



HeForShe

# #HeForSheDesdeCasa

**Guía para ayudarnos  
a crear espacios  
colaborativos en  
nuestra vida diaria  
y durante esta  
cuarentena por el  
COVID-19.**

Es tiempo de desafiarnos como hombres creando  
ambientes libres de violencia.



HeForShe

# Índice

- 02** Contexto
- 05** ¿Qué tan colaborativo eres en casa?
- 08** ¿Por qué son necesarios hogares más igualitarios?
- 11** ¿Por qué nos beneficia a los hombres construir hogares y familias más igualitarias?
- 16** ¿Qué podemos hacer como hombres para contribuir a crear hogares y familias más igualitarias?

- El uso de la X en este documento se hará para referirnos a mujeres y hombres en su conjunto, en un ejercicio de lenguaje incluyente.



HeForShe

02

## Contexto



**El hogar sigue siendo el lugar más peligroso para las mujeres, resultado de la desigualdad y los estereotipos de género.**

Cada día un promedio de 137 mujeres alrededor del mundo mueren a manos de su pareja o de un miembro de su familia.<sup>1</sup>

En México, más de 19.1 millones de mujeres han enfrentado violencia por parte de su pareja a lo largo de su relación. El 64.0% de estos casos están catalogados como violencia severa y muy severa.<sup>2</sup> El 80% de las mujeres que ingresan a refugios fueron agredidas en su casa.<sup>3</sup>

Se estima también que cada año cada mujer perdió 30 días de trabajo remunerado y 28 días de trabajo no remunerado a causa de la violencia por parte de su pareja.

El confinamiento y el aislamiento por la crisis COVID-19 pueden disparar aún más los niveles de violencia dentro de los hogares y profundizar la brecha de la desigualdad entre hombres y mujeres, al experimentar muchas emociones frente a la incertidumbre, la inestabilidad laboral y económica.

**Fuentes:**

1. UNODC, "Global Study on Homicide, 2019".
2. INEGI MÉXICO. "ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER (25 DE NOVIEMBRE)". Noviembre 2018
3. Red Nacional de Refugios



Las estadísticas demuestran que en períodos de mayor convivencia aumentan los conflictos, por ejemplo, después de las vacaciones de verano y navidad, aumentan las probabilidades de divorcio.<sup>4</sup>

En México, desde que iniciaron los llamados a permanecer en casa para evitar los contagios por COVID-19, aumentaron las llamadas por violencia de género en un 60% y la solicitud de asilo a refugios en un 30%, según manifiesta la Red Nacional de Refugios. Los refugios están al 80% y 110% de su capacidad.<sup>5</sup>

En el estado de Nuevo León, la Fiscalía Especializada en Feminicidios y Delitos contra las Mujeres ha reportado un aumento de 30% a 35% en las denuncias de casos de violencia familiar contra las mujeres. En ese mismo estado, según información de la Fiscalía General, aumentó en las últimas semanas el número de denuncias por violaciones de dos o tres diarias a cinco diarias.<sup>6</sup>

Ante la contingencia actual, no podemos permitir que aumenten las violencias. En este sentido, el cuidado emocional cobra una relevancia fundamental para la construcción de espacios libres de tensiones innecesarias.

**Como hombres podemos y tenemos que contribuir a que el hogar que habitamos sea un espacio libre de violencia y un entorno más solidario e igualitario para las familias.**

**Fuentes:**

4. INEGI MÉXICO. "ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER (25 DE NOVIEMBRE)". Noviembre 2018

5. Red Nacional de Refugios

6. El Norte, "Crece violencia familiar ante Covid-19".

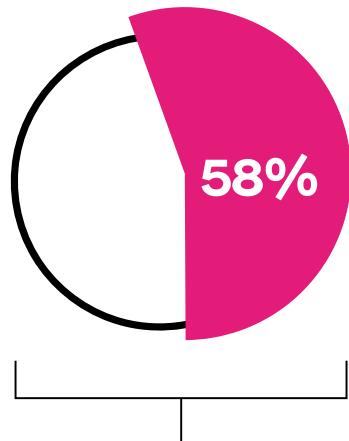


HeForShe

04



**Se estima que en México 43.9% de las mujeres, es decir cerca de 21 millones, mayores de quince años, han sufrido agresiones de su pareja o expareja.** <sup>7</sup>



**El 58% de las mujeres asesinadas en 2017 fueron víctimas de ataques perpetrados por personas cercanas a ellas.** <sup>8</sup>

**Fuentes:**

7. INEGI, "Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer".
8. UNODC, "Global Study on Homicide, 2019".



HeForShe

05

Responde mentalmente del 1 al 10:

¿Qué tan  
colaborativo  
eres en  
casa?





