



Proyecto financiado por
Unión Europea

World Vision
Por los niños

**“ GUÍA SOBRE IGUALDAD DE
GÉNERO Y UNA VIDA LIBRE DE
VIOLENCIA PARA ADOLESCENTES Y
EN PERIODO DE CUARENTENA”**

crea
equidad



Proyecto financiado por
Unión Europea

World Vision
Por los niños



“GUÍA SOBRE IGUALDAD DE GÉNERO Y UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA PARA ADOLESCENTES Y EN PERIODO DE CUARENTENA”

**Autores: Natalia Flores González y Roberto Celedón
Bulnes, Fundación Crea Equidad
Apoyo: Pascale Bonnefoy
Diagramación: Catalina Arenas Ahumada**



ÍNDICE

4 Palabras World Visión

5 A quién va dedicada esta guía

7 PARTE I: Conozcamos algunos conceptos (Glosario)

9 PARTE II: La socialización y los roles de género.

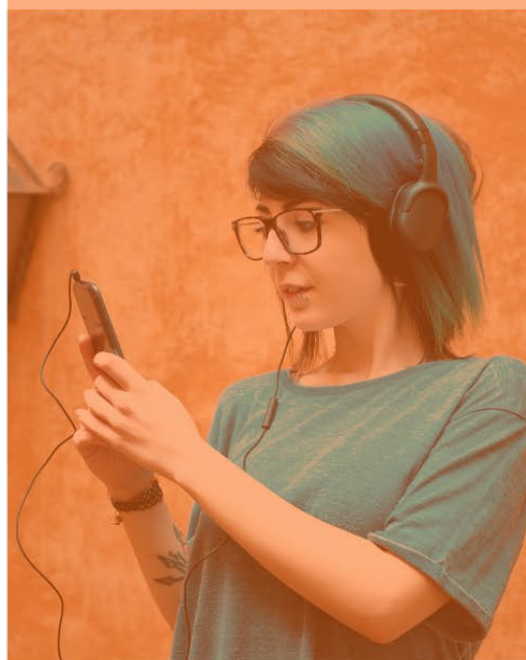
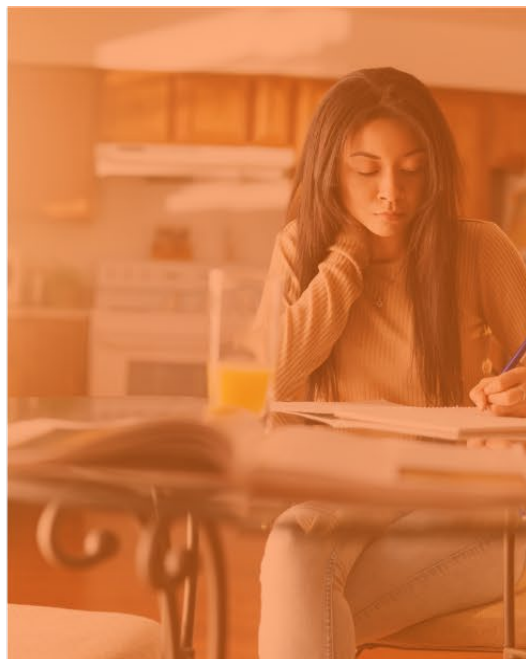
- A. ¿Cómo construir proyectos de vida sin modelos sexistas?
- B. Cuerpos libres de violencia. Todas las formas.
- C. Amor en Igualdad y libre de violencia.
- D. El hogar como espacio para la corresponsabilidad.
- E. Violencia de género en los espacios virtuales.
- F. Violencia sexual al interior del hogar.

18 PARTE III: Actividades para la Igualdad de Género

- A. La Caja de las Etiquetas.
- B. Ludo por la igualdad de género.
- C. El Bingo de la masculinidad.
- D. Violentómetro.
- E. Test de corresponsabilidad.
- F. TikTok “Yo Nunca Nunca”.
- G. TikTok: Decisiones en el pololeo.
- H. Encuesta por Instagram.

29 Redes de apoyo y de información

30 Palabras de cierre





PALABRAS DE WORLD VISION

Desde hace dos años en World Vision venimos trabajando el proyecto “Quiérete Unidos/as Contra la Violencia de Género”, una iniciativa financiada por la Unión Europea que busca prevenir la violencia que afecta especialmente a las mujeres, niñas y adolescentes, enfocándonos en la mejora del autoestima y la educación sobre nuevas masculinidades y libre de estereotipos de género.

En tiempos de pandemia y confinamiento, vemos necesario retomar los espacios de participación para niños, niñas y adolescentes. Las interacciones sociales hoy en día se han supeditado principalmente a los canales de comunicación online o a distancia, lo cual implica realizar acciones que permitan llegar a través de dichos canales con material educativo bajo sus códigos y usos, que es el propósito de la “Guía sobre la Igualdad de Género y Una Vida Libre de Violencia para Adolescentes en Cuarentena” que les queremos compartir, teniendo la convicción de que será un aporte a las y los adolescentes en el actual escenario y en el futuro.

