



PLAN
INTERNATIONAL

ENTRE EL COVID19 Y LAS NORMAS DE GÉNERO

VERSIÓN RESUMEN
RED REGIONAL DE GÉNERO - ROA



1

ES UN AISLAMIENTO FÍSICO, PERO NO SOCIAL

¡Guardar distancia salva vidas! En este momento tú estás salvando vidas. Puedes Agendar citas por Skype, WhatsApp y Zoom. Pese a la distancia ahora más que nunca es tiempo de fortalecer lazos. Apoya a tu equipo en el balance: trabajo/vida afectiva. Son tiempos de alta carga laboral, pero si las personas no tienen tiempo de calidad para desconectarse, el rendimiento laboral no va a ser el mismo. Mantengamos la conexión.



2

CO-RESPONSABILIDAD Y TRABAJO DOMÉSTICO



CORRESPONSABILIDAD Y TRABAJO DOMÉSTICO

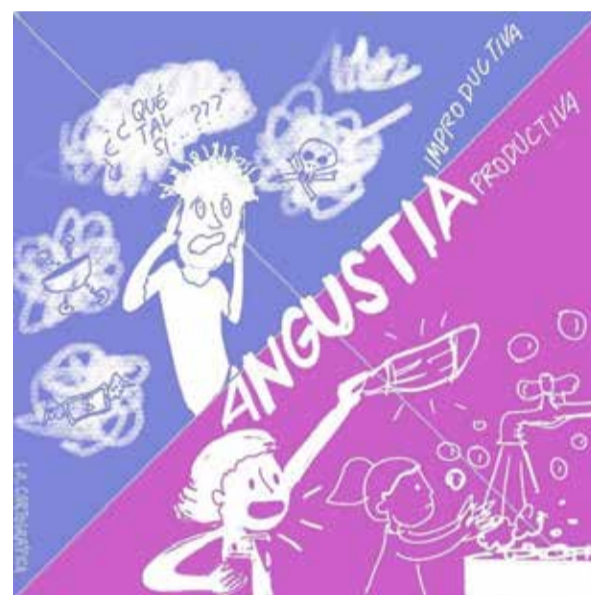
Por las normas de género, las niñas y mujeres tienen una mayor carga de tareas de cuidado en los hogares, las medidas de emergencia necesarias para luchar contra el COVID-19 han aumentado su carga con respecto al trabajo doméstico y el cuidado niñas y niños, parientes ancianos y familiares enfermos. Es importante que nos tomemos un respiro, pero también es importante que los hombres asuman su parte de responsabilidad en el trabajo reproductivo; es decir, en las actividades domésticas y en el cuidado de las hijas e hijos asegurando entornos seguros, amorosos y sanos.

3

APRENDER A DIFERENCIAR LA ANGUSTIA PRODUCTIVA DE LA ANGUSTIA NO PRODUCTIVA

La angustia productiva nos lleva a acciones productivas (lavarnos las manos, mantener la distancia, elevar el sistema inmune, etc). La angustia improductiva nos lleva a imaginar escenarios terribles y a llenarnos la cabeza de “qué tal si”.

Las normas de género hacen que la angustia se exprese diferente. Las mujeres podrían sentir más **presión y culpa** por encontrar el balance entre lo profesional y los cuidados de la casa: “qué tal si me quedo sin trabajo”, “qué tal si ante tanta carga laboral no queda tiempo para cuidar bien de mi casa”. En los hombres la presión social de ser los **‘principales proveedores’**, temor a perder el trabajo, lo que conlleva al aumento de conflictos en el círculo familiar. Por ende, es importante no actuar de manera defensiva y saber lo que está y qué no está en nuestro control, ¡la empatía ante todo!



4

LA SORORIDAD, REDES DE APOYO Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES



La **Sororidad**, implica que las mujeres nos reconozcamos las unas a las otras, nos identifiquemos como **diversas y únicas**, pero también como pares. En consecuencia, en el trabajo, ayuda si se inician las reuniones preguntando cómo se están sintiendo compañeras y compañeros de trabajo y qué necesitan. La creación de una **red de apoyo** en el espacio laboral y también fuera de este es fundamental: ¿con quién puedo contar/en quién confío?, ¿Con quién me puedo desahogar y quejarme?

Reconocer nuestras emociones: Por sus roles de género los hombres no están tan acostumbrados a expresar sus sentimientos. Es importante que busquemos a nuestros compañeros hombres para generar acuerdos y respetar necesidades propias y mutuas.

