

¡Unase a nosotros!

Redes de Hombres del
Instituto WEM.

(Belén, Goicoechea, San Pedro y Escazú)



Llame a la
**Linea de Apoyo para
Hombres**



Tel. 2342730 o al 911,
todos los días de 5 pm. a 9 pm.



Fondo de Población
de las Naciones Unidas



Instituto Costarricense de Masculinidad WEM

correo electrónico: info@institutowemcr.org Página web: www.institutowemcr.org

Soy un esposo, padre, novio, que evita la violencia en el hogar



Instituto Costarricense de Masculinidad WEM

- Escucho a mi pareja y comparto tiempo con ella
- Respeto sus decisiones, gustos y actividades



- Le expreso con tranquilidad y respeto mis opiniones, deseos y sentimientos
- Dedico tiempo y cariño a mis hijos e hijas
- Manejo el enojo sin acudir a la ira y la violencia
- Si tenemos diferencias de opiniones, trato de conversarlas y negociarlas
- Si algo no me agrada, pongo límites tratando de expresarme en forma clara pero con respeto
- Comparto las tareas domésticas
- Dedico tiempo a mí mismo para descansar y relajarme, haciendo cosas que me agradan y que no ponen en peligro mi salud.
- Trato de ser cada día mejor persona, conociéndome a mí mismo.



- Trato de no repetir los mensajes machistas con los que crecí. Algunos de ellos son:

- Los hombres no lloran
- Un hombre tiene que demostrar su hombría imponiendo su poder
- Un hombre debe tener muchas mujeres
- Un hombre debe dedicarse sólo al trabajo

- Disfruto de mis espacios personales y respeto los de mi pareja
- Protejo el medio ambiente
- Cuido de mi salud



Todas estas conductas me protegen y me ayudan a no maltratar a mi familia.

Estas conductas son posibles y las podemos aprender.

Y COMPORTANDOME ASI SOY MAS FELIZ Y VIVO MEJOR CONMIGO MISMO, MI FAMILIA, MI PAREJA Y CON LA SOCIEDAD EN GENERAL.