Johanna Montero Zeledón
Country Manager World Vision



A QUIÉN VA DEDICADA ESTA GUÍA

Esta guía está pensada para adolescentes que están viviendo actualmente en cuarentena (confinamiento) producto de la pandemia mundial de Covid-19 y busca generar un espacio de reflexión en torno a la igualdad de género y al derecho a una vida libre de violencia.

¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES?

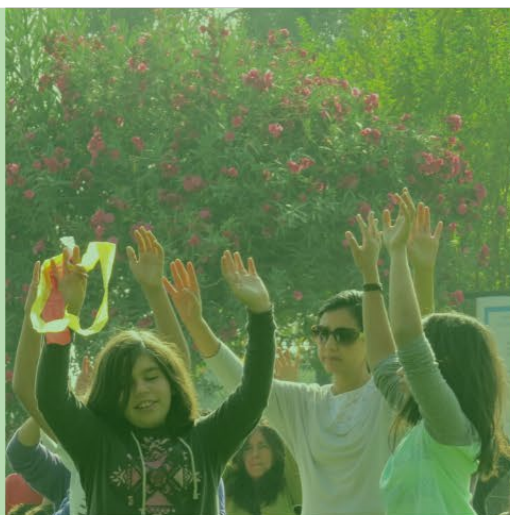
Como sabemos, el proceso de la adolescencia está marcado por el tránsito hacia la vida social adulta, en el cual se busca cada vez más habitar diferentes espacios fuera de la casa. Esto implica que nos vayamos moviendo gradualmente desde las referencias familiares hacia la apertura de espacios de amigos y relaciones sociales en general, más allá de nuestra casa. Este paso va acompañado de un creciente cuidado por nuestra intimidad, privacidad y autonomía, lo que lamentablemente puede entrar en conflicto en estos momentos de cuarentena.

Este momento de nuestra vida es un proceso difícil tanto para las familias como para los/as adolescentes, por lo que el contexto de confinamiento puede venir a complejizar aún más la situación.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDEN TENER POR ESTAR CONFINADOS?

En este contexto, pueden generarse más discusiones y conflictos en las familias dado que muchos de los procesos y necesidades sociales que se viven en la adolescencia se ponen tensión por el confinamiento. Los importantes cambios en nuestras rutinas pueden ocasionarnos una gran exigencia a nivel emocional. Esto puede conllevar sentimientos de aislamiento, frustración, aburrimientos, irritabilidad, etc. ¿Has sentido que tu ánimo está más cambiante? Es normal, en la crisis que estamos atravesando.

En este difícil contexto el desafío es poder encontrar espacios de acogida en la familia que respeten la creciente autonomía y privacidad del/la adolescente.

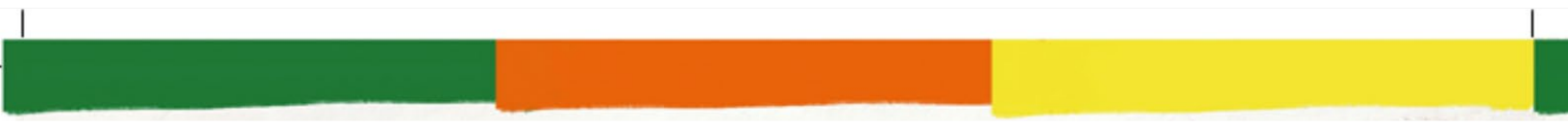




¿CÓMO TE HAS SENTIDO TÚ EN RELACIÓN CON TU PRIVACIDAD Y AUTONOMÍA EN ESTOS MESES DE CUARENTENA? ¿HA SIDO ALGO QUE HAS PODIDO CONVERSAR CON TU FAMILIA?

Según diferentes estudios el confinamiento por cuarentena aviva en los hogares la tensión y el estrés generados por preocupaciones relacionadas con la seguridad, la salud y el dinero, haciendo florecer conductas que refuerzan modelos de roles de género tradicionales. Considerando la importancia que tiene para los/as adolescentes la apertura hacia nuevas relaciones sociales, es que en este contexto de distanciamiento social y confinamiento, las redes sociales aparecen como la vía para mantener espacios con amigos y parejas que permitan mantener abierto el camino hacia nuevos vínculos, fuera de los que se entablan dentro la familia, Sin embargo, esto requiere que reflexionemos sobre cómo estas formas de relación virtual también pueden verse envueltas en las problemáticas de violencia de género.

TE INVITAMOS A LEER ESTA GUÍA donde te contaremos algunas de las claves que necesitas para entender cómo el compromiso con la igualdad de género es imprescindible para ti, para las personas con las que compartes la vida y para el conjunto de la humanidad, tomando en cuenta las particularidades a las que nos enfrenta la pandemia y el confinamiento social.





