
masculinidades
corresponsables y
no violentas

¿Qué responsabilidad tenemos los hombres en la igualdad de género?

La igualdad de género significa que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos, oportunidades y posibilidades de participar y tomar decisiones en la familia, comunidad y sociedad en general.

Los hombres también somos parte del cambio, podemos contribuir a construir una convivencia más justa compartiendo equitativamente el trabajo doméstico y de cuidados y actuando para prevenir la violencia.



¿Qué es el trabajo doméstico y de cuidados?

Son las actividades diarias que se realizan para el mantenimiento del hogar y el bienestar de sus integrantes. Tradicionalmente, esta responsabilidad ha recaído principalmente sobre las mujeres, limitando su tiempo, energías y oportunidades para estudiar, generar ingresos económicos, participar en la comunidad y desarrollarse personalmente.

> “Que los hombres realicemos las tareas del hogar no es "ayudar" a la mujer; es responsabilidad de todos los que vivimos bajo el mismo techo.”



¿Qué responsabilidades asumo en mi hogar?

Analicemos las tareas diarias que se realizan en nuestro hogar para saber quién hace cada una de ellas. Luego reflexionemos sobre quienes tienen más carga y que consecuencias tiene esto en nuestras vidas.

Tareas	¿Quién asume la responsabilidad?
Recolectar leña/agua	
Preparar el desayuno	
Ordenar la cama	
Hacer la lista de compras	
Hacer las compras	
Planificar lo que se va a comer	
Cocinar almuerzo/cena	
Servir almuerzo/cena	
Lavar platos/ollas	

Tareas	¿Quién asume la responsabilidad?
Limpiar la casa	
Lavar la ropa	
Colgar la ropa	
Ordenar la ropa	
Realizar trámites de pago	
Revisar tareas escolares de mis hijos e hijas	
Vestir a mis hijos e hijas	
Llevar a mis hijos e hijas al centro de salud/colegio	
Cuidar a los adultos mayores	
Alimentar a los animales	

¿Qué es la corresponsabilidad?

Es el reparto equitativo del trabajo doméstico y de cuidados entre miembros de un hogar, con el fin de distribuir justamente los tiempos de vida de mujeres y hombres. Estos son sus benecifios:



Menos cansancio y peleas

Al repartir la carga de trabajo, disminuye el estrés y los conflictos en la familia.



Tiempo para todos

Permite que todos en el hogar tengan tiempo para el cuidado personal, capacitarse, generar ingresos o participar en la comunidad.



Ejemplo para los hijos

Educamos a nuestros hijos a ser responsables y autónomos (que sepan cocinar, limpiar y cuidar de sí mismos y de otros).

La violencia

Cualquier acción que causa daño o busca controlar o limitar la libertad y los derechos de otra persona.



Violencia física

Cuando se produce un daño corporal. Por ejemplo: golpes, empujones, tirones, lanzar objetos, etc.



Violencia psicológica

Cuando se produce una afectación emocional. Por ejemplo: insultos, burlas, amenazas, prohibirle salir o hablar con otras personas.



Violencia económica

Cuando se utiliza el dinero, los bienes o los recursos para controlar o limitar a otra persona. Por ejemplo: impedirle trabajar, negar el gasto para la comida o la medicina, destruir las pertenencias del otro, etc.



Violencia sexual

Cuando se impone una conducta sexual sin consentimiento. Estar casados o convivir no da derecho sobre el cuerpo de la otra persona.

¿Cómo evitar que un conflicto termine en violencia?



Reconoce las señales de alerta

Detén la discusión antes de causar daño. Presta atención a tu cuerpo. Si sientes que estás alzando la voz, insultando o que sientes ganas de golpear o tirar cosas, es momento de parar.



Toma distancia sin abandonar el problema

Avisa y retírate unos minutos para calmarte. Puedes respirar, caminar, tomar agua o realizar alguna actividad que te ayude a recuperar la calma.



Habla del problema sin atacar a la persona

Cuando estés calmado, vuelvan a hablar. Escucha la posición del otro sin interrumpir y busquen un acuerdo que sea justo para ambos.

Ningún conflicto justifica la violencia.

Podemos estar molestos, pensar diferente o tener problemas de pareja. La violencia no es una forma de resolverlo, solo daña el vínculo de respeto y confianza que tienes con la otra persona.