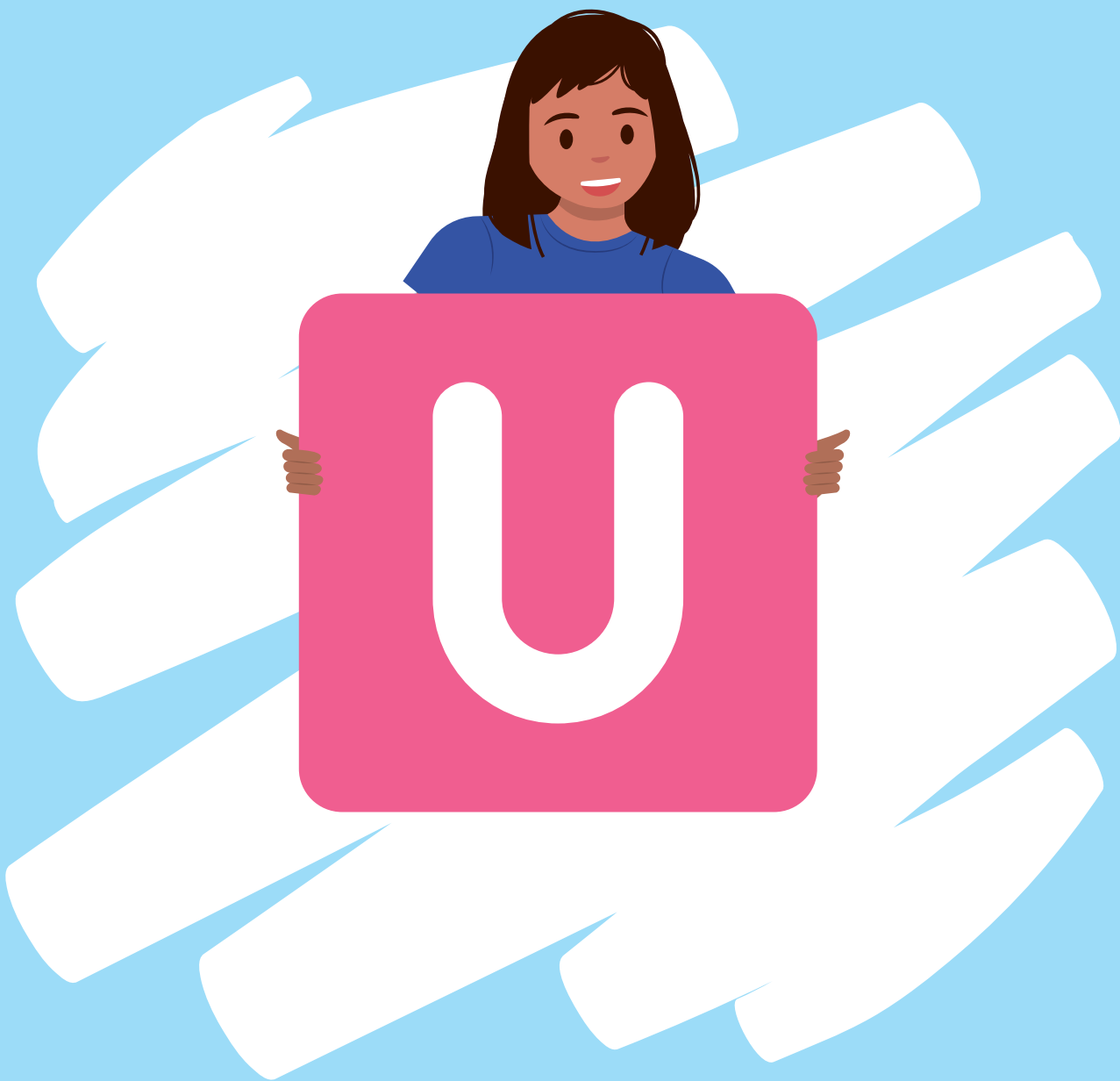


El trabajo se refiere a cualquier actividad que se realiza para obtener un ingreso. Los derechos humanos protegen el derecho de todas las personas a trabajar en condiciones seguras y justas, con un salario justo y la libertad de asociación.

Tráfico de personas



El tráfico de personas se refiere al acto de reclutar, transportar o retener a personas mediante la fuerza, el fraude o la coerción con el fin de explotarlas. Los derechos humanos protegen a todas las personas contra el tráfico de personas y la explotación.



Unidad:



La unidad se refiere al hecho de estar juntos y trabajar juntos por un objetivo común. Los derechos humanos implican que todas las personas deben trabajar juntas para lograr una sociedad más justa y equitativa.

