

ANTIMANUAL

# PARCERO, DESE CUENTA

PLAYER 1

PLAYER 2

PLAYER 3

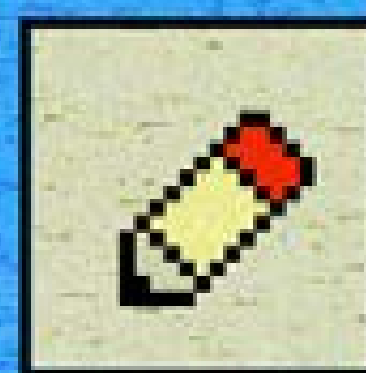
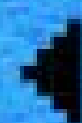
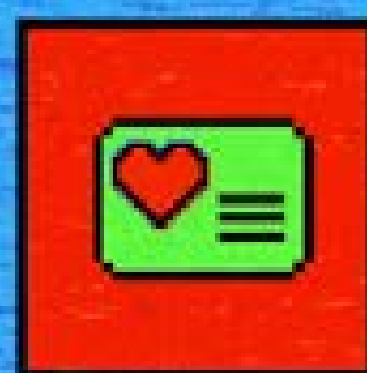
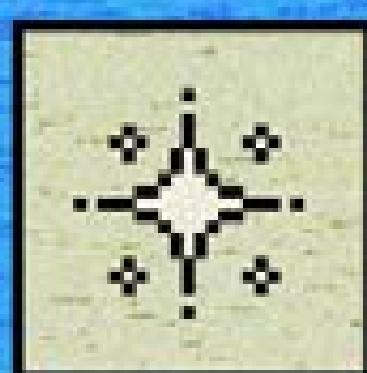
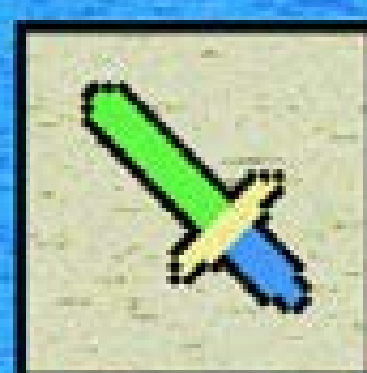
PARA HOMBRES QUE QUIEREN REVISAR ENTRE  
AMIGOS SUS EMBARRADAS, SIN DEJAR DE SER AMIGOS.

Elaborada junto al colectivo Caballito de mar (@caballitodemar.co).





Este **antimanual** busca ofrecer formas amorosas, creativas y no violentas para que un hombre pueda interpelar a otro cuando reproduce prácticas o discursos machistas, **entendiendo que el problema no es la persona, sino el sistema que aprendimos a repetir.**



El objetivo no es corregir ni señalar, sino **abrir conversaciones.**





## INSTRUCCIONES DE USO



→ Usar entre dos amigos o personas con un vínculo de confianza.

→ No es una terapia ni un juicio: es un encuentro consciente.

→ Buscar un lugar tranquilo y sin afán.

→ Disponer materiales simples: tela o retazo, botones, agujas, hilo, papel y marcadores.

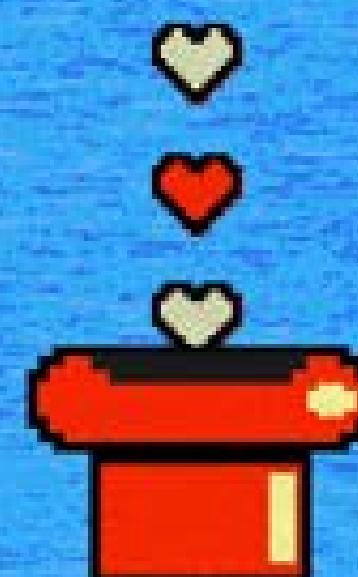
→ Aplicar la regla básica: escuchar sin interrumpir y hablar desde la experiencia propia.

→ La incomodidad es parte del aprendizaje.



# MOMENTO 1:


## INVITACIÓN Y MEMORIA DEL VÍNCULO



### ¿PARA QUÉ?

Recordar que esta conversación nace del afecto y no del ataque.

