

11

CONVIVE EN IGUALDAD

Debemos considerar que las personas corremos diferentes riesgos de acuerdo a nuestra edad y sexo. Por ejemplo, no es lo mismo lo que necesita una niña, que un hombre de edad avanzada. Durante la cuarentena para prevenir el contagio por el COVID-19, es importante considerar todas las necesidades y asegurar un espacio seguro para todas las personas.

RECOMENDACIONES PARA LAS MUJERES:

Cuidemos nuestra salud

Existen algunas consideraciones específicas para el cuidado de la salud de niñas, adolescentes y mujeres:

- **Higiene menstrual:** recordar que haya suficientes suministros para atender la menstruación de todas las mujeres que habitan en la casa. En caso de que haya desabasto de toallas o tampones, puedes considerar alternativas más duraderas, tales como toallas de tela o copas menstruales. También es importante considerar tener un espacio privado para cambiarse, agua para mantener la higiene y un lugar donde desechar lo que se haya utilizado.



- **Embarazo:** las mujeres embarazadas están dentro de la población de riesgo ante el COVID-19, por lo que es importante tomar todas las precauciones para protegerse e informar al personal médico ante cualquier síntoma.²

- **Lactancia³:** se puede seguir amamantando aunque la madre sufra COVID-19 si así lo desea, solo deben mantenerse las medidas de higiene recomendadas: higiene respiratoria, lavado de manos, espacios limpios. Si te encuentras enferma y no puedes amamantar, puedes considerar la extracción de leche para continuar la alimentación con leche materna.



- **Niñas y niños recién nacidos⁴:** se recomienda el contacto directo y temprano con bebés recién nacidos, ya que son acciones importantes para su desarrollo y contribuyen a establecer un apego seguro: amamantar, tenerle en brazos, estar piel con piel, compartir la habitación, atender sus llantos, etc.

- **Puerperio:** Es la etapa posterior al nacimiento de un bebé; puede llegar a ser difícil porque es un proceso de adaptación personal y familiar. Es importante que en esta etapa haya una redistribución de tareas en el hogar, de manera que las madres

² OMS. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

³ OMS. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

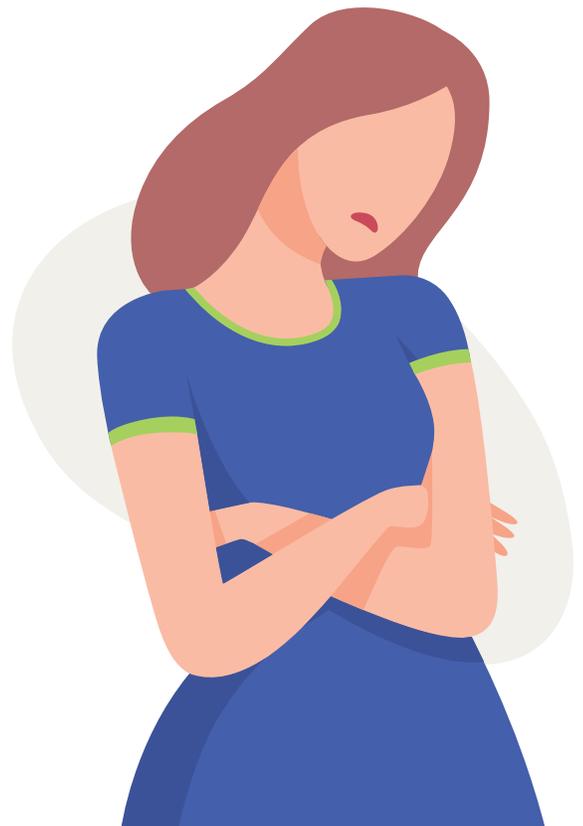
⁴ OMS. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

puedan enfocarse en la generación de los vínculos necesarios con el bebé. Es natural que las madres lleguen a tener sentimientos de tristeza o enojo recurrente por algunas semanas. Si esta situación persiste, sí es importante externarlo y buscar apoyo.