5

RESPUESTAS INCLUSIVAS HACIA LAS PERSONAS O FAMILIARES CON DISCAPACIDAD

Es importante reconocer que las personas con discapacidad pueden enfrentar mayores estigmas y barreras particulares en esta emergencia. Es clave poder actuar sobre todo tipo de discriminación hacia las personas con discapacidad asegurando que reciban información correcta en antes, durante y posterior a la emergencia.



6

VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO EN EL STAFF DE PLAN INTERNATIONAL

Son muchas las mujeres que han sufrido y sufren **violencia basada en género** en sus hogares. El staff de Plan es una representación de la sociedad en la que vivimos, por lo que no estamos exentos de la violencia al interior de su hogar.

Conocer los **canales y servicios locales de atención** es importante y si una compañera sufre de una situación de violencia, informa, verifica los canales de denuncia y acompaña en todo el proceso.

Los hombres que trabajamos en Plan debemos promover nuestra responsabilidad individual y nuestro compromiso ético y sobre todo no llamarnos al silencio y denunciar si nos damos cuenta de casos de violencia en la que puedan estar involucrados colegas, amistades y/o familiares.



7

COLEGAS DE LA COMUNIDAD LGTBIQ+

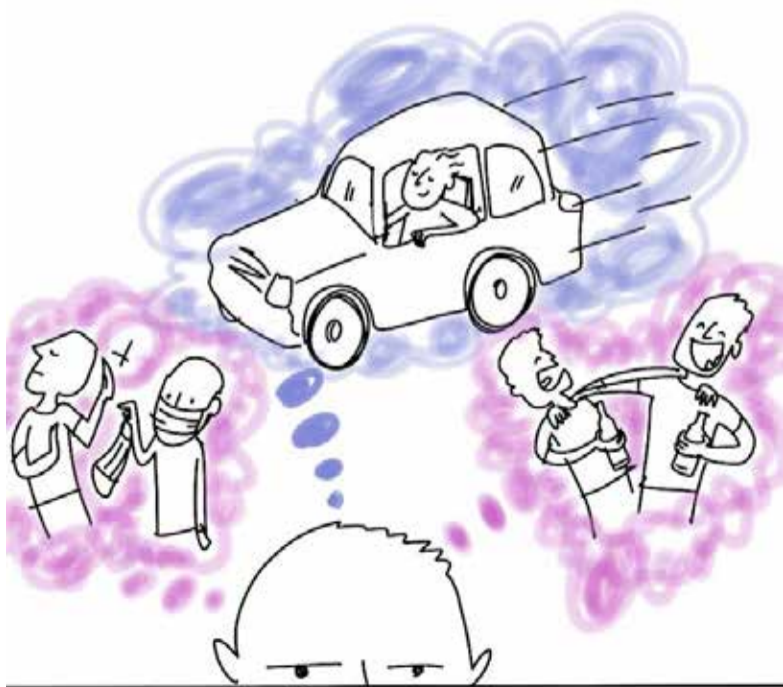
Las situaciones de exclusión que viven las personas LGTBIQ+ pueden que incrementen durante la pandemia; así mismo el aislamiento puede traer sensaciones de inseguridad y soledad en especial cuando no cuenten con relaciones cercanas en quien puedan confiar en el día a día.

Es importante que todas y todos contemos con redes de apoyo, debemos de protegernos con distancia física, pero con proximidad emocional.



8

MASCULINIDADES: EL CUIDADO Y EL AUTOCUIDADO



Desde pequeños a los hombres se nos enseña que siempre debemos demostrar, valor, fuerza y resistencia. Esta validación muchas veces lleva consigo a que tomemos decisiones y acciones de alto riesgo en contra de nuestra salud y bienestar. No respetar las cuarentenas saliendo a la calle, juntándonos con amistades, no seguir con las indicaciones de seguridad y/o sanitarias, o evitar pedir ayuda médica cuando se necesitan, son modos en que los hombres ponen en riesgo su salud y la de los demás. Se **responsable, respetuoso y comprometido** con tu salud y la salud de las personas que te rodean

EL AUTOCUIDADO: FRENTE A LA SOBRECARGA DE TRABAJO

La sobrecarga de trabajo puede llevarnos a la angustia, preocupaciones y paralizarnos lo que reduce nuestro rendimiento laboral. Procura que las personas de tu equipo cuenten con tiempo para sí mismas. Es importante tener empatía y saber que una situación nos afecta de manera diferente a todos que todas las personas tengan un tiempo para sí mismas, por su salud mental y física.

Las normas de género están presentes en todos los aspectos de nuestras vidas y en esta crisis también, lo que se espera de nosotras mujeres o de nosotros hombres frente a esta situación es muy diferente. Pero como dicen “hagamos del problema una oportunidad”