Ahora comprueba realmente si ese puntaje que tenías en mente, corresponde con tu realidad. **Marca las respuestas si te sientes identificado con alguno de los siguientes enunciados.**

- Cuido a las personas adultas mayores de mi familia.
- Hablo frecuentemente con mis hijxs, les ayudo con sus tareas y juego con ellxs.
- Lavo los baños de casa cada vez que sea necesario.
- Lavo los platos todos los días.
- Le pregunto a mi pareja cómo se siente y cómo estuvo su día, todos los días.
- Ordeno mi lugar de trabajo y la casa en general todos los días.
- Preparo la comida de mis hijxs y les doy de comer.
- Saco al perro o a la mascota a dar un paseo.
- Saco la basura de la casa.
- Tiendo la cama por lo menos la mitad de la semana.



### Si sacaste de:

**0 – 3:** Es momento de que reflexiones sobre las tareas que te corresponden para lograr construir un hogar más parejo y condiciones más armónicas e igualitarias. Todavía te queda mucho trecho por avanzar, pero la buena noticia es que no es difícil.

**4 – 6:** Si bien, pones tu granito de arena, te falta todavía reconocer que otras personas se llevan la mayor carga del trabajo.

**7 – 8:** Reconoces la importancia del compromiso. Tu misión ahora consiste en no bajar la guardia y en ser más corresponsable.

**9 – 10:** Reconoces la importancia de compartir las labores del cuidado y además, encuentras placer en hacerlo. Te parece que la casa y las relaciones familiares funcionan mejor si te comprometes con ello.



HeForShe

08

# ¿Por qué son necesarios hogares más igualitarios?

**“El hogar no es deber de nadie sino tarea de todos”**



Video: #JuntosloHacemosMejor



## 1. Porque los números no mienten:



**En promedio las mujeres tienen una carga de trabajo que supera por dos horas el trabajo realizado por los hombres incluyendo el trabajo no remunerado y remunerado: 10 horas de trabajo de ellas contra 8.1 realizada por los hombres.<sup>9</sup>**

Es decir, además de realizar labores por las que no reciben remuneración alguna, muchas mujeres se encargan de llevar dinero e ingresos a los hogares.

Otro dato: Las mujeres dedican a las labores domésticas 39 horas a la semana contra 13 horas en comparación con los hombres.<sup>10</sup>

**Fuentes:**

9. INEGI, Cuenta satélite del trabajo no remunerado de los hogares de México, 2018.

10. INEGI-Inmujeres, Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2014. Base de datos.



## 2. Porque la distribución desigual de la carga de trabajo priva a las mujeres de su realización personal y a sus familias de oportunidades económicas.

Con hogares y familias igualitarias podemos fomentar familias más prósperas y felices.



Video: *El trabajo más difícil del mundo*

Asumir la corresponsabilidad en las labores del hogar representa una acción contundente para reducir la brecha de la desigualdad entre hombres y mujeres.



HeForShe

11

¿Por qué nos  
beneficia a los  
hombres construir  
hogares y familias  
más igualitarias?



Video: ¿Qué significa ser hombre para ti?



## 1. Porque una familia en la que el padre y la madre trabajan es menos vulnerable ante despidos o crisis económicas.

El ingreso familiar mejora y favorece la estabilidad y seguridad de todxs lxs integrantes.



En la crisis económica que sufrió España en 2010, se estima que el riesgo de pobreza disminuyó en 20% para aquellas familias en la que hombres y mujeres se encargaban de proveer recursos económicos, del cuidado y las labores del hogar.

**De acuerdo con el estudio “Infancia, pobreza y crisis económica”:**<sup>11</sup>

- Cuando el niño o la niña convive con ambos padres pero sólo trabaja uno de ellos, el riesgo de pobreza se eleva al 34,8%;
- Se eleva al 26,6% en el caso de los hogares monoparentales en los que trabaja el progenitor que está al cuidado del menor.
- Cuando el niño o la niña convive con el padre y la madre y ambos trabajan solo uno de cada diez está en riesgo de pobreza.





## 2. Porque nuestras relaciones familiares son mejores.

Como hombres podemos gozar de la paternidad y construir relaciones más cercanas y fuertes con nuestras hijas e hijos. Además, la relación en casa con nuestra pareja es más armoniosa y probablemente más duradera.

