



HeForShe

#TareaDeTods

**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?



HeForShe

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.¹

En Ecuador, 65 de cada 100 mujeres, han experimentado por lo menos un hecho de algún tipo de violencia a lo largo de su vida. La mayor prevalencia de la violencia contra las mujeres a lo largo de la vida está presente en el ámbito de pareja con el 42.8%.²

Se estima que cada año cada mujer perdió 10,5 días hábiles de trabajo remunerado debido a la violencia vivida.³

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. Boletín, Encuesta nacional sobre relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres (ENVIGMU), Noviembre 2019.

3. GIZ, estudio sobre la violencia contra las mujeres en las empresas en el Ecuador, 2019.



HeForShe

03

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

En Ecuador, desde que iniciaron las medidas de confinamiento para evitar los contagios de COVID-19, han disminuido las llamadas por violencia intrafamiliar debido a que las mujeres se encuentran controladas por sus agresores en los hogares. Sin embargo, los refugios para mujeres víctimas de violencia están al 100% de su capacidad.⁵

En Ecuador, el Servicio Integrado de Seguridad ECU 911, hasta el 17 de abril había recibido 7 954 llamadas alertando violencia de género, es decir, 256 llamadas diarias.

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

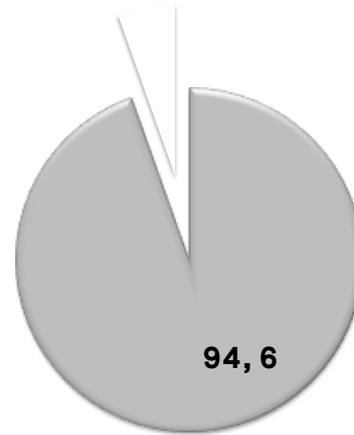
5. Fuente: datos de ECU 911 y DEVIF.



HeForShe



En Ecuador, el 42,8% de las mujeres, es decir más de 3 millones, mayores de 15 años, han sufrido agresiones por parte de su pareja.⁷



En Ecuador el 94,6% de las mujeres asesinadas entre 2014 y 2019 fueron víctimas de femicidio, asesinadas por sus parejas, cónyuges, exparejas, conviviente, exconviviente.⁸

Fuentes:

7. Fuente: Boletín, Encuesta nacional sobre relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres (ENVIGMU), Noviembre 2019

8. Fuente: Fiscalía General del estado, Boletín criminológico y de estadística delictual: Femicidio, septiembre 2019.



HeForShe

Responde mentalmente del 1 al 10:

**¿Qué tan
colaborativo
eres en
casa?**





HeForShe

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.



HeForShe

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

¿Por qué son necesarios hogares más igualitarios?

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



Video: Comercial “El hogar no es deber de nadie, si no tarea de todos” Quesos La Villita- México.



HeForShe

1. Porque los números no mienten:



En promedio en Ecuador, las mujeres tienen una carga de trabajo que supera por 4 horas diarias el trabajo realizado por los hombres, incluyendo el trabajo remunerado y no remunerado.⁹

Otro dato: Las mujeres dedican en promedio 31 horas semanales al trabajo no remunerado, frente a las 9 que utilizan los hombres, es decir, 22 horas semanales más.

Fuentes:

9. Encuesta Específica de Uso del Tiempo (EUT), Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)



HeForShe

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.



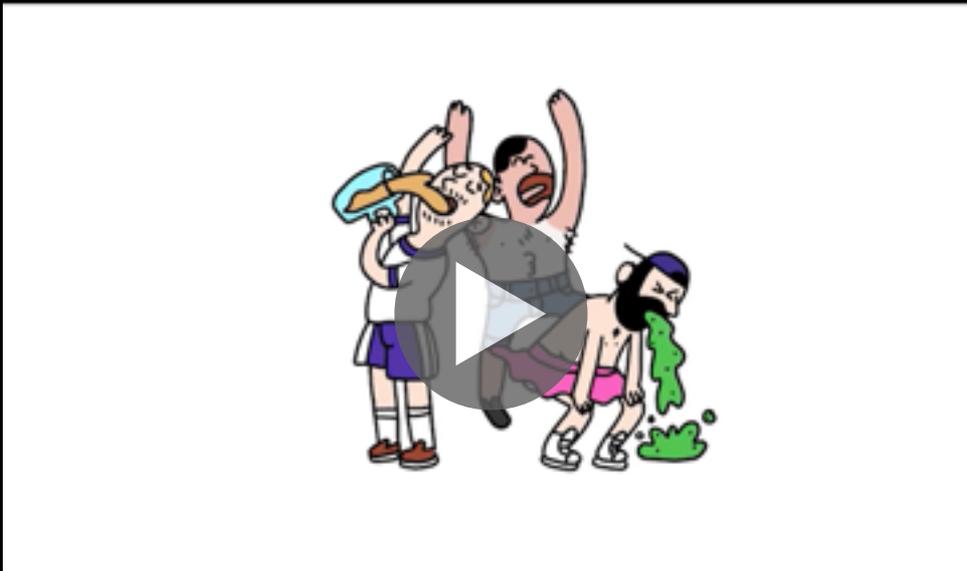
Video: El trabajo más difícil del mundo . Comercial. #worldsthougestjob . American Greetings

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



HeForShe

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



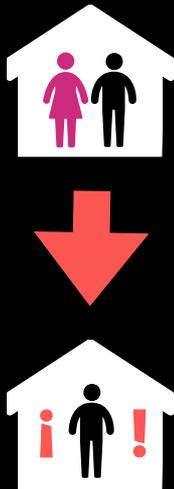
Video: ¿Qué significa ser hombre para ti?