### CÓMO HACERLO:

**PASO 1**  Uno invita al otro a conversar diciendo algo como: “Parce, quiero hablar contigo de algo importante para mí, porque valoro nuestra amistad”.

**PASO 2** Compartan un recuerdo bonito de su amistad: una risa, un apoyo, un momento clave.

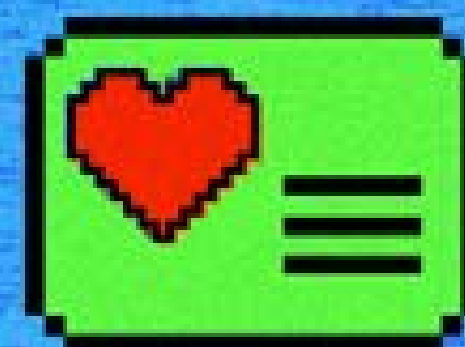
**PASO 3** Mientras conversan, ambos van pegando botones de colores sobre un trozo de tela, como símbolo de los momentos, diferencias y encuentros que los han unido.

**CIERRE:**  Mirar la tela y reconocer: “Este vínculo existe, y por eso vale la pena cuidarlo”.



## MOMENTO 2:


### EL MACHISMO NO ES ABSTRACTO



#### ¿PARA QUÉ?

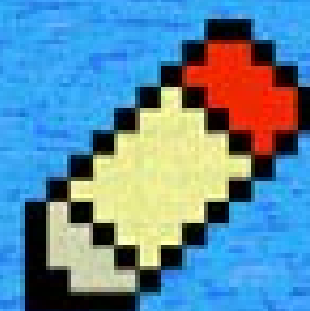
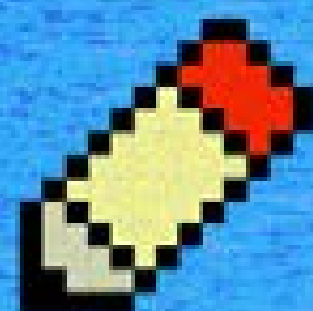
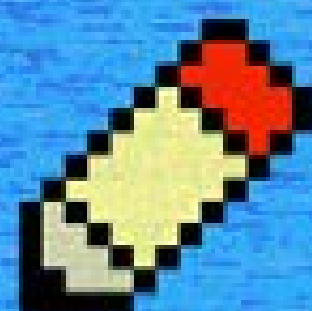
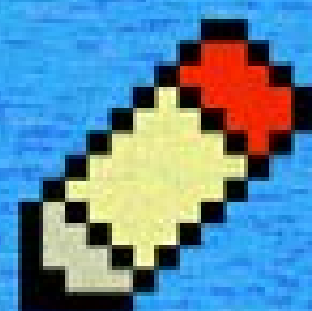
Entender que el machismo no es solo “opinión”, sino que tiene consecuencias reales.

#### CÓMO HACERLO:

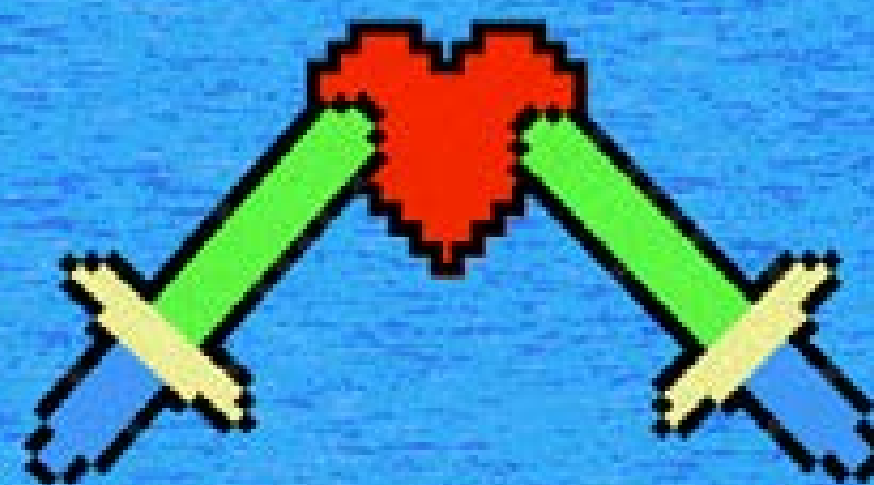
**PASO 1**  Cada uno escribe en un papel tres consecuencias que cree que el machismo trae para la humanidad (violencias, silencios, desigualdades, rupturas, muertes).