GLOSARIO



PARTE I: GLOSARIO

PARTE I



CONOZCAMOS ALGUNOS CONCEPTOS (GLOSARIO)

Sexo: Características físicas y sexuales con las que nacemos, que son naturales o biológicas.

Género: Conjunto de características y normas sociales, económicas, políticas, culturales y psicológicas, asignadas a cada sexo.

Estereotipos de género: Conjunto de cualidades y características psicológicas y físicas que una sociedad asigna a hombres y mujeres. Son como etiquetas que nos ponen al nacer, según nuestro sexo.

Roles de género: Los estereotipos impulsan a las personas a desempeñar tareas y funciones, así como a tener comportamientos considerados propios de hombres y mujeres por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo.

Violencia de género: Es una expresión de desigualdad entre hombres y mujeres. Es una violencia basada en la superioridad de un género sobre otro.

Micromachismo: Corresponde a conductas violentas “suaves”, que parecen naturales, como por ejemplo: dejar que las mujeres se hagan cargo del orden u organización “porque ellas lo hacen mejor” y desligarse de la tarea, o criticar a un hombre por no ser masculino.

Identidad sexual: Es un juicio basado en la percepción de nuestra figura corporal. Está basada en las diferencias sexuales más visibles.

Identidad de género: Forma en que nos percibimos en relación con nuestro género, que puede o no coincidir con las características sexuales.

Socialización de género: Proceso de aprendizaje a través del cual las personas se adaptan a las expectativas que tiene el resto de la sociedad sobre ellas por su sexo. Los principales actores en este proceso son: la familia, escuela, grupos de pares y medios de comunicación, entre otros.

Masculinidad: Cualidad atribuida socialmente a los hombres y que incluye atributos que se consideran propios o exclusivos de su género: fuerza, iniciativa, autoridad, independencia, competitividad, agresividad, temeridad, etc. Es una creación cultural y, en consecuencia, resulta cambiante y modificable.

Sexismo: Actitudes que favorecen que continúe presente la desigualdad y la jerarquización en el trato que reciben las personas, sobre la base de la diferenciación sexual.

Igualdad de género: El trato igualitario de hombres y mujeres en leyes y políticas, incluyendo el igual acceso a derechos, recursos y servicios, como la educación, la salud y el empleo, en la familia, la comunidad y la sociedad.

Valor de la igualdad: Todas las personas tienen la misma valía por el hecho de ser personas. Los mismos derechos. Sin condicionamiento de género.



ESPACIOS LIBRES DE SEXISMO Y VIOLENCIA

PARTE II

LA SOCIALIZACIÓN Y LOS ROLES DE GÉNERO

Las personas somos educadas desde pequeñas de forma diferente y esto hace que seamos y tengamos comportamientos diferentes. Es lo que llamamos **proceso de socialización**, en el cual asumimos normas de comportamiento, en base a lo que se espera de nosotros/as por ser mujeres u hombres, en tres ámbitos fundamentalmente; la familia, la escuela/colegio y el grupo de iguales (las y los amigos).

Desde temprano, la cultura va modelando e imponiendo diferencialmente lo que es propio de los niños y las niñas, y ellos aprenden a distinguirlo, lo que se muestra, por ejemplo, en la elección de la ropa, los juguetes, colores y espacios. Del mismo modo conocen y hablan de actividades que son consideradas masculinas y femeninas. Se inicia el sentimiento de ser parte de uno de los géneros, a través de un proceso conocido como **socialización diferenciada**.

Desde que nacemos podemos observar que las personas se dirigen a un niño o a una niña de manera diferente; así por ejemplo es más probable que a la niña se le vista de color rosado, se le pongan aros, se le diga lo bonita o risueña que es, etc., mientras que al niño es más probable que se le vista de azul, se le corte el pelo y se comente lo grande o despierto que parece. *¿Qué dijeron de ti al nacer? ¿De qué color te vistieron?*

Si te pones a observar a qué juegan los niños y niñas se ven claras diferencias; la gran mayoría de las veces se relaciona a los niños con juguetes como autos, juegos de construcción, naves espaciales, armas, artículos deportivos, todos ellos incitan a la acción, desarrollan habilidades espaciales, agresividad y autonomía. A las niñas se les regalan muñecas, cocinitas, set de maquillaje vinculándolas con actividades de cuidado, juegos más pasivos, desarrollo de lo estético, etc. *¿Cuándo niña te gustaba jugar con muñecas o querías también jugar con autos? ¿Si eras niño alguna vez jugaste con muñecas o cocinas?*

A través de las películas y series infantiles, vamos aprendiendo cómo es el mundo adulto, cómo se comportan y a qué se dedican. En los personajes masculinos de estas películas y series suelen resaltarse actitudes de confianza y autonomía, son los “guerreros invencibles” y en los femeninos de dependencia, debilidad, y falta de iniciativa, son las “princesas en apuros”.