HeForShe

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 todos los 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": ¹¹

- 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.



Fuentes:

11. Sara Ayllón Gatnau, "Infancia, pobreza y crisis económica".



HeForShe

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.

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.¹²

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, en el Ecuador en 2018 la principal causa de divorcio fue por mutuo consentimiento vía judicial, seguido del abandono injustificado de cualquiera de los cónyuges por más de seis meses ininterrumpidos, con 11.126 y 7.724 registros, respectivamente.¹³

Fuentes:

12. Alexandra Killewald, "Money, Work, and Marital Stability: Assessing Change in the Gendered Determinants of Divorce"

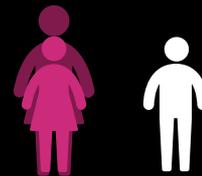
13. Boletín estadístico. INEC, 2019. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Matrimonios_Divorcios/2018/Boletin_tecnico_MYD_2018.pdf

14. INEC. Boletín Técnico. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Proyecciones_Poblacionales/presentacion.pdf

15. INEC. Boletín técnico. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/2020/Boletin_%20tecnico_%20EDG%202019%20prov.pdf

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 Ecuador, la proyección 2020 de esperanza de vida de los hombres es de 74.5 años y de las mujeres de 80.1 años.¹⁴

Las siete principales causas de muerte de los hombres en Ecuador: ¹⁵

1. Enfermedades del corazón
2. Diabetes melitus
3. Causas "mal definidas"
4. Enfermedades cerebrovasculares
5. Influenza y neumonía
6. Enfermedades hipertensivas
7. Accidentes de transporte terrestre



HeForShe

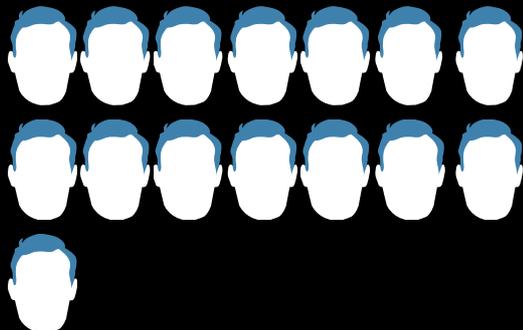
4. Porque ganaríamos habilidades emocionales para expresarnos y comunicarnos de mejor manera en todas nuestras relaciones.

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

Por ejemplo, en Ecuador **7.5 de cada 10 suicidios** son cometidos por hombres.¹⁶



En Ecuador, la **mayoría muertes en accidentes de tránsito son de hombres**, [105 hombres y 21 mujeres en enero de 2019].¹⁷

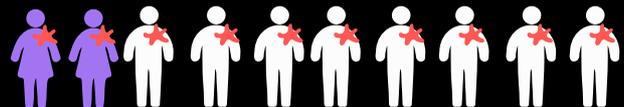


En Ecuador, **1 mujer cada tres días** es asesinada por razones de género (femicidios).¹⁸



En el Mundo

8 de cada 10 homicidios corresponden a hombres.¹⁹



Sin embargo **9 de cada 10 homicidios** son cometidos por hombres.²⁰



Fuentes:

16. <https://datosmacro.expansion.com/demografia/mortalidad/causas-muerte/suicidio/ecuador>

17. <https://www.planv.com.ec/historias/urbano/el-transito-quito-la-agresividad-y-el-descuido-que-conducen-accidentes>

18. Alianza Mapeo

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

20. Ibid

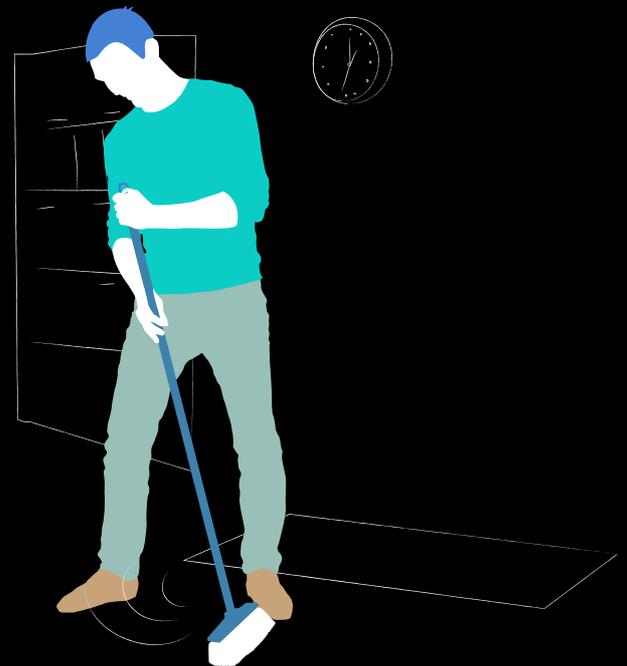


HeForShe

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.