Universalidad:



La universalidad se refiere al hecho de que los derechos humanos son aplicables a todas las personas, independientemente de su raza, género, orientación sexual, religión o cualquier otra característica. Los derechos humanos son universales porque todos los seres humanos tienen los mismos derechos fundamentales.

Unión:



La unión se refiere a la cooperación y el trabajo conjunto entre personas o grupos. Los derechos humanos implican que todas las personas deben trabajar juntas para lograr una sociedad más justa y equitativa, y protegen el derecho de las personas a asociarse y formar sindicatos.

Unilateralismo:



El unilateralismo se refiere a la acción de una persona o país sin la cooperación o el consentimiento de otros. Los derechos humanos implican que todas las personas y países deben trabajar juntos para lograr una sociedad más justa y equitativa, y que las decisiones unilaterales pueden vulnerar los derechos humanos.



Violencia de género:

Cualquier tipo de violencia o abuso que se produce en el contexto de las relaciones de género, en las que la violencia es utilizada como medio para controlar, dominar o hacer daño a una persona debido a su género. Los tipos de violencia de género incluyen:



Violencia física:

Cualquier tipo de agresión física, incluyendo empujones, golpes, patadas, estrangulamiento, entre otros.



Violencia sexual:

Cualquier tipo de abuso sexual, incluyendo el acoso sexual, la violación, la explotación sexual, entre otros.



Violencia psicológica:

Cualquier tipo de abuso psicológico, como la intimidación, el aislamiento, el control, la manipulación, el chantaje emocional, entre otros.



Violencia económica:

Cualquier tipo de abuso económico, como la privación de recursos económicos, la negación de acceso a empleo o recursos financieros, entre otros.

Valores



Los valores son las creencias y principios que guían nuestras acciones y decisiones. Los derechos humanos se basan en valores como la igualdad, la libertad, la justicia y la dignidad humana.

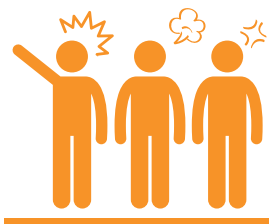
Vulnerabilidad:



La vulnerabilidad se refiere a la condición de ser susceptible a ser dañado o herido. Los derechos humanos protegen a las personas vulnerables, como los niños, las personas mayores, las personas con discapacidad y los refugiados, y garantizan que se les trate con respeto y dignidad.



Xenofobia:



La xenofobia es el miedo, la aversión o el odio hacia personas de otras culturas, etnias o nacionalidades diferentes a la propia. La xenofobia es una violación de los derechos humanos, ya que todos tenemos derecho a ser tratados con igualdad y dignidad, independientemente de nuestra nacionalidad o origen étnico.



