



VIOLENCIA DE GÉNERO + COVID-19

ME CUIDO, TE CUIDO, NOS CUIDAMOS


Prácticas y recursos

“IMPIDAMOS LA PROPAGACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO”



01. PANORAMA





Desde su brote, COVID-19 ha infectado a cientos de miles de personas en todo el mundo y creó una gama de efectos primarios y secundarios en diferentes individuos y comunidades. El coronavirus fue declarado como pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo de 2020.

Las primeras etapas de las investigaciones en desarrollo acerca del impacto del brote mundial apuntan a que hay varias formas en que la pandemia de COVID-19 puede aumentar los niveles de violencia contra mujeres y niñas:

■ **Mayor riesgo de violencia doméstica.** En China, informes policiales muestran que la violencia doméstica se ha triplicado durante la epidemia. Organizaciones han observado una mayor tensión en los hogares e incremento de la violencia familiar debido a la coexistencia forzada por la cuarentena, el estrés económico y los temores sobre el virus.

■ **Aumento del riesgo de violencia laboral en el sector salud** debido al intenso estrés que la pandemia significa para pacientes, sus familiares y trabajadoras y trabajadores de la salud. Investigaciones realizadas en contexto de epidemias anteriores señalan que la mayoría de la violencia está dirigida a las enfermeras en las salas de emergencia con largos tiempos de espera, en los hogares de pacientes, en geriátricos o psiquiátricos. Se reproducen roles y estereotipos de género, ligados a cuidado por parte de las mujeres.

■ **Mayor riesgo de acoso racial y sexual (tanto en línea como en la vía pública).** Se tiene registro de ataques sexuales dirigidos contra mujeres de apariencia asiática oriental. Agudizándose la misoginia ligada a la xenofobia.


■ **Mayor riesgo de abuso y explotación para las trabajadoras del hogar.** En Hong Kong, la Asociación de Trabajadores Migrantes advirtió que las trabajadoras domésticas que residen en el domicilio (la mayoría de las cuales son mujeres migrantes) están siendo obligadas a trabajar en su día libre.

■ **Mayor riesgo de violencia hacia mujeres y niñas en entornos de emergencia,** incluidos los albergues, campos de refugiados y los asentamientos de desplazados internos donde las mujeres pueden estar en mayor riesgo de diferentes formas de violencia, incluida la explotación y abuso sexual.

■ **Mayor riesgo de explotación sexual y violencia por parte de funcionarios estatales y guardias armados.** En China e Irán, ha habido algunos temores sobre el aumento de la vigilancia estatal y los abusos de poder de servidores públicos, pero aún no hay datos sobre la violencia de género debido a la pandemia.


■ **Sobrecarga de trabajos no remunerados e impacto económico negativo.** En México, la disparidad en la distribución de labores domésticas y de cuidado, así como la mayor proporción de mujeres quienes trabajan en los sectores más afectados por la crisis, como el informal y minorista, acentúa las brechas de desigualdad.





02.

**¿QUÉ PODEMOS
HACER LAS MUJERES
SI SENTIMOS QUE
NUESTRA VIDA
ESTÁ EN PELIGRO?**





Toma medidas preventivas, por ejemplo:

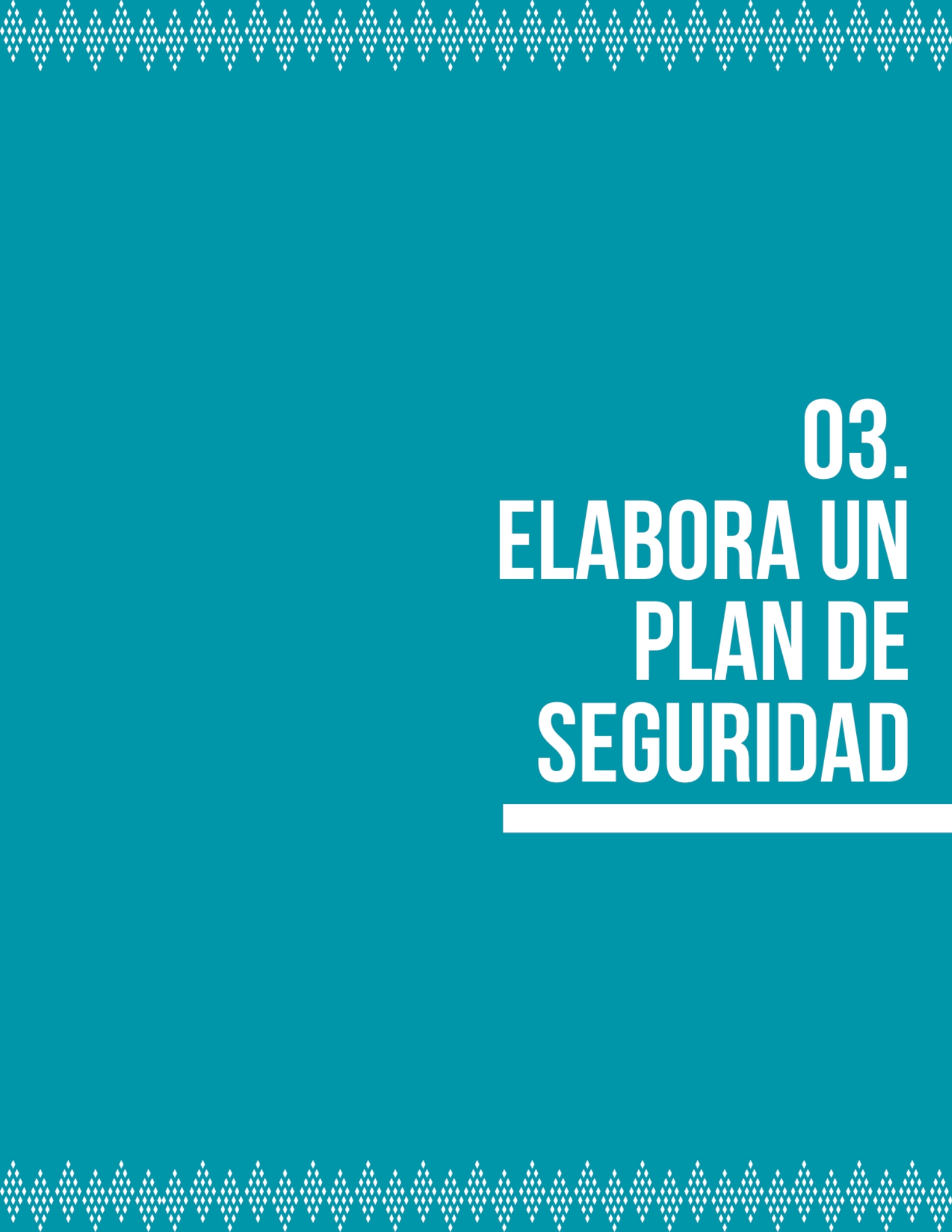
- Habla con alguna persona de confianza que te escuche y respete (madre, hermana, amiga, maestra, u otra persona).

- Busca orientación con personas que conocen el tema (Instancias Estatales, Municipales de la Mujeres u Organizaciones de la Sociedad Civil).

- Busca servicios especializados de ayuda, acude al que te parezca la mejor opción.

- Recuerda: si no recibes el apoyo que necesitas al primer intento, no desistas, búscalo en otro lugar o con otra persona.

- Ten a la mano teléfonos de emergencia.



03. ELABORA UN PLAN DE SEGURIDAD



Si tienes celular, descarga una de las aplicaciones de seguridad y pide ayuda por ese medio. Te recomendamos la aplicación “Ciudadano Vigilante”.

Desarrolla un plan de seguridad con tus hijos e hijas para que cuando no estés con ellos (as), sepan qué hacer para protegerse, explícales la situación.



Identifica todas las puertas y las ventanas por las que puedas escapar de manera segura.

Ubica una habitación que tenga salida a la calle y en donde no haya objetos que puedan ser usados como armas. Evita lugares como la cocina y el baño.



Cambia la cerradura de la puerta de esa habitación y conserva la llave.