- **Maternar:** El ejercicio de la maternidad es sumamente agotador, principalmente durante los primeros años de vida de niñas y niños. Es importante considerar que la crianza es un trabajo de cuidados y que como tal, debe recibir soporte, contención, pero, sobre todo, debe ser compartido. Cualquier duda sobre embarazo, puerperio y lactancia, pueden comunicarse con la línea materna al 800-628-37-62.
- **Productos anticonceptivos:** si se hace uso de algún método anticonceptivo, debe preverse su acceso y reposición durante la permanencia en casa. Para cualquier duda sobre métodos anticonceptivos, comunicarse con Planificatel al 800-624-64-64.

CUIDEMOS NUESTRO BIENESTAR

- **No minimices las emociones que sientes:** A veces las mujeres creen que no está bien sentirse cansadas o abrumadas y no se permiten un espacio para sí mismas, esto las puede llevar a tener agotamiento extremo, sentimientos de culpa o, incluso, enfermarse. Permítete sentir todo aquello que la situación te provoca y platica sobre las necesidades que tienes para descansar y tener tiempo para ti.
- **Reflexiona sobre las cargas emocionales:** Generalmente el acompañamiento de las emociones es una tarea que llevan las madres de la familia: acompañar y calmar a niñas y niños, y resolver las emociones de las otras personas adultas. Visualiza qué carga emocional estás llevando y procura repartirla con el resto de las personas adultas para que cada quien se haga cargo de sus emociones y contribuyan al acompañamiento de niñas y niños.
- **Generen acuerdos para la resolución de conflictos:** Los desacuerdos pueden ser motivo de situaciones de violencia; para evitarlo acuerden cómo manejar estas situaciones y así puedan prevenirlas y aprender a resolverlas de forma sana. Asegúrense que todas las voces estén incluidas en esos acuerdos y que no pongan en situación de riesgo a nadie.
- **Abandonemos los roles de género dañinos:** La violencia se genera y se permite a partir de algunas ideas sobre cómo debemos comportarnos si somos mujeres: tiernas, sensibles, comprensivas, calladas. La reproducción de estos roles puede ser muy dañino, pues perpetúan situaciones de violencia ejercida por los hombres. Por lo tanto, visibilizar y cuestionar estos roles de género, representa una forma de prevención de la violencia.



ACTIVIDAD¹

TIEMPO CONMIGO MISMA

En el sentido de la necesidad de pasar tiempo en nuestra propia compañía, algunas actividades que puedes hacer son:

- 1. Autoconocimiento:** reconocer lo que nos afecta, nos preocupa o nos gusta nos permite armar estrategia para cuidarnos. Esto nos ayuda a identificar situaciones que nos afectan y protegernos, como puede ser: la saturación de información, alguna circunstancia en el espacio o con algún miembro de la familia.
- 2. Escribir:** esta actividad puede ser muy útil para expresar las emociones, sobre todo la ansiedad. Un ejercicio útil es escribir pensamientos y emociones que nos hagan sentir tranquilidad y colocarlos en un frasco que esté al alcance de nuestra vista, cuando estemos en una situación de malestar, podemos recurrir a tomar alguno de esos papelitos.
- 3. Cuidar tu espacio:** compartir un espacio cerrado durante tanto tiempo puede resultar abrumador, procura tener espacios en donde, de vez en cuando, puedas estar contigo misma. No tiene que ser el mismo espacio siempre y no tiene que estar reservado para ti todo el tiempo, sólo por algunos momentos donde puedas realizar actividades para ti misma.
- 4. Auto-masajes:** aunque el contacto es limitado, siempre puedes mantener el contacto contigo misma. Puedes utilizar algunos aceites o crema humectante y dar un masaje en tu cuello, en tus brazos, en tus piernas, en tus pies.
- 5. Conectar:** saber que no eres la única que se está sintiendo así, contribuye a sentirte acompañada y al mismo tiempo, acompañar a alguien más, procura abrir espacios seguros con otras personas con las que compartes el espacio o con aquellas que están lejos, pero puedes contactar por medio de las redes.