**PASO 2**  Se leen en voz alta y se comentan brevemente.

**CIERRE:** Pregunta: “¿Qué tendremos que ver nosotros con todo esto?”.  
No se responde de inmediato... Se deja resonar.



## MOMENTO 3:



### RECONOCER SIN AUTOFLAGELARNOS

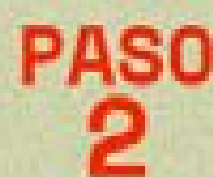
#### ¿PARA QUÉ?

Reconocer que todos reproducimos el sistema, sin culpas paralizantes.

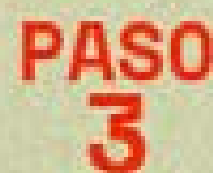
#### CÓMO HACERLO:



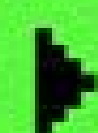
Cada uno piensa en una situación concreta (frase, actitud, chiste, silencio) donde hoy pueda reconocer que actuó desde el machismo y escribe otra donde cree que el otro lo hizo.



Se comparte desde el “yo”. Por ejemplo: “Hoy me doy cuenta de que cuando dije/hice..., estaba repitiendo algo machista”.

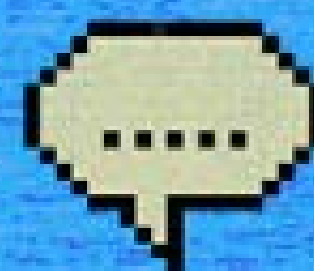


El otro escucha sin corregir ni justificar.



**CIERRE:** Frase guía: “No lo sabíamos todo, pero ahora podemos hacerlo distinto”.





## MOMENTO 4:

### LO QUE QUEDA Y LO QUE SE MUEVE

#### ¿PARA QUÉ?

Integrar la reflexión desde el cuerpo y el compromiso.

#### CÓMO HACERLO:

**PASO 1** Cada uno dibuja una silueta de sí mismo en una hoja y la completa así:

→ **Cabeza:** La reflexión central que se lleva de la conversación.

→ **Corazón:** Lo que esta conversación le hizo sentir.

→ **Manos:** Lo que se compromete a construir o hacer diferente.

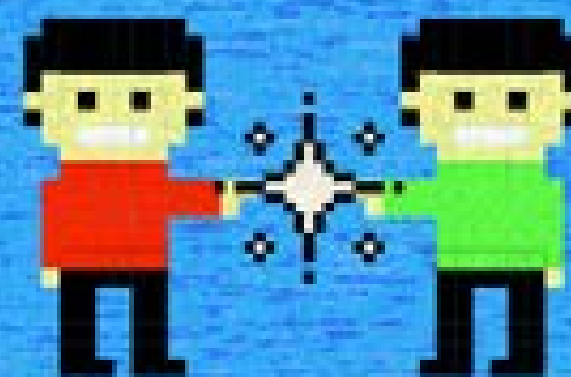
→ **Pies:** El camino que pueden recorrer juntos para no repetir lo mismo.

▶ **CIERRE:** Comparten lo que deseen, sin obligación de decir todo.



## MOMENTO 5:

### SELLAR EL ACUERDO



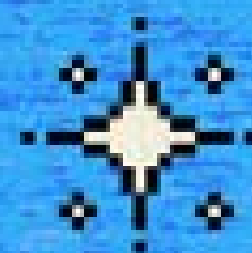
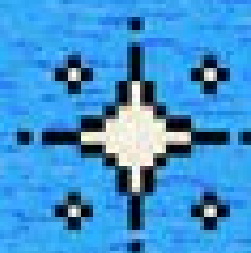
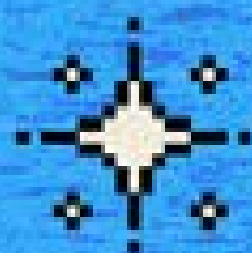
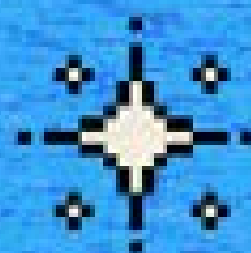
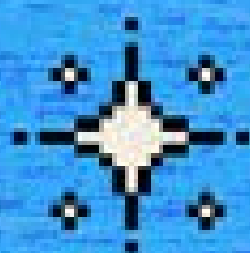
#### ¿PARA QUÉ?