Inventa una palabra clave para que tus hijas e hijos, vecinos o tu persona de confianza sepan que corres peligro y tienen que auxiliarte.



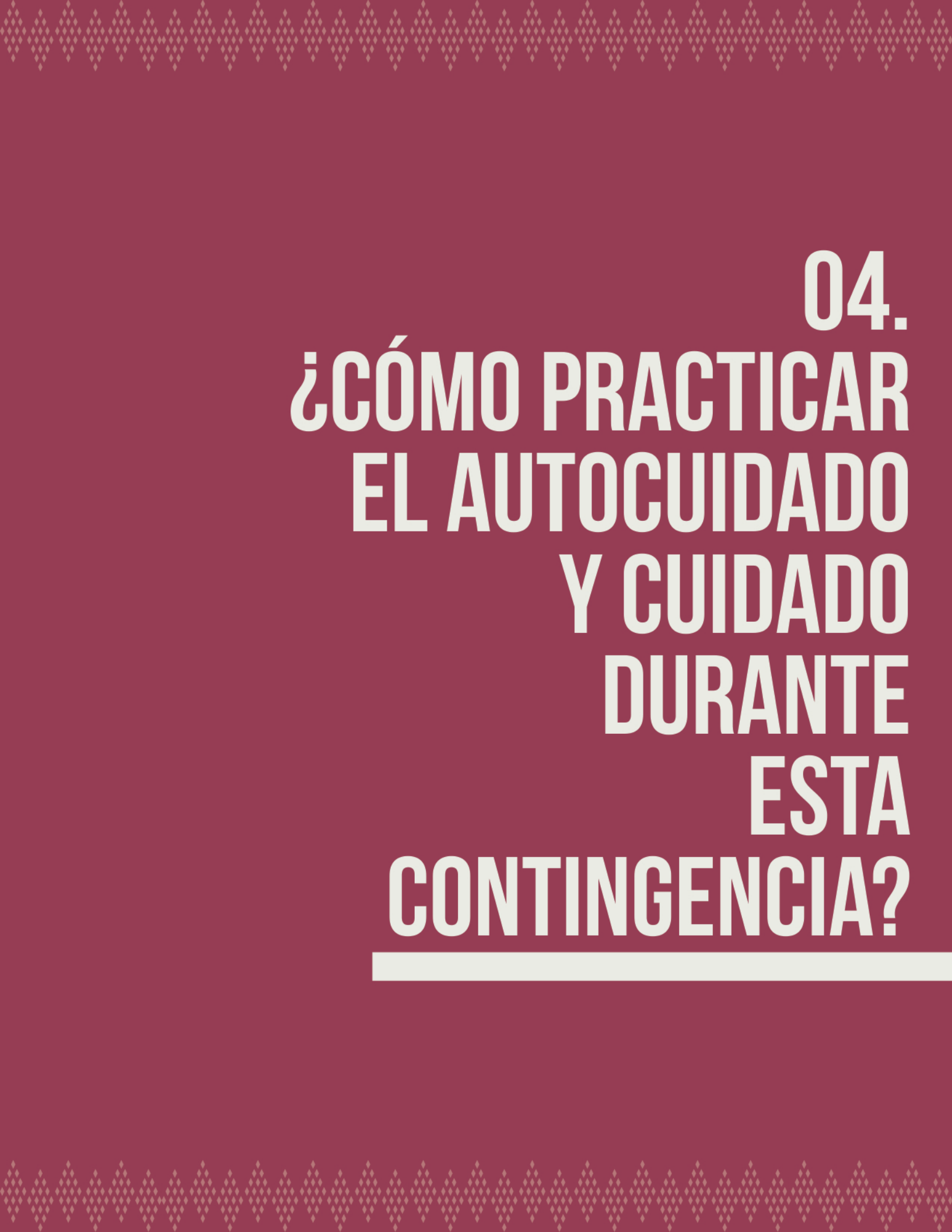
Identifica a uno o más vecinas(os) a quienes puedas hablarles y pedirles ayuda. Pídele que llame a la policía si detecta alguna agresión contra ti.

