

EN TIEMPOS
DE CRISIS
**Salud mental
y brecha de género**



Junto a las obligaciones laborales de las mujeres, hoy expresadas a través de teletrabajo, en tiempos de crisis suelen recaer sobre ellas la sobrecarga de las tareas domésticas, cuidado de los hijos o de personas enfermas, acentuando el estrés e impacto negativo sobre su salud mental.

Por ello, aparte de mantener las medidas de higiene sanitaria que recomienda la autoridad, también es importante asumir y promover la corresponsabilidad de todo el quehacer relacionado con la familia y el hogar.

AUTOCUIDADO Y EQUIDAD

Para evitar este tipo de situaciones existe una serie de acciones que se pueden adoptar.

- Planifique la ejecución de las actividades incorporando a todos los miembros del grupo familiar, incluso niños y niñas.

- Distribuya la ejecución de las faenas sin replicar estereotipos asociados al género.

- Comparta de manera equitativa las labores de aseo, orden, preparación de alimentos y cuidado de las personas que lo requieran.

- Distribuya el tiempo -por ejemplo, a través de un sistema de turnos-, que se destina al cuidado, estudio y juego con sus hijos e hijas.

- Considere en este cronograma espacios para el esparcimiento, ocio y actividad física para cada persona.

- Debido al aumento de tensión en el hogar puede aumentar el riesgo de aislamiento y violencia -en especial doméstica- que afecta a niñas y mujeres, por lo cual es importante mantener contacto diario entre quienes conforman su red de apoyo.

- Exprese su disposición de ayudar a quienes puedan estar en riesgo. Establezca con ellas palabras clave para identificar situaciones de peligro y tenga siempre a mano números de emergencia.

#UTalcacontigo