Los medios de comunicación tienen un rol fundamental en este proceso de socialización diferenciada, transmitiendo imágenes de productos que prometen hacer sentir más mujeres o más hombres, respectivamente. Por ejemplo, es común ver que las publicidades asociadas a productos de limpieza estén protagonizadas por mujeres y los de productos de deporte por hombres. *¿Cuántos hombres en comerciales de productos de limpieza para el hogar has visto últimamente?*

En el contexto de la familia, también puedes observar lo que hemos llamado la **socialización diferenciada**. Por ejemplo, en reparto de las tareas del hogar, la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo preguntó a hombres y mujeres cuanto tiempo dedicaban a tareas relacionadas con el trabajo doméstico (lavar, cocinar, encerar, etc.) y en cuidar a otros/as integrantes del grupo familiar (niños/as, ancianos/as y enfermos/as) y los resultados arrojaron que las mujeres invierten – en promedio - más de 6 horas al día, mientras que los hombres menos de 3 horas al día.



¿CÓMO SE PRODUCE ESTA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIADA EN CUARENTENA?

Esta distribución desigual de las tareas puede verse intensificada en el contexto de cuarentena. Por ejemplo, en muchos hogares ante la permanencia de los niños y niñas en el hogar, puede ocurrir que sean las mujeres quienes mayoritariamente se hagan cargo de sus cuidados y de sus procesos educativos, lo que se sumaría a la carga de las labores domésticas. Bajo los estereotipos que fija la socialización diferenciada, incluso en estos tiempos difíciles, cuando más urge reflexionar sobre qué implica una convivencia saludable, sobre los hombres recaería menos el imperativo del cuidado doméstico y de los/as más pequeños/as. *¿Cómo es la distribución de tareas domésticas habitualmente en tu casa?, ¿ha cambiado en algo ahora que has estado sin asistir al colegio, o en cuarentena?*



En la medida que vamos creciendo se nos va enseñando que esta socialización diferenciada es “natural” y no cultural. Pero ya sabemos que es la emisión de estos mensajes diferenciados para niñas y niños, los que, perpetúan los modelos tradicionales de masculinidad y feminidad. ¿Cuáles son esos modelos?

MODELO TRADICIONAL DE MASCULINIDAD:

- Orientados hacia la visibilidad, la dominación y la superioridad. Tienden a mostrarse fuertes y seguros, mostrando tener experiencia, burlándose de los demás y asumiendo riesgos.
- Represión de afectos y empatía. La manifestación de sentimientos es censurada porque mostraría debilidad.
- Tendencia a sobrevalorarlos, sobreexigirles e infra protegerles, dejándolos vulnerables a conductas de riesgo y con dificultad para adoptar conductas preventivas o de cuidado.
- Se les permite ser más inmaduros y se les pide menos responsabilidad por sus acciones.

MODELO TRADICIONAL DE FEMINIDAD:

- Orientadas al espacio doméstico de crianza y cuidado, actividad que es invisibilizada por parecer tarea obvia de las mujeres, y menos valorada socialmente, por no recibir remuneración económica.
- Roles vinculados a la dependencia. Se tendería a formar una imagen de insuficiencia que necesitaría de un apoyo externo.
- Su autoestima depende de su capacidad para generar agrado en su entorno, propiciando el aplazamiento de sus propios deseos y necesidades. Cuando una mujer no se muestra agradable o se molesta, una forma de control para devolverla a este modelo es etiquetarla como histérica, vinculando su molestia a algo irracional y sin valor, y a que algo está mal en ella.
- El desarrollo de la dimensión afectiva sería más importante que la racional.

Mientras sigamos reproduciendo estos modelos, estos nos parecerán naturales o normales, en lugar de culturales, creados y modificables. El problema es que aceptar como naturales determinadas conductas sociales, fundamenta la violencia de género, en sus distintas expresiones, desde lo más visible, como el femicidio (asesinato de mujeres), a las formas más invisibles de violencia con que nuestra sociedad trata en forma diferente a hombres y mujeres (micromachismos, brecha salarial, violencia doméstica, etc.).



¿CÓMO CONSTRUIR PROYECTOS DE VIDA SIN MODELOS SEXISTAS?

Decidir un proyecto de vida es dibujar un mapa con distintas rutas que nos llevan a los sueños que querríamos ver cumplidos, y lo iremos diseñando a medida que adquiramos conocimientos, experiencias, referentes y amistades con las que iremos aprendiendo qué posibilidades tenemos a nuestro alcance y cuáles se ajustan a lo que somos.