"En un análisis de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (Endireh), Irene Casique encontró que las parejas con mayor responsabilidad compartida de los hombres en las tareas del hogar presentan menos violencia de pareja que aquellas donde la carga del trabajo doméstico recae sobre todo en las mujeres".<sup>12</sup>

Un estudio de la Universidad de Harvard indica que las posibilidades de divorcio se incrementan con una mala repartición de las tareas del hogar, que son más determinantes incluso que la situación económica que prevalece en la pareja.<sup>13</sup>

### Fuentes:

12. NEXOS, "Para hombres".
13. Alexandra Killewald, "Money, Work, and Marital Stability: Assessing Change in the Gendered Determinants of Divorce".
14. INEGI, "Esperanza de vida".
15. INEGI, "Mortalidad. ¿Qué mueren los mexicanos?"

## 3. Nuestra vida sería más saludable.

Mejores relaciones familiares nos hacen más felices, disminuye el riesgo de padecer enfermedades, estrés y de involucrarnos en situaciones de riesgo.



En México, la esperanza de vida de los hombres es de 72.2 años y para las mujeres 77.9 años.<sup>14</sup>

### Las siete principales causas de muerte de los hombres en México:<sup>15</sup>

1. Enfermedades del corazón
2. Diabetes melitus
3. Tumores malignos
4. Enfermedades del hígado
5. Agresiones
6. Enfermedades cerebrovasculares
7. Accidentes



HeForShe

14

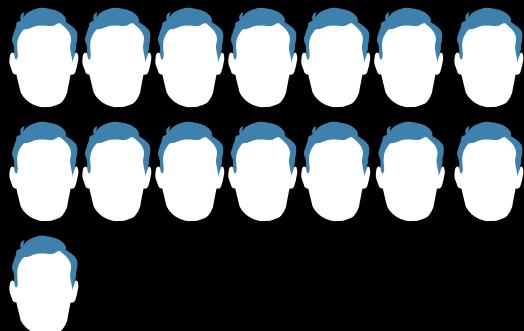
#### 4. Porque ganaríamos habilidades emocionales para expresarnos y comunicarnos de mejor manera en todas nuestras relaciones.

Es decir, aprenderíamos más del bienestar de nosotros mismos y del cuidado de las personas cercanas a nosotros.

Por ejemplo, en México 8 de cada 10 suicidios son cometidos por hombres.<sup>16</sup>



Cerca de 15 millones de hombres han sufrido depresión.<sup>17</sup>



##### Fuentes:

16. INEGI, "Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio".

17. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, "Género y Salud en Cifras, Vol. 15 Num. 2. Mayo - Agosto 2017".

18. Fuente: INEGI, "Estadísticas a propósito del Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer".

19. INEGI, "Características de las defunciones registradas en México durante 2017".

20. Ibid

En México, 10 mujeres son asesinadas cada día.<sup>18</sup>



En el Mundo

8 de cada 10 homicidios corresponden a hombres.<sup>19</sup>



Sin embargo 9 de cada 10 homicidios son cometidos por hombres.<sup>20</sup>





**Teniendo en cuenta todo lo que te beneficia, por favor:**

- Dejemos de pensar que las tareas domésticas son exclusivas de un género.
- No digamos que las tareas del hogar no tienen valor porque no se pagan.
- No digamos “ella lo hace mejor que yo”.
- No digamos “esto es cosa de mujeres”.
- No digamos “yo traigo dinero a la casa” para justificarnos y no hacer lo que nos corresponde.

**A la lavadora no le importa si un hombre o una mujer presiona los botones, ni tampoco a la licuadora o a la aspiradora.**

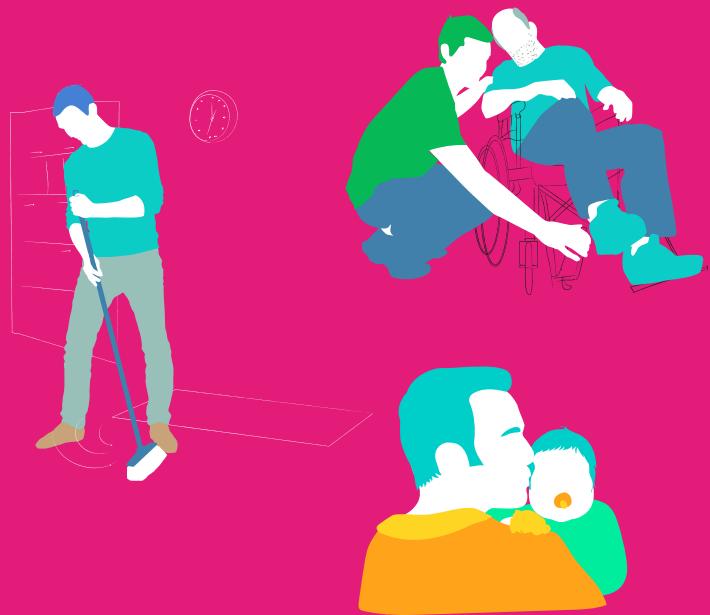




HeForShe

16

¿Qué podemos hacer como hombres para contribuir a crear hogares y familias más igualitarias?