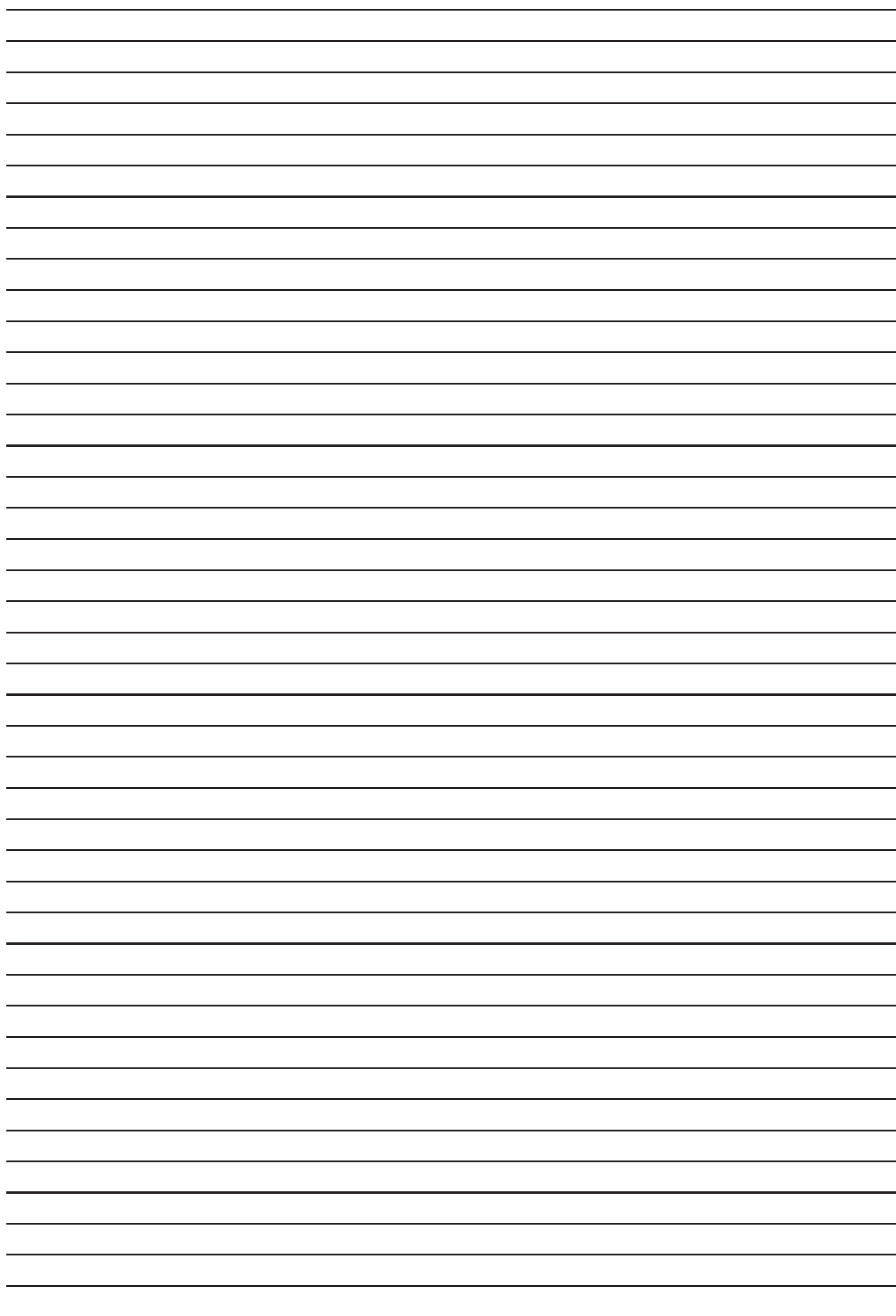
**Adolescencias
y juventudes**
activando por la
igualdad de género
exigiendo
educación sexual
integral ya!