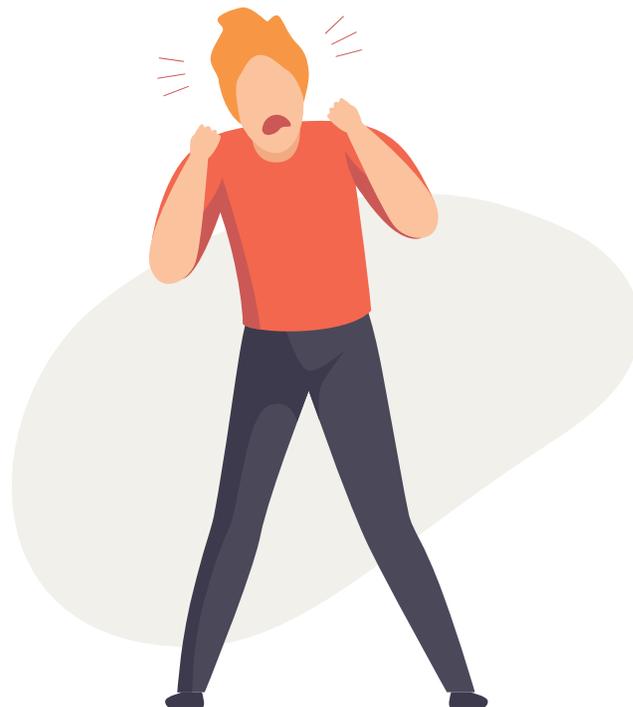


¹ Algunas técnicas para gestionar nuestras emociones en espacios tóxicos, retomado de: <https://malvestida.com/2020/03/cuarentena-y-violencia-familias-toxicas-pareja-violenta-ayuda/>

QUÉ HACER EN CASO DE VIOLENCIA EN CASA

Puede haber circunstancias que aún cuando hacemos todo para prevenir, se presentan situaciones de violencia, en ese caso:

1. Recuerda que la responsabilidad de las situaciones de violencia es de quien la ejerce y aunque podemos prevenir, no es tu culpa si te encuentras en una situación así.
2. Recuerda que la violencia no sólo es física, sino también puede ser psicológica, económica, o sexual.
3. No dudes en pedir apoyo cuando sientas que tú o alguien más en tu casa se encuentran en riesgo, puedes pedir ayuda a amigas, familiares o instancias que brindan apoyo.
4. Si tus hijas o hijos expresan que se sienten inseguridad o que han vivido alguna forma de violencia, créeles siempre y busca una instancia y red de apoyo.
5. Una instancia que te puede brindar apoyo es la Red Nacional de Refugios A.C., en la Ciudad de México al número: 56-74-96-95 y el resto del país: 800-822-44-60.



ACTIVIDAD¹

GRUPO DE SEGURIDAD

Si crees que puedes vivir una situación de violencia en tu casa, puedes crear una “red de amigas solidarias” en un chat de mensajería instantánea.

1. Elige a tres personas de tu confianza y hagan un grupo de chat.
2. Establezcan un código breve de emergencia, puede ser un ícono o una palabra.
3. Determinen el plan de acción en caso de que alguna coloque el código de emergencia.
4. Trata de permanecer en comunicación constante para que te sientas acompañada.
5. Procura mantener tu celular con pila, acceso a red y cerca de ti.
6. Cuando te sientas en peligro manda el código de emergencia para que las demás sepan que necesitas ayuda.



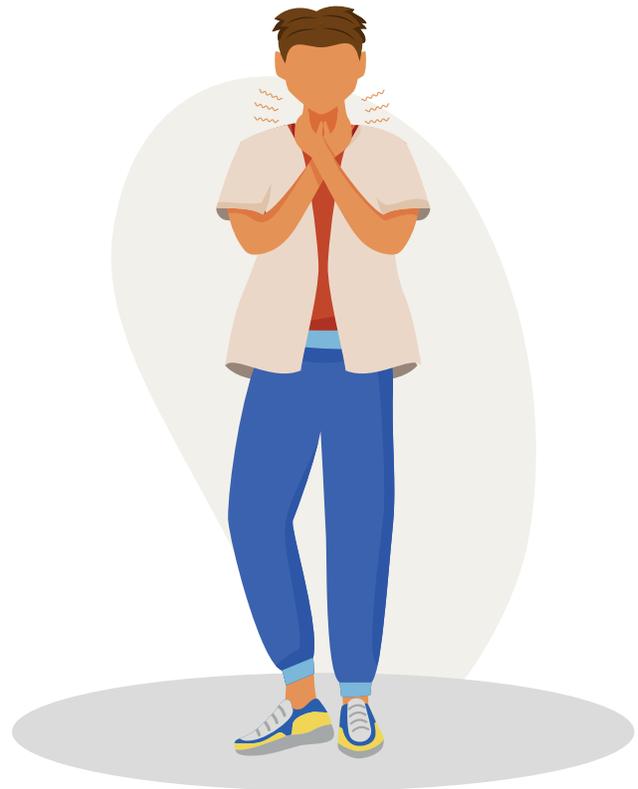
¹ Retomada de: <https://malvestida.com/2020/03/cuarentena-y-violencia-familias-toxicas-pareja-violenta-ayuda/>