Los estereotipos de género pesan tanto que llegan a determinar la visión que tenemos de nosotros/as mismos/as y de otras personas. Un ejemplo de cómo nos influyen los estereotipos es que las niñas sienten que su capacidad en matemáticas es inferior a la de los niños, y, sin embargo, tienen igual rendimiento escolar e incluso mejor. Esto trae como consecuencia que las mujeres representen sólo el 26% de las matrículas en carreras relacionadas con ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas¹. Otro ejemplo es que del total de profesionales que se dedican a la educación parvularia sólo un 0,1% son hombres.

En tu grupo escolar o de amigos/as, *¿cuántas compañeras quieren estudiar una carrera relacionada con ciencias o matemáticas? ¿conoces hombres que quieran ingresar a carreras como pedagogía, trabajo social o enfermería?*

Aunque cada vez más se han ido transformando los procesos de socialización diferenciada, siguen existiendo referencias sociales heredadas del pasado que, en forma de estereotipos sexistas, nos mantienen en determinados modelos e influyen poderosamente en nuestras elecciones de vida. **Es importante destacar esto, porque algunas personas piensan que en las nuevas generaciones ya no actúan los estereotipos y la violencia de género.** Sin embargo, están muy presentes en las redes sociales, y estas muy conectadas a nuestra cotidianidad. Por ejemplo, en lugares como Facebook, YouTube, Instagram o Twitter, se propagan contenidos que transmiten mediante el humor, ideas estereotipadas y discriminatorias sobre hombres y mujeres, y valores sociales sexistas. *¿Puedes reconocer en tu feed o inicio imágenes, videos o textos que reflejan los estereotipos que mencionamos acá, o que den por hecho natural la desigualdad de género?, ¿crees haber compartido alguna publicación de este tipo?*



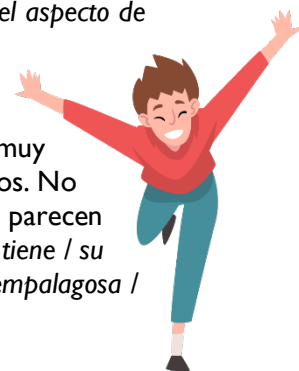
¹ #LasNiñasPueden de ComunidadMujer (2018)



CUERPOS LIBRES DE VIOLENCIA. TODAS LAS FORMAS

La igualdad de género y una vida libre de violencia supone tener la posibilidad de desarrollar libremente nuestro potencial físico y afectivo y por eso es necesario poder aceptar y valorar nuestro cuerpo. *¿Te has sentido discriminado/a por el aspecto de tu cuerpo?*

Los cuerpos que aparecen cotidianamente en los avisos publicitarios, en internet, en las revistas y en la televisión nos invitan a reproducir un modelo de belleza muy limitado en el que se impone a las mujeres a ser delgadas y a los hombres musculosos. No encajar en este modelo muchas veces nos acompleja, ya que las diferencias parecen desventajas. Como decía el sabio poeta uruguayo, Mario Benedetti: *“Cada cuerpo tiene / su armonía y / su desarmonía / en algunos casos / la suma de armonías / puede ser casi / empalagosa / en otros / el conjunto / de desarmonías / produce algo mejor / que la belleza”*.



Los cuerpos nos regalan posibilidades infinitas de disfrute. Actualmente vives un periodo de descubrimiento, de experimentación, de apertura y crecimiento afectivo-sexual, y para afrontarlo es importante que podamos hacerlo libres de los estereotipos que nos han enseñado y eso implica deshacernos de todos esos “deberías” que nos acomplejan, y con los que criticamos a los/as demás: “si soy mujer debería ser más delgada”, “si soy hombre debería gustarme sólo las mujeres”, “si soy mujer debería decir que no” “si soy hombre debería decir siempre que sí”, etc. El único “debería” que nunca podremos olvidar es el que proceda de una consideración cuidadosa de lo que sinceramente nos sienta bien, no nos perjudica ni perjudica a otras personas y nos hace felices. *¿Te has sentido limitado/a en tus gustos o forma de ser por el género con el que te identificas?*

Para construir relaciones en igualdad de género es necesario respetar lo que a la otra persona consiente, le gusta y le hace feliz.

En la actualidad, durante la cuarentena, estamos más expuestos a las redes sociales, que se nos presentan como espacios de difusión de imágenes e imperativos de género que vienen a reforzar los modelos sexistas que habitan en la sociedad. Así, por ejemplo, en estos espacios virtuales podemos encontrar imágenes ideales de lo que sería la belleza, y formas de conseguirla, por ejemplo, mediante dietas y ejercicios que aparecen como necesarias para ser valorado/a socialmente, donde un cuerpo diferente de estos ideales sería despreciado. Otra muestra de esto lo encontramos en el uso de filtros para la publicación de nuestras fotografías, los que modifican nuestros rostros según estos ideales de belleza, como una presión por entrar en estos, mediante la modificación de nuestro cuerpo.