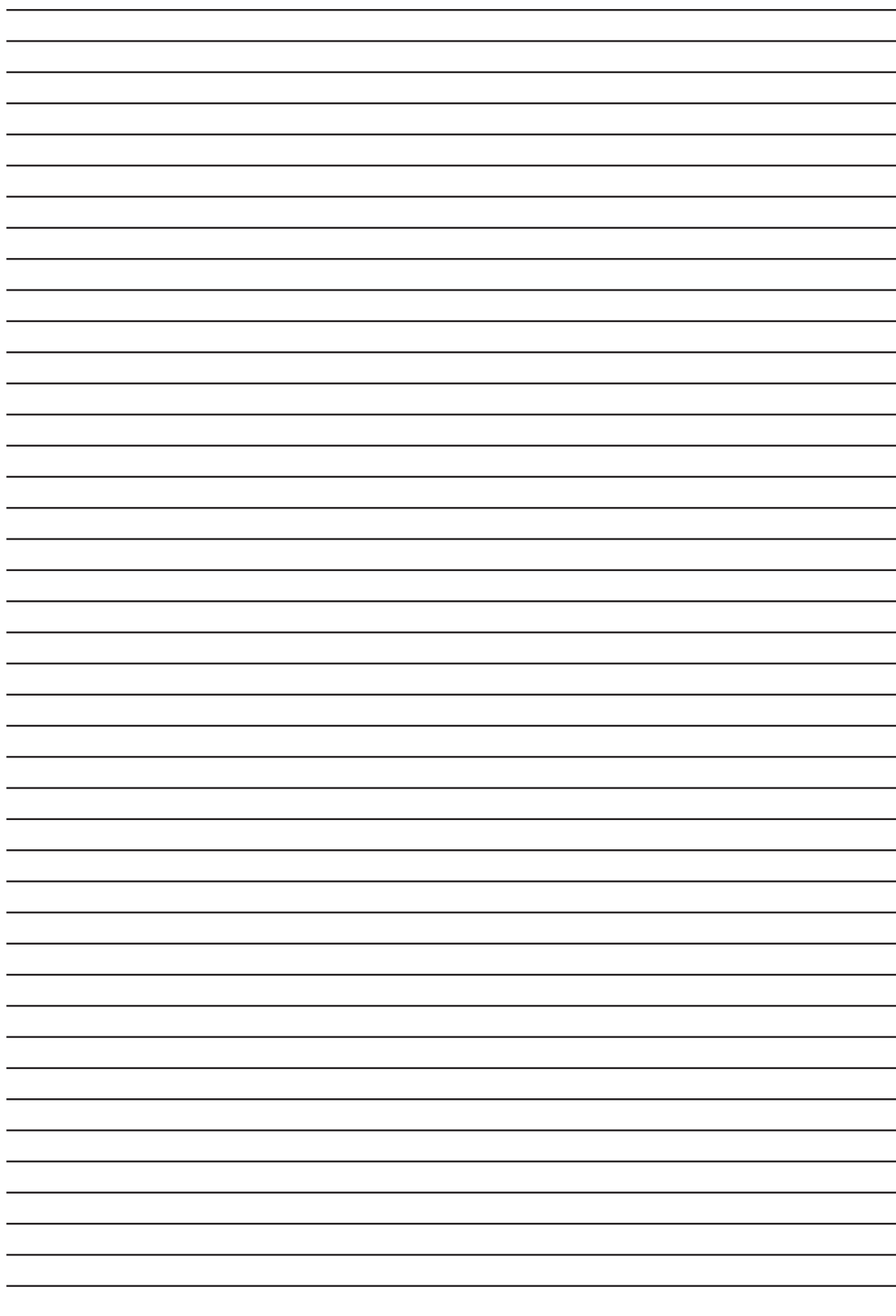


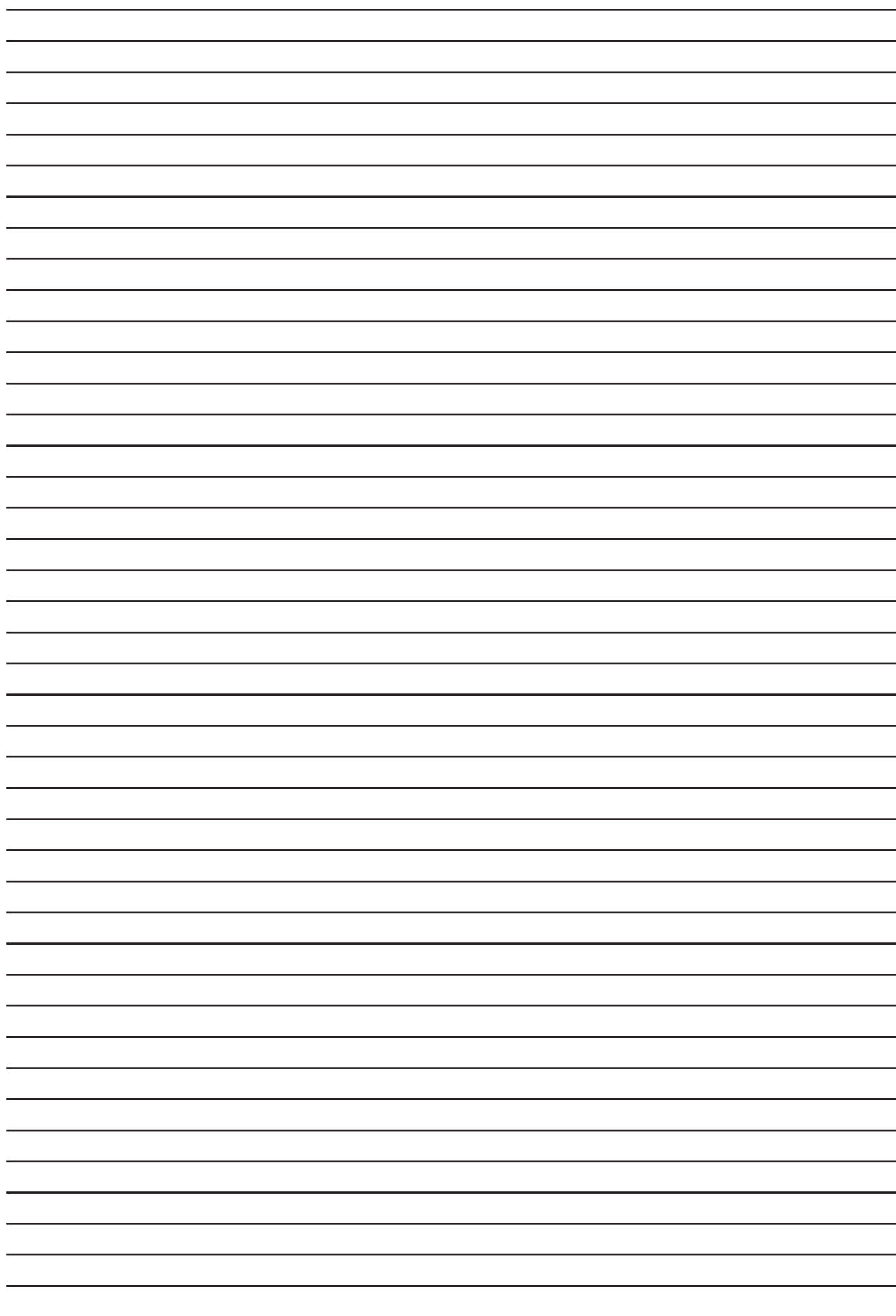
Descubriendo nuevas palabras y conceptos

