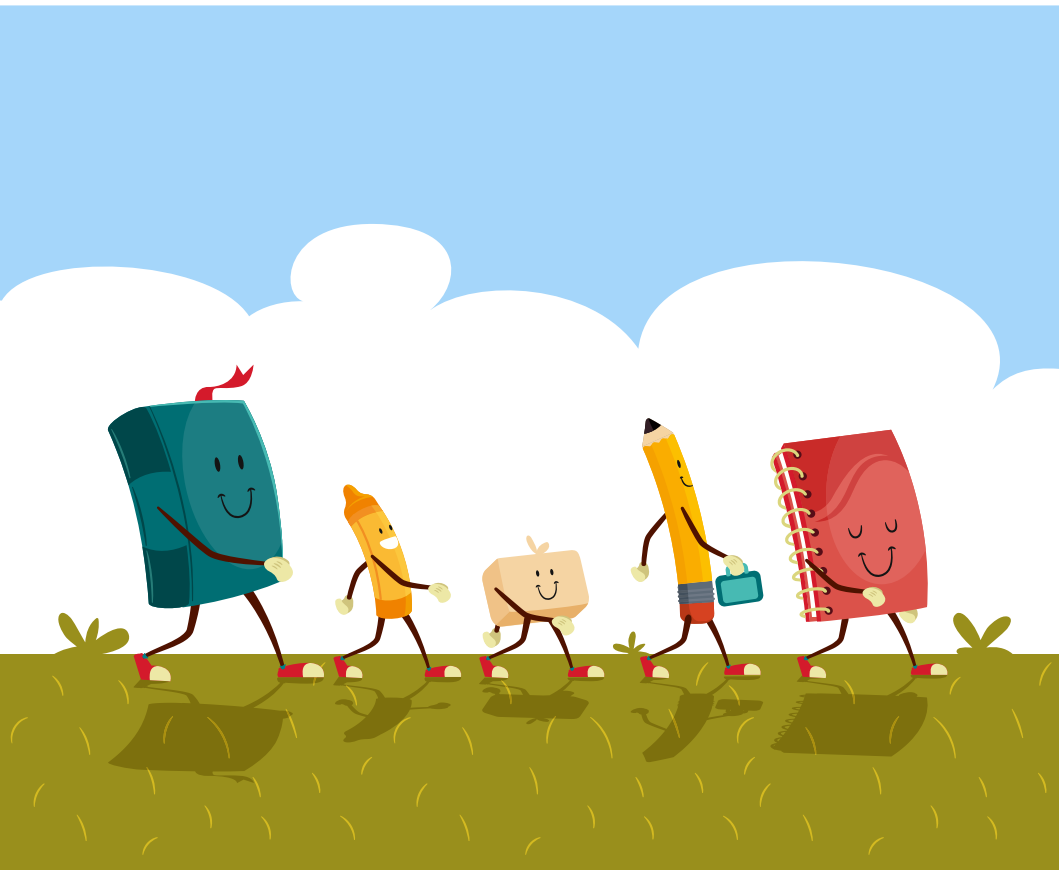
COVID-19:

Cinco mensajes clave para cuidarnos



GOBIERNO DE MÉXICO | INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

1

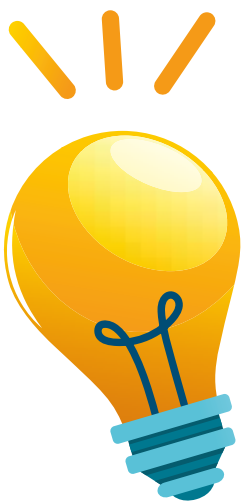
El tiempo en casa es tiempo de cuidados

Todas las personas tenemos derecho a dar y recibir cuidados. Las labores domésticas y de cuidado suelen recaer mayoritariamente en las mujeres y las niñas, por lo que es momento de tomar acción y asumir una actitud de solidaridad. Hombres, padres o tutores deben adquirir la corresponsabilidad en los cuidados, así como los niños pueden colaborar en las labores del hogar.

2

El tiempo en casa, es para cuidarnos entre todas y todos

Procura hacer solo las compras necesarias, no difundir noticias falsas, verificar las fuentes de la información que utilizas, ofrecer apoyo a quien lo necesita, comprar en la medida de lo posible a pequeñas y medianas empresas, etc.



3

El tiempo en casa, tiene un impacto diferenciado

Cuidarnos es una tarea de todos y todas. Durante el tiempo de distanciamiento social la clave está en distribuir las tareas del hogar y cuidado de manera equitativa entre todas y todos los integrantes de la familia y tu comunidad.

4

El tiempo en casa, es tiempo de armonía, respeto y solidaridad

Para muchas mujeres, el tiempo en casa puede significar un mayor riesgo de sufrir cualquier tipo de violencia. Procuremos construir un espacio de convivencia en armonía, consideración y apoyo mutuo.

5

El tiempo en casa, es para fortalecer nuestro vínculo con las y los demás

Este es un momento para reforzar nuestro tejido social con valores como la solidaridad, empatía y el respeto para afrontar el distanciamiento social. Antes de hacer algo, piensa en si esto puede afectar a tu familia o a la colectividad. Brinda apoyo a quien lo necesite y conviértete en un referente de cuidado en tu comunidad.