Además, en las redes sociales encontramos perfiles de personas ideales, como influencers o youtubers que admiramos, que promueven estereotipos, y los sacrificios para alcanzarlos, que pueden resultar en imposiciones cuando los valoramos como ideales o como expresiones obligatorias de masculinidad o feminidad, lo que nos lleva a no darle valor a otras expresiones, o criticar a otros, o nuestro propio cuerpo y valía. *¿Crees que este tipo de modelos ha influido en la relación que tienes con tu cuerpo, o en la apreciación del de los/as otros/as?*





AMOR EN IGUALDAD Y LIBRE DE VIOLENCIA

El amor tiene el poder de hacernos felices o muy infelices. El secreto para que nos haga felices consiste en aprender a amar bien. “¿Acaso se puede amar mal?”, lamentablemente los cuentos, las películas, los mitos con los que hemos crecido nos han enseñado un modelo de amor basado en “príncipes azules” y “princesas desvalidas”, en “medias naranjas” y grandes sacrificios. Si pensamos un momento la “media naranja” implica que somos personas inacabadas hasta que no encontramos una pareja que nos complete y nos fusionemos con otra persona. El mito del “príncipe azul” determina que los hombres siempre deben salvar y proteger a las mujeres y el de “princesas desvalidas” muestra a las mujeres como seres pasivos, con vidas sin sentido, a la espera de ser rescatadas del aburrimiento y les ofrezca protección.

Estos mitos conforman el “Amor Romántico” como un modelo que alimenta conductas de pareja dependientes y posesivas. ¿Has sentido a tu pareja como algo de tu pertenencia? Esta creencia abre la puerta a comportamientos que llegan a convertirse en violencia la que puede manifestarse de diferentes formas: controlando sus amistades, revisando sus redes sociales, exigiendo las claves de su celular, celopatías, insultos, maltrato físico, etc.

Además, los modelos populares de género imponen que los hombres deben ser “conquistadores”, mostrarse experimentados y seguros, mientras que las mujeres deben ser más recatadas, lo que se muestra en el tinte negativo que tiene para ellas haber tenido más relaciones amorosas.

De acuerdo con la encuesta del INJUVⁱ, un 51% de la población encuestada señala conocer a alguna persona que ha sido víctima de violencia en el pololeo, del cual un 88% dice saber de insultos, humillaciones y gritos en parejas, y un 54% señala saber de empujones o de arrojar cosas.

Seguramente habrás escuchado frases como “los celos son una forma de amor” o “el amor duele”. Esta concepción del amor no sólo es errónea e insana, sino que incluso es peligrosa. Para amar es necesario tener claro que existe una “línea roja” que divide el conflicto de la violencia. ¿conoces parejas de amigos/as que están involucrados/as en este tipo de amor?

En el actual contexto de distanciamiento social pueden aparecer estos problemas con mayor intensidad en el mundo de las redes sociales en internet. Puede aparecer el control virtual de la pareja, usando la constante presencia e inmediatez que conlleva el uso de las redes sociales. Esto hace posible mayores situaciones de celos y de posesividad. En estas situaciones, se tiende a justificar la presión virtual como prueba de amor y cariño por el otro, cuando en realidad sólo refuerzan los mitos relacionados al amor romántico, pero ahora en internet.

Amar en igualdad y libre de violencia implica reconocer a la otra persona como un ser completo, independiente, dueño o dueña de su propia vida, un ser real, con sus virtudes y sus defectos. Una relación respetuosa y libre de violencia, se caracteriza por entregarnos la sensación de ser valorados/as por cómo somos y por lo que libremente decidimos, más allá del supuesto rol que debemos cumplir según los ideales del amor romántico, o de nuestro apego a exigencias de los roles de género en las relaciones sociales en general.



El respeto en una relación es percibido cuando se nos permite ser tal cual somos, y cuando nuestras decisiones y cambios son considerados por el otro. Para que esto esté presente en nuestras relaciones es muy importante que se mantenga abierta la posibilidad de reflexionar sobre lo que queremos y lo que no, sobre las imposiciones que caen sobre cómo debemos ser y relacionarnos, ya que vivimos en un mundo de etiquetas, no sólo de género, es la forma en que funcionamos.

Frente a esta realidad, toma importancia poder poner sobre la mesa, también en una relación amorosa, los límites donde estos roles nos violentan, o refuerzan ideas que resultan violentas por sus efectos sobre cómo pensamos a las personas y su valor. En la adolescencia es muy importante el desarrollarse y auto descubrirse, y siempre será un buen indicio para una relación que las personas con quienes te acompañes te lo permitan.