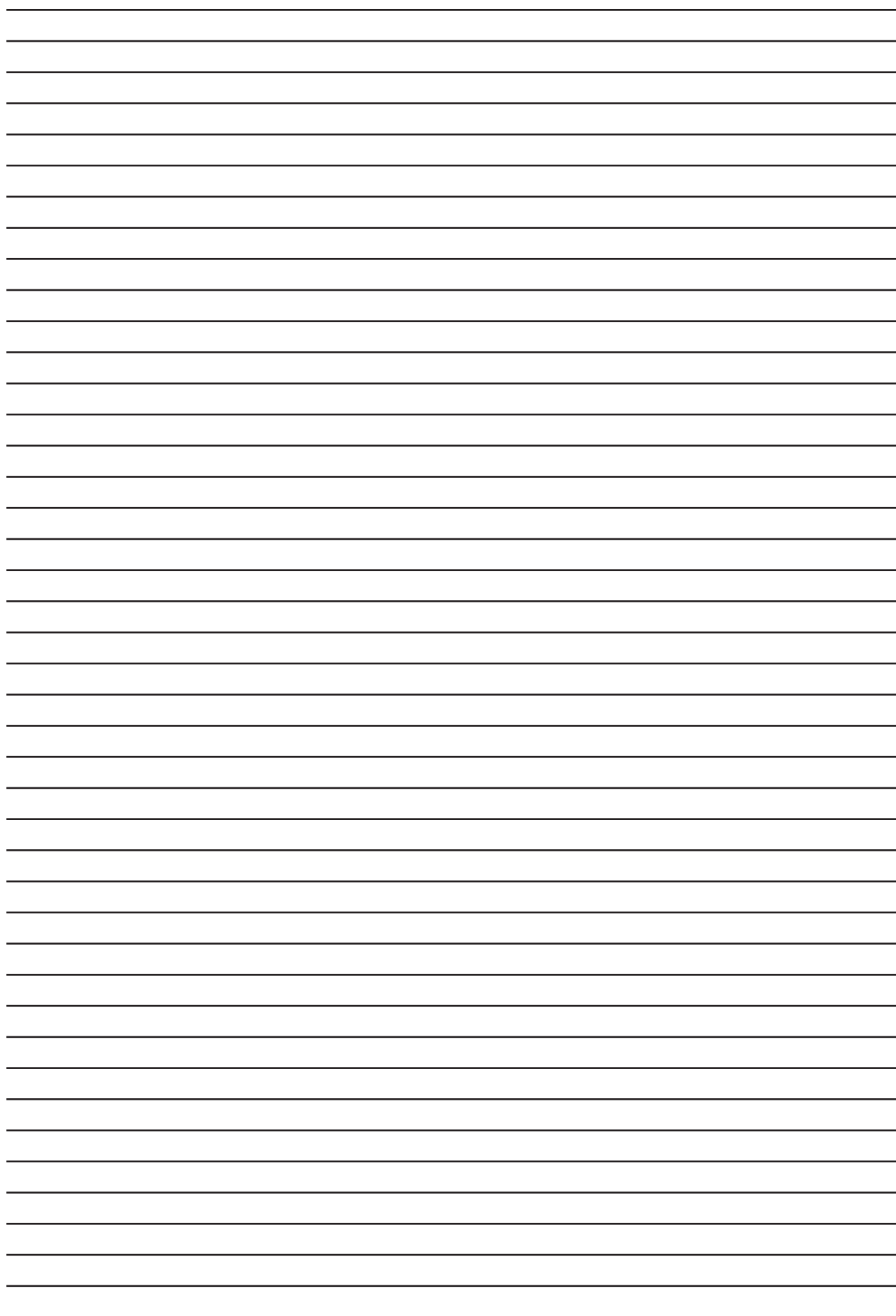
En esta sección podrás anotar todos los términos que sepas y descubras sobre derechos humanos. ¿Conoces alguna otra definición de las palabras que están en la guía? ¡Aquí también pueden anotar tus propias explicaciones!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.









Activemos x la igualdad