**A continuación te presentamos algunas acciones muy concretas con las que puedes involucrarte en el cuidado de las personas que viven en tu casa, para construir relaciones más igualitarias.**

## ¿Cómo hacerlo?

### 1. Cuida de ti mismo y de las personas cercanas a ti.

#### Cuida de ti mismo.

- Organiza el tiempo laboral y toma pausas durante la jornada para descansar y convivir con lxs demás.
- Busca información en momentos específicos del día principalmente sobre medidas prácticas para protegerte a ti y a tu familia.
- Reflexiona cómo te hace sentir esta situación.
- Expresa tus emociones y compártelas, con tu familia y amigos.

#### Escucha a las personas que viven en tu hogar.

- Propicia espacios de conversación para saber cómo se sienten.
- Escucha de manera activa para que se sientan comprendidxs y con libertad de expresarse.
- Utiliza un lenguaje no violento, habla en primera persona sobre cómo te sientes y qué piensas para evitar tensiones innecesarias.

#### Fuentes:

Organización Mundial de la Salud, "Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak".

Unicef, "Apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19".

Tecnológico de Monterrey, "Aguas con las tensiones familiares en la cuarentena por coronavirus".

Centro Psicológico Madrid, "La relación de pareja durante el confinamiento por el coronavirus".



## Equilibra las tareas y diseña un plan en común.

- Reparte las tareas de manera equilibrada para que ningunx se sienta en deuda o en un sobreesfuerzo.
- Recuerda que las actividades de tu pareja y demás miembros de tu hogar son tan importantes y necesarias como las tuyas.

## Toma responsabilidad en el cuidado de tus hijas e hijos.

- Ayúdalxs a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza, a través del juego o de actividades artísticas.
- Habla con ellxs del COVID-19 de forma honesta, sencilla y apropiada.
- Ayuda a mantener las rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible o crear nuevas rutinas si deben quedarse en casa.
- Asume la tarea de realizar actividades atractivas y apropiadas para su edad.

### Fuentes:

Organización Mundial de la Salud, "Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak".

Unicef, "Apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19".

Tecnológico de Monterrey, "Aguas con las tensiones familiares en la cuarentena por coronavirus".

Centro Psicológico Madrid, "La relación de pareja durante el confinamiento por el coronavirus".





## 2. Involúcrate en las labores del hogar

La situación de confinamiento puede ser una oportunidad para construir relaciones más justas basadas en el bienestar de todos en la familia. Si tú eres corresponsable con el hogar, tu relación de pareja puede ser más armónica y mejorar la vida emocional de ambas partes. Incluso, la autoestima de las niñas y niños puede fortalecerse si participas en la crianza y su cuidado.

### ¿Cómo hacerlo?

#### Involúcrate en el trabajo emocional.

- En las actividades que realices, considera los gustos y necesidades de los otros.
- Procura hacer que lxs demás se sientan atendididxs, consideradidxs y cuidadidxs por ti.

#### Asume tu responsabilidad en las labores domésticas.

- Divide las tareas con tu pareja de manera equitativa para favorecer que ella goce de tiempo para sí misma.
- Organiza tu tiempo para colaborar en la limpieza, las reparaciones domésticas, la preparación de la comida, las compras y el cuidado a lxs otrxs.

#### Fuentes:

Fundación Mujeres, "Fórmulas para la igualdad no. 4. Reparto de tareas: corresponsabilidad".

Organización Mundial de Sanidad Animal, "Preguntas y respuestas sobre la enfermedad del coronavirus de 2019 (COVID-19)".





HeForShe

20



## Participa activamente en el cuidado y la rutina de tus hijxs.

- Encárgate de las necesidades básicas, dependiendo de su edad: vestido, limpieza, alimentación, sueño.
- Convive con ellxs y participa en las actividades que ellxs decidan realizar.