EL HOGAR COMO ESPACIO PARA LA CORRESPONSABILIDAD

En el contexto de cuarentena, toma importancia el espacio del hogar, porque pasamos más tiempo en él, y por lo tanto sus labores se organizan de forma distinta. En este espacio transcurre una parte importante de la vida que está relacionada con lo doméstico, el cuidado y las relaciones con las personas cercanas. El espacio del hogar ha sido tradicionalmente atendido por las mujeres; aún hoy, a pesar de los cambios sociales, sigue siéndolo. Sin embargo, su incorporación al espacio de trabajo ha sido un factor decisivo, para comenzar a considerar que era necesario hacer un reparto equitativo de las tareas del hogar, así como de las acciones de cuidado y atención a los niños y niñas o a las personas que lo necesitan, esto es conocido como **“Corresponsabilidad”**.

¿Quiénes realizan las tareas domésticas en tu hogar? La corresponsabilidad nos enriquece a todas y todos, porque lo que ocurre en el entorno de lo doméstico y de los afectos es vital para el desarrollo personal. Con esto nos referimos a que es necesario desarrollar todas nuestras capacidades de pensamiento, nuestras emociones, sentir el cuidado y dar cuidado, así como relacionarnos afectivamente con otras personas.

Tal como a las mujeres se les enseña a “hacerse cargo de la casa” a los hombres se les educa a ser “atendidos” o a tener la posibilidad de decidir cuándo involucrarse, esto ha traído como consecuencia que ellos ocupen menos de la mitad del tiempo que invierten ellas en tareas domésticas o de cuidado. Además, la tarea de planificar las labores domésticas generalmente se deposita en la mujer, lo que constituye una preocupación constante y absorbente, en contraste con otras acciones cotidianas, que dejan de preocuparnos una vez que las hacemos, y que en general se reparten más entre hombres y mujeres.

Es muy importante que los niños y adolescentes aprendan a cuidar, sólo así tendemos adultos que distribuirán las tareas del cuidado de manera equitativa y romperán roles de género que producen desigualdad. Para el caso de los adolescentes, que, al no poder asistir a la escuela, pasan sus días en casa, es importante que reflexionen sobre la repartición de labores, que sea equitativa entre hermanos y hermanas, y que ser varón no sea una razón para no colaborar, como sí puede ser una razón la edad, o los roles distintos que se establecen entre cuidadores y menores de edad.



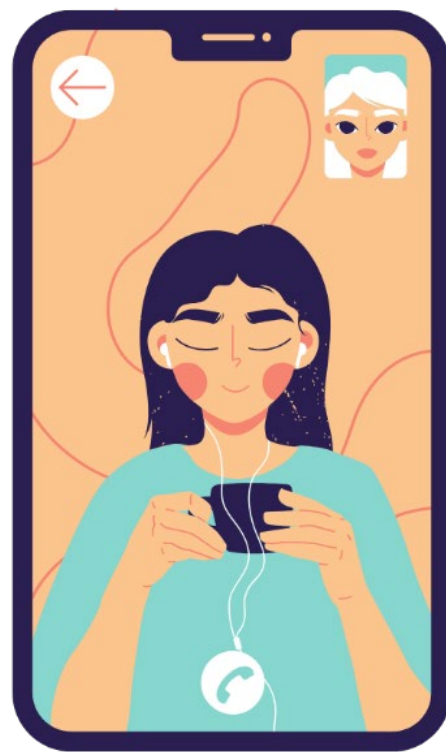
En este sentido, si bien el encuentro de los miembros de la familia puede verse por muchas razones tensionado en estos momentos de confinamiento, resulta importante abrir espacios de diálogo y reflexión compartida, en que se pongan sobre la mesa cuestiones que muchas veces pasan desapercibidas como la distribución diferenciada por género de tareas domésticas. Si nos ponemos a pensar, junto con todas las dificultades que trae consigo estar encerrados, también se nos presenta más que nunca la posibilidad de cuestionar y repensar las formas de vínculo que mantenemos dentro de nuestros hogares, los que, en definitiva, son los que nos enseñan a relacionarnos con los/as otros/as, y desde donde podemos promover la corresponsabilidad de las labores. ¿Crees que estos temas pueden ser abordados en tu familia?



VIOLENCIA DE GÉNERO EN LOS ESPACIOS VIRTUALES

Producto de la pandemia, ha cambiado la forma de compartir con los/as otros/as, aumentando la interacción mediante chats, videos y otras redes sociales. En este contexto pueden darse manifestaciones virtuales de violencia de género como la reproducción de los modelos que habitan en la sociedad. Lo particular de estas violencias en el uso de redes sociales es que ponen en juego la inmediatez de la relación, una virtualidad de lo íntimo, la permanencia y la exposición pública.