Cerrar desde el cuerpo, el afecto y la memoria.

#### ¿CÓMO?

##### PROPUESTA DE RITUAL:

- De pie, frente a frente, se dicen una frase de cierre. Por ejemplo:  
*“Gracias por decirme esto con cuidado”.*  
*“Gracias por escuchar sin irte”.*
- Se dan un abrazo.
- Se toman una *selfie* como recuerdo del compromiso.
- Pueden guardar la tela con botones como símbolo del proceso.



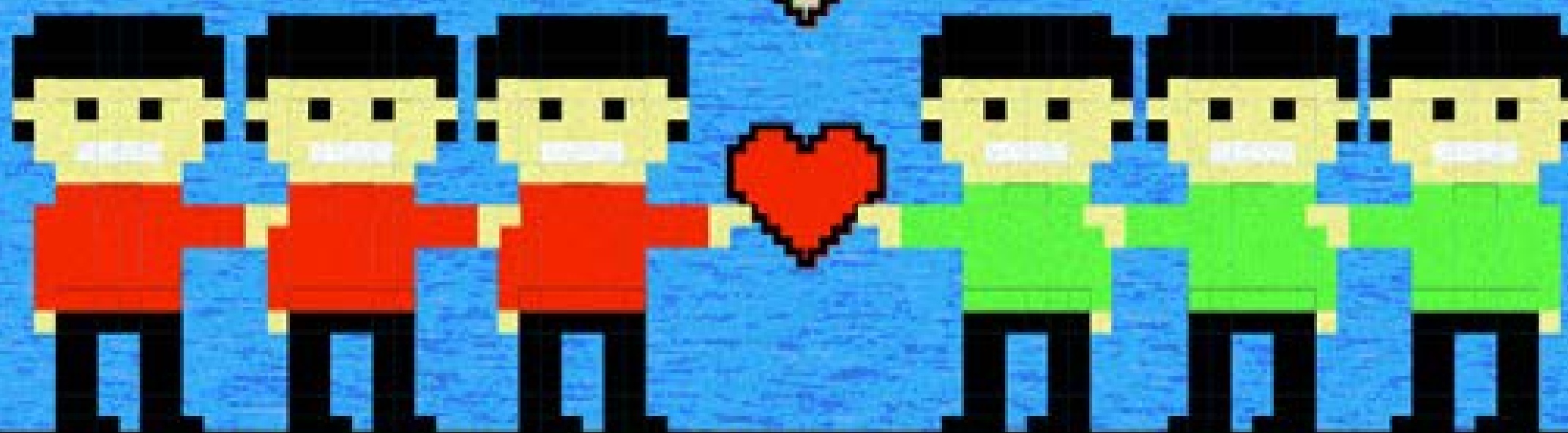
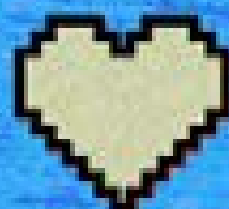
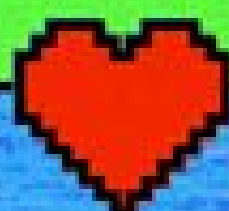


## CIERRE



► Hablar entre hombres de machismo no tiene que ser una pelea ni un juicio. Puede ser un acto de amistad profunda, de cuidado mutuo y de responsabilidad política.

Porque **cuando dejamos de encubrirnos** e incomodamos sin destruir, empezamos a **desmontar el sistema** que nos enseñó a callar o a dominar.



MU  
TAN  
TE

¿QUÉ PASARÍA CON LA  
VIOLENCIA DE GÉNERO SI  
LAS CONVERSACIONES  
ENTRE AMISTADES SE  
ATREVIERAN A INCOMODAR  
SIN DEJAR DE CUIDAR?

#HABLEMOSDEMASCULINIDADES