## Cuida de las mascotas.

- Sé corresponsable en el paseo, alimentación, limpieza y el juego de las mascotas. Sus salidas no serán suficientes para ellos por lo que es importante mantenerlos activos para evitar que estén estresados en el hogar.
- Fíjate en cualquier cambio en su estado de salud y en su estado de ánimo normales. Puede ser una señal de estrés.

### Fuentes:

Fundación Mujeres, "Fórmulas para la igualdad no. 4. Reparto de tareas: corresponsabilidad".  
Daniela Leal, jefa del equipo de veterinarios de la clínica española Barkyn.



### 3. Cuida de las personas adultas mayores.

Las personas adultas mayores son una población especialmente vulnerable en esta cuarentena, por eso es muy importante cuidar de ellxs. Debido al aislamiento podrían sentirse ansiosxs, enojadxs, estresadxs y preocupadxs.

#### ¿Cómo hacerlo?

##### Conversa con ellxs.

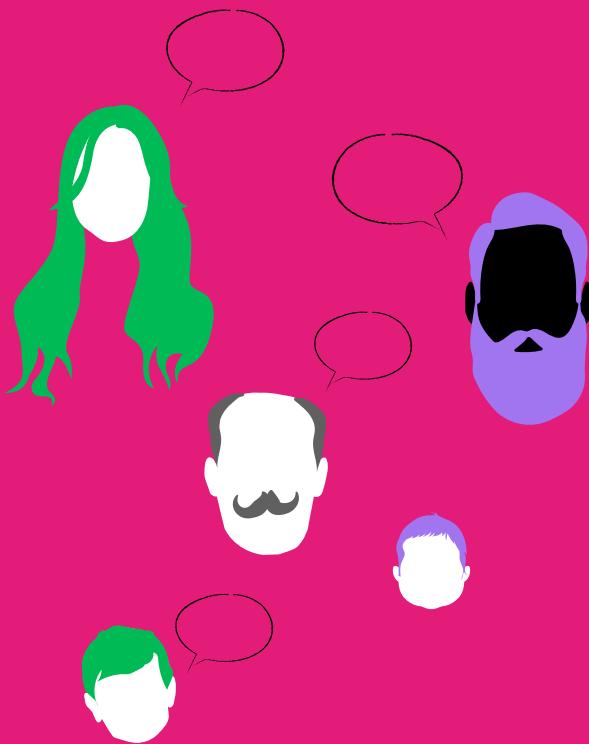
- Pregúntales todos los días cómo se encuentran.
- Escucha cómo se sienten y cuáles son sus necesidades.

##### Ayuda a mantener rutinas y horarios regulares o apóyalxs para crear nuevos.

- Incluye el ejercicio regular, la limpieza y las tareas diarias.
- Procura también un tiempo para el esparcimiento y la recreación: el canto, la pintura u otras actividades de su interés.

##### Fuentes:

Organización Mundial de la Salud, "Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak".





HeForShe

22

## Comunica con ellxs solamente información verificada y confiable.

- Explica de manera simple qué es lo que está pasando y dales información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección.
- Evita producir en ellxs pánico porque podría afectarlxs emocionalmente de manera innecesaria.

## Ayuda a mantener un contacto regular con sus seres queridos.

- Facilita la comunicación mediante teléfono, correo electrónico, redes sociales o video conferencia.

## Asegúrate de tener los medicamentos que requiere, si acaso tiene un problema de salud previo.



### Fuentes:

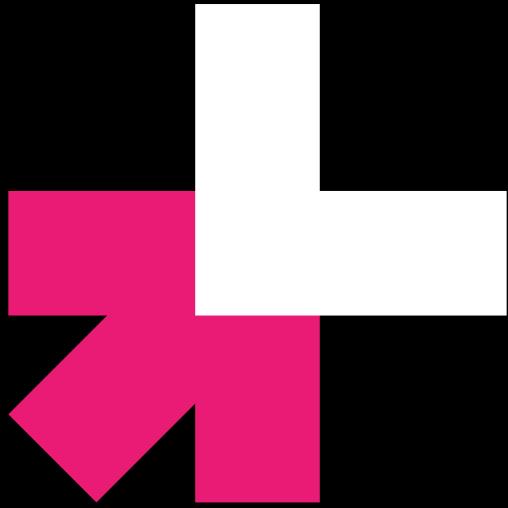
Organización Mundial de la Salud, "Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak".



HeForShe

¿Te sumas?

#HeForSheDesdeCasa



# HeForShe

Material informativo elaborado por ONU Mujeres México.