



Sororidad y Respeto:

Mujeres que sostienen mujeres



¿Qué es la sororidad?

La sororidad es solidaridad entre mujeres. Es elegir acompañarnos en lugar de competir, reconocer el dolor y la lucha de la otra, y construir redes de apoyo que nos fortalezcan.



¿Por qué la sororidad es necesaria?

Vivimos en sistemas que:

- Nos comparan - La sororidad celebra los logros juntas.
- Nos enfrentan - La sororidad nos recuerda que la fuerza está en la unión.
- Nos silencian - La sororidad levanta la voz por otra y valida su experiencia.



Sororidad en acción

- Escuchar sin juzgar.
- Acompañar con respeto y confianza.
- Validar emociones.
- Compartir información útil.
- Defender la voz de otra mujer.



✿ Un acto de sororidad empodera, sana y fortalece. ✿

Lo que NO es sororidad

- Minimizar el dolor de otra.
- Competir o comparar.
- Juzgar decisiones personales.
- Invalidar experiencias.

“Sororidad no es juicio ni rivalidad.
Sororidad sí es acompañar, respetar y reconocer.”



Derechos humanos y respeto

El respeto es un derecho humano que:

- Reconoce la dignidad de cada mujer.
- Escucha su voz.
- Garantiza que no sea violentada ni discriminada.



“La sororidad es el puente que une la defensa de la dignidad con el acompañamiento entre mujeres.”



¿Cómo podemos tejer redes de escucha y sostén?

- Creando espacios seguros: donde cada voz es respetada y cada emoción reconocida.
- Tendiendo puentes de acompañamiento: caminar juntas, sostenernos sin juzgar y con confianza.
- Estando presentes con empatía: escuchar de verdad, validar experiencias y ofrecer apoyo real.

“A veces no necesitamos respuestas, necesitamos ser escuchadas.”



“La sororidad es una herramienta social que reduce la violencia simbólica y fortalece el bienestar emocional colectivo.”



Preguntas para tejer sororidad

Para reflexionar individualmente o compartir con otras mujeres:

- ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste realmente escuchada por otra mujer?
- ¿Soy un espacio seguro para que otras se expresen?
- ¿Escucho para comprender o para responder?
- ¿Cómo puedo acompañar y apoyar a otras mujeres?



“Cuando una mujer apoya a otra, crea un impacto que trasciende generaciones. La sororidad no es un concepto, es una práctica diaria.”



“Cuando las mujeres sostenemos a otras mujeres, tejemos dignidad, respeto y libertad: juntas vencemos la violencia y la discriminación.”



“La sororidad es resistencia: juntas celebramos, nos unimos y levantamos la voz para que ninguna quede invisible.”