RECOMENDACIONES PARA LOS HOMBRES:

Cuidemos nuestra salud y el bienestar de nuestra familia

1. Atención a la salud: Hay estudios y datos que señalan que el COVID-19 afecta de mayor manera a los hombres y a las personas con enfermedades previas. A veces, por miedo a sentirse débiles o vulnerables, los hombres descuidan su salud o hacen caso omiso a los síntomas o las medidas acciones de prevención. Cuida tu salud, toma las medidas de higiene necesarias y mantente alerta ante cualquier síntoma para seguir los protocolos correspondientes.

2. Cuidado de la familia: Recuerda que cada miembro de la familia tiene diferentes necesidades de acuerdo a su edad y sexo. Si hay bebés en casa y, por lo tanto, necesitan estar más con su mamá, encárgate de procurar comida, las tareas del hogar y el cuidado de otros niños o niñas en casa. Contribuye en los cuidados especiales que se requieren para el embarazo, la lactancia, la higiene menstrual y la salud sexual y reproductiva. Escucha y apoya en lo que sea necesario.



3. Responsabilidades bien distribuidas: Las tareas domésticas, así como el cuidado de niñas, niños o personas mayores o enfermas, generalmente las llevan a cabo mujeres y niñas. Es clave que hombres asuman su responsabilidad como miembros de la familia y realicen las labores domésticas y de cuidado que se hayan acordado equitativamente.

4. Reconocimiento de emociones: A veces los hombres temen expresar cierto tipo de emociones como el miedo, la tristeza, la incertidumbre, porque no quieren sentirse vulnerables ante otras personas. Esto también los lleva a expresar las emociones sólo de manera violenta. Por ello, es importante que los hombres logren mantenerse en contacto con lo que sienten y no lo minimicen, y encuentren formas de expresión que no los pongan en riesgo a ellos mismos ni a sus familias.

5. Conexión emocional: Generalmente el acompañamiento de las emociones es una tarea que llevan las madres de la familia: acompañar y calmar a niñas y niños y resolver las emociones de las otras personas adultas. Los hombres también deben asumir esta responsabilidad y generar vínculos amorosos con su familia; así pueden dar un buen ejemplo para sus hijas e hijos sobre cómo manejar sus emociones.

6. Participación y la toma de decisiones: La toma de decisiones debe ser conjunta y considerando las necesidades de cada miembro de la familia. Para asegurar esto, es importante escuchar e involucrar a todas y todos por igual, así como generar acuerdos para afrontar diferentes situaciones, como desacuerdos o conflictos. Esto evitará situaciones de violencia.



PREVENIR Y ATENDER LA VIOLENCIA EN CASA ES NUESTRA PRIORIDAD.

SI COMO HOMBRE ESTÁS A PUNTO DE EJERCER VIOLENCIA, LLAMA DE INMEDIATO A LA LÍNEA DE EMERGENCIA QUE GENDES TIENE DISPONIBLE LAS 24 HORAS DURANTE ESTA CONTINGENCIA POR EL COVID-19.

52 64 20 11

www.gendes.org.mx



* Imagen obtenida de www.gendes.org.mx/

7. Sin roles de género dañinos: La violencia se genera y se permite a partir de algunas ideas sobre cómo debemos comportarnos si somos hombres: ser fuertes, rudos, desapegados emocionalmente y expresar nuestras emociones de manera violenta. La reproducción de estos roles puede ser muy dañino pues generan situaciones de violencia al perpetuar en los hombres la violencia como forma de relacionarse. Por lo tanto, visibilizar y cuestionar estos roles de género, representa una forma de prevención de violencia.