Guarda tus objetos personales en una bolsa y llévala con una persona de confianza. No olvides llevar contigo:



- Duplicado de las llaves de tu casa
- Actas de nacimiento (tuya, de tus hijos e hijas)
- Acta de matrimonio (si estás casada)
- Dinero
- Tarjeta del seguro social
- Identificación oficial (credencial de elector, pasaporte etc.)
- Tarjeta de teléfono
- Directorio telefónico de las personas que puedan ayudarte
- Medicinas que tengas que tomar (si padeces alguna enfermedad)
- Número de expediente (si has iniciado trámite de divorcio o de pensión alimenticia)
- Un cambio de ropa

RECUERDA QUE ESTAMOS EN LÍNEA LAS 24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA. TE BRINDAMOS ACOMPAÑAMIENTO JURÍDICO Y PSICOLÓGICO A TRAVÉS DE NUESTRA LÍNEA DIGITAL SEIGEN: 9614629340



04.
**¿CÓMO PRACTICAR
EL AUTOCUIDADO
Y CUIDADO
DURANTE
ESTA
CONTINGENCIA?**

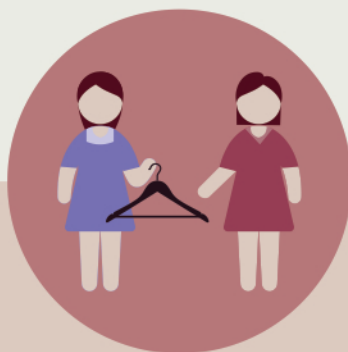


Toma en cuenta todas las recomendaciones de la Jornada Nacional de Sana Distancia. Consulta aquí los componentes:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541687/Jornada_Nacional_de_Sana_Distancia.pdf


- Reconoce tus emociones.
- Define una rutina.
- Mantén el diálogo asertivo y afectivo con las personas cercanas.
- Fortalece tus redes solidarias de apoyo.
- Procura tu bienestar físico movilizándolo tu cuerpo.
- Realiza actividades que estimulen tu crecimiento intelectual o espiritual.
- Toma descansos lejos de medios de comunicación.
- Infórmate acerca de cómo hacer que tu tiempo en las redes virtuales sea seguro.
- Checa este manual: <https://luchadoras.mx/toolkit-de-cuidados-digitales/>
- Cuida lo que comes. Promueve, consume y apoya a la economía local.
- Reconoce emociones negativas o conductas violentas en los demás y actúa a tiempo. Nadie debe violentarte.

En México, las personas que se dedican al trabajo del hogar remunerado son 2.2 millones, de las cuales 9 de cada 10 son mujeres y 75% no tiene prestaciones.


05. ¿QUÉ MEDIDAS TOMAR PARA DISMINUIR LA EXPOSICIÓN AL COVID-19 DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR?



- 1** Continuar pagando, sin disminuir, el salario a las personas trabajadoras del hogar durante el periodo de la Jornada Nacional de Sana Distancia, es decir, mientras permanecen en sus hogares sin asistir a trabajar.
- 2** Si se presenta el caso extremo de no poder prescindir de sus servicios, es vital flexibilizar el horario de trabajo.
- 3** Si la persona trabajadora del hogar reside en tu domicilio, respeta las jornadas anteriormente establecidas, sin generar cargas laborales adicionales.
- 4** Asegurarte de suministrar los insumos necesarios tanto para el cuidado de la salud de la persona trabajadora (cubreboca, guantes, jabón, alcohol en gel, etc.) como para la realización de las labores en el hogar.



06.
HOMBRES:
¿CÓMO INVOLUCRARNOS
EN EL AUTOCUIDADO
Y EL CUIDADO DE LOS
ESPACIOS ÍNTIMOS,
FAMILIARES Y
SOCIALES?



Toma en cuenta:



- Hacer caso a las recomendaciones de cuidado de la salud evitará ponernos en riesgo e impactar de manera negativa en la salud de quienes nos rodean.
- Poder decir nuestras emociones como el Miedo, el Enojo o la Tristeza en situaciones de tensión es el primer paso para evitar dañar a nuestra familia.
- Como hombres necesitamos involucrarnos en el trabajo doméstico y cuidados en el hogar desde el buen trato, libre de ejercicios de violencia.
- La contingencia por el COVID-19 pone ya en riesgo la salud de todas y todos, es vital no exponer con conductas violentas a las personas con quienes convivimos en el hogar.



