

COVID-19:

El tiempo en casa
es tiempo de cuidados



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Todas las personas tenemos derecho a dar y recibir cuidados



Los cuidados comprenden todas aquellas actividades que se realizan para el bienestar físico, psíquico y emocional de las personas. Gracias a los cuidados todas y todos podemos crecer, desarrollarnos y gozar de salud y bienestar.

Sin embargo, las labores de cuidado suelen recaer de manera desproporcionado en en las mujeres y niñas. Debemos repartir las tareas de cuidado entre todos y todas mientras estemos en casa.

Conoce los tipos de cuidado que todas y todos debemos aplicar durante el periodo de distanciamiento social:

1

Cuidado comunitario

Los cuidados son una responsabilidad de todas y todos. Este es un momento para reforzar nuestra tejido social con valores como la solidaridad, empatía y el respeto para afrontar el distanciamiento social. 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.



2

Cuidado en familia

Seamos proactivos y proactivas para hacernos responsables del trabajo de cuidado y de labores domésticas en el núcleo familiar. Procuraremos construir un espacio de convivencia en armonía, consideración y apoyo mutuo.

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 ser corresponsables en los cuidados, así como los niños deben colaborar en las labores del hogar.



3

Cuidado de personas en condiciones de vulnerabilidad

Establezcamos medidas especiales para las personas adultas mayores, mujeres embarazadas, niñas y niños o con enfermedades que les ponen en una situación de mayor riesgo.

Seamos solidarios y apoyémoslos.



4

Cuidar a quienes nos cuidan

Es tiempo de pensar en quienes siempre nos han cuidado. Las trabajadoras del hogar y el personal de salud son grupos que requieren de nuestro apoyo. Procuremos darles el espacio de distanciamiento social en igualdad de condiciones y de ser posible gozando de salario. Además, el tiempo en casa puede desgastar a las personas que se hacen cargo de los cuidados y de las labores domésticas. Seamos conscientes de que ellas y ellos también merecen descanso para poder realizar estas actividades.



5

Autocuidado

Cuidarse a sí mismo(a) es la clave más importante. Aliméntate sanamente, elige consumir noticias de fuentes verificables y científicas, mantenerte en calma y haciendo actividades que también brinden recreación y descanso.

