



HeForShe

En contextos de emergencia
como la pandemia actual,
la violencia contra las mujeres
y niñas incrementa.

En México, 44% de las
mujeres ha padecido
violencia por parte de
su pareja (relación
actual o última
relación).



Es tiempo de desafiarlos como hombres creando
ambientes libres de violencia.

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES





HeForShe

Involucrarte en las labores del hogar es una forma de cuidar a todxs lxs que viven en la casa.

- Involúcrate en el trabajo emocional. Considera los gustos y necesidades de lxs otrxs.
- Asume tu responsabilidad en las labores domésticas. Organiza tu tiempo para colaborar en la limpieza, la preparación de la comida y el cuidado a lxs otrxs.
- Participa activamente en el cuidado y la rutina de tus hijxs. Encárgate de sus necesidades básicas y participa en las actividades que ellxs decidan realizar.



Es tiempo de desafiarnos como hombres creando ambientes libres de violencia.

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES





HeForShe

En esta cuarentena no te olvides del cuidado de lxs que comparten la casa contigo:

- Propicia espacios de conversación para saber cómo se sienten. Escucha de manera activa para que se sientan comprendidxs y con libertad de expresarse.
- Recuerda que sus actividades y responsabilidades son tan importantes y necesarias como las tuyas.
- Utiliza un lenguaje no violento, habla en primer persona sobre cómo te sientes y qué piensas para evitar lastimar a lxs otrxs.



Es tiempo de desafiarlos como hombres creando ambientes libres de violencia.

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES





HeForShe

Las personas adultas mayores son una población vulnerable en esta cuarentena por eso es muy importante cuidar de ellxs.

- Conversa con ellxs. Escucha cómo se sienten y cuáles son sus necesidades.
 - Ayuda a mantener rutinas y horarios regulares o apóyalos para crear nuevos.
 - Comunica con ellxs solamente información verificada y confiable.
- Ayuda a mantener un contacto regular con sus seres queridos.



Es tiempo de desafiarnos como hombres creando ambientes libres de violencia.

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES





HeForShe

Aprender a cuidar de nosotros mismos es saber cuidar a nuestras personas cercanas.

- Organiza el tiempo laboral y toma pausas durante la jornada para descansar y convivir con lxs demás.
- Reflexiona cómo te hace sentir esta situación.
- Expresa tus emociones y compártelas, con tu familia y amigxs.



Es tiempo de desafiarlos como hombres creando ambientes libres de violencia.

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE
MÉXICO

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