07. TIEMPO FUERA

Si en este periodo de contingencia por el COVID-19, sientes tensión o malestar como el enojo o la ira, que puedan poner en una situación de violencia a tu pareja, aplica el Tiempo Fuera.



¿Qué es?

Es un retiro momentáneo para reflexionar, clarificar ideas, contactar con tus emociones, respirar y generar una alternativa para no ejercer violencia.

- No debes manejar.
- No tomar alcohol o usar drogas.
- No anclarte en pensamientos negativos sobre tu pareja o sobre la situación.
- Evitar acudir con alguien que respalde tu violencia.
- No uses el tiempo fuera para controlar y coaccionar a tu compañera.



¿Cómo hacerlo?

- En un momento de tranquilidad, pregunta a tu pareja si está dispuesta a escuchar una explicación sobre el tiempo fuera.
- Haz un acuerdo con tu pareja lo más pronto posible para escoger una señal de seguridad que sea reconocible y sea siempre la misma.
- Comparte la señal con tu pareja cada vez que necesites hacer un tiempo fuera. Esto se requiere en un momento de frustración o de mucho enojo y donde las señales del cuerpo te indiquen que estás a punto de ejercer violencia.
- Deja el espacio donde esté tu pareja por un lapso de 60 minutos, ni más ni menos.



Indicaciones de apoyo:

- Realiza ejercicios de respiración.
- Camina por algún parque o medita y reflexiona sobre lo sucedido en algún espacio en el que estés seguro.
- Tras los 60 minutos, llama a tu pareja para ver si se siente segura para que regreses y que no vas a ejercer ningún tipo de violencia.
- Pregunta si hay acuerdo para platicar sobre lo sucedido.



08. RECURSOS



- Línea Digital SEIGEN: 9614629340
- EMERGENCIAS: 911
- CEJUM TUXTLA: 9616172300 / 9611966365
- TONALÁ: 9613344344
- LAS MARGARITAS: 9613732711
- TAPACHULA: 9613338804
- SAN CRISTÓBAL: 9611228531
- CHIAPA DE CORZO: 9615808305
- VILLAFLORES: 9614620796
- PALENQUE: 9614620803
- CEDH: 9616028990
- FISCALÍA DE LA MUJER TUXTLA: 9616131901
- RED NACIONAL DE REFUGIOS: 800-822-44-60
- GRUPO DE ACOMPAÑAMIENTO PARA HOMBRES, SEIGEN.
- Contacto:9612640651
- TOOLKIT DE CUIDADOS DIGITALES: <https://luchadoras.mx/toolkit-de-cuidados-digitales/>
- COMPONENTES DE LA JORNADA NACIONAL DE SANA DISTANCIA, DISPONIBLES
EN:https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541687/Jornada_Nacional_de_Sana_Distancia.pdf



09. FUENTES



- ▶ **Calala, Fondo de Mujeres. Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia.**
- ▶ **GENDES A.C. Manual de facilitación del Modelo de Atención Hombres Generadores de Violencia hacia las Mujeres.**
- ▶ **Hogar justo Hogar, AC. Manual de buenas prácticas para empleadoras y empleadores justos.**
Instituto Nacional de las Mujeres, Gobierno de México. COVID-19 y su impacto en números desde la perspectiva de género.
- ▶ **Ley General del Trabajo.**
- ▶ **VAWG Helpdesk Research Report. Impact of COVID-19 Pandemic on Violence against Women and Girls. UK Aid from the Department for International Development.**
- ▶ **II Trimestre de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) 2019.**



CHIAPAS
GOBIERNO DEL ESTADO

www.seigen.chiapas.gob.mx