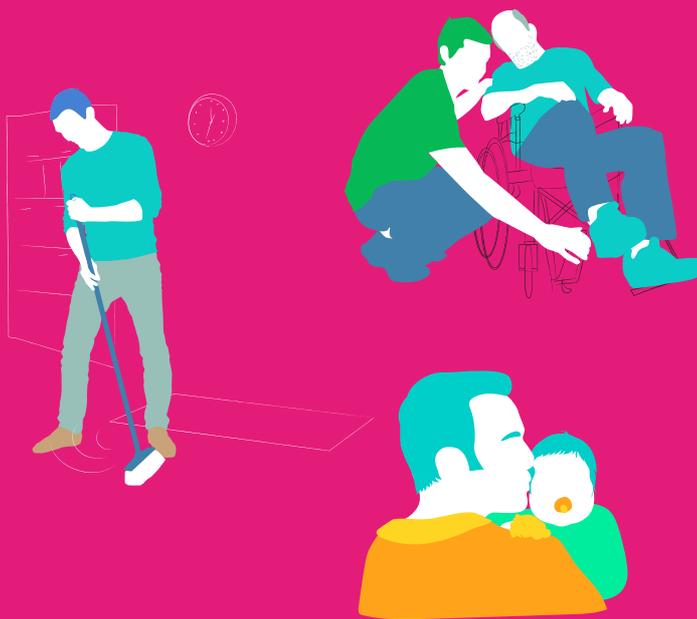
A la lavadora no le importa si un hombre o una mujer presiona los botones, ni tampoco a la licuadora o a la aspiradora.





HeForShe

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





HeForShe

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".



HeForShe

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 atendidxs, consideradxs y cuidadxs 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



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.



HeForShe

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.

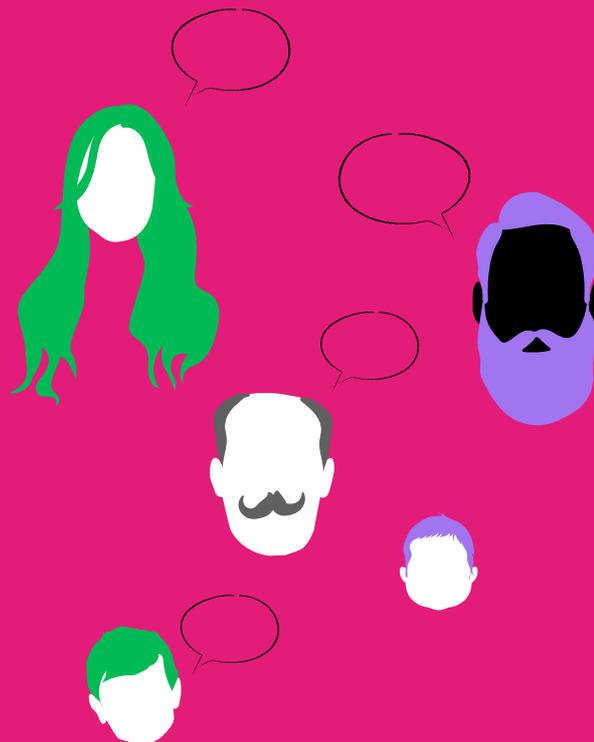
¿Cómo hacerlo?

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

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 afectarlx 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".

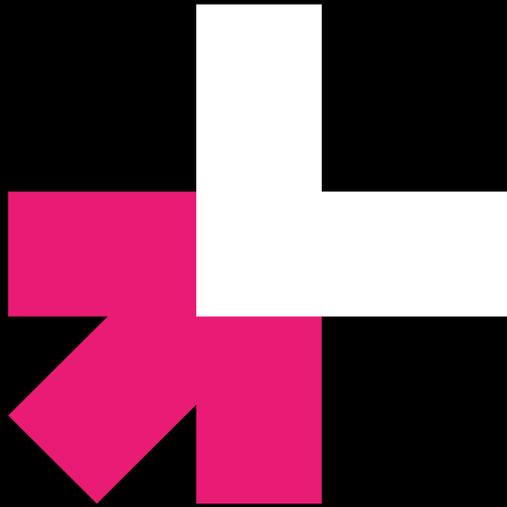


HeForShe

¿Te sumas?

#HeForSheDesdeCasa

#TareaDeTodxs



HeForShe

Material informativo elaborado por ONU Mujeres México, adaptado por ONU
Mujeres Ecuador