Compartir textos, imágenes, videos o audios de carácter íntimo, ya sea sexual o simplemente que quieres que sólo vea la persona a la que se lo envías, es una práctica que algunas personas quieren hacer en el contexto de distanciamiento social. Sin embargo, esto tiene ciertos riesgos, ya que estas imágenes pueden exponerse fácilmente más allá de lo que quisiste. Compartir material íntimo sin consentimiento se relaciona con la violencia de género al pensar que la sexualidad femenina está al servicio del goce masculino, que puede disponer de estos sin su consentimiento, y mediante esta acción ejercer una dominación. Esto también vale si publicas estos materiales en tus redes: de igual manera, **nadie tiene derecho a compartirlos en lugares que tú no quieras**. Además, la difusión de imágenes privadas está penada por la ley, por lo que puedes recurrir a la justicia denunciando el hecho.



Otra práctica de violencia de género que puede aparecer en el uso de redes sociales en este contexto tiene que ver con el ciber-acoso. Este se trata de insultos e intimidaciones con referencias al cuerpo o a formas de ser que no encajan con los estereotipos de género, ya sea al mostrar ciertos gustos o actividades. La exposición personal que conlleva el uso de las redes sociales es utilizada en estos casos para causar daño, lo que puede afectar nuestra vida íntima y pública fuera del mundo virtual.

Estos actos de acoso virtual conllevan para quienes los reciben sentimientos de vergüenza, soledad, miedo y angustia. Enlistamos aquí algunos ejemplos:

- Prohibir acciones en el uso del celular o en redes sociales
- Revisar teléfono celular o redes sociales sin consentimiento
- Dar contraseñas del mail o Facebook como una prueba de amor y confianza
- Discutir por comentarios o amigos que la pareja hizo en alguna red social
- Correos electrónicos ofensivos o amenazadores
- Mensajes ofensivos o amenazadores

También estas formas de acoso pueden incluir aspectos sexuales. Esto puede aparecernos como actos de intimidación y exposición ante el envío de mensajes, imágenes y audios con contenido sexual, o demandas de fotografías o videos sexuales, que pueden pasar a llevar lo que queremos hacer, y ser asumidas como una obligación para mantener esa relación. Es importante considerar que lo que aquí se pasa a llevar es el consentimiento, mediante actos de violencia sexual que pueden ser bastante reiterativos, y pueden ser parte del mito del amor romántico. Como este tipo de violencia tiene como base modelos sexistas, suele ocurrir que la culpa y el juicio recaiga sobre las mujeres.

¿Qué podemos hacer ante estas situaciones de violencia de género en las redes sociales?

Resulta fundamental tener siempre en consideración que la responsabilidad de estos tipos de violencia recae en todos los casos en quien la ejerce y no en quienes la reciben. Además, es necesario que ante este tipo de situaciones se busquen redes de apoyo que nos puedan ayudar y defender colectivamente frente a la violencia mediante su denuncia y otras medidas de resguardo. Por otra parte, no podemos perder de vista que si estos tipos de violencia tienen lugar en las redes sociales virtuales, es porque están presentes originariamente en las relaciones sociales del diario vivir. La presencia en internet de estas violencias sólo es muestra de su reproducción en un espacio más de la vida social.





VIOLENCIA SEXUAL AL INTERIOR DEL HOGAR

Para algunas personas, tener que estar encerrados en el hogar implica estar expuestos a abusos sexuales por parte de personas en su grupo familiar, o tener que pasar más tiempo con su abusador, lo cual puede ser muy doloroso y peligroso. Por esto, es importante que puedan contar con información sobre los canales a seguir para realizar una denuncia, y sepan que estas situaciones son penadas por la ley, y la responsabilidad no recae en ningún caso sobre la víctima, la que debe ser protegida por las redes que activa la justicia. La justicia chilena ofrece a las víctimas de abuso medidas de protección, y hay organizaciones e instituciones como la Unidad de Atenciones a Testigos y Víctimas (URAVIT), o el Centro de Atención a Víctimas de Abuso Sexual (CAVAS), quienes ofrecen atención con profesionales del área social y de salud mental, que se asegurarán de que la situación no se repita, a través de distintas medidas. También, es importante recurrir a alguien en quien confíes, y contarle la situación que viviste o estás viviendo para que te pueda ayudar. Para más información, te recomendamos visitar la página

<http://www.fiscaliadechile.cl/Fiscalia/victimas/jovenes/abuso-sexual.jsp>

También, si no quieres acudir a la justicia, puedes pedir orientación psicológica llamando al 1515, o en <https://linealibre.cl/>





ACTIVIDADES



PARTE III

ACTIVIDADES PARA LA IGUALDAD

El confinamiento por cuarentena puede ser una gran oportunidad para poder reflexionar y abordar cómo los roles y estereotipos de género pueden ser obstáculos en el avance hacia la igualdad de género y una vida libre de violencia. Es por ello que te invitamos a realizar cuatro actividades.



Es importante mencionar que antes de realizar estas actividades debes contar con la autorización de un adulto/a responsable.

A. La Caja de las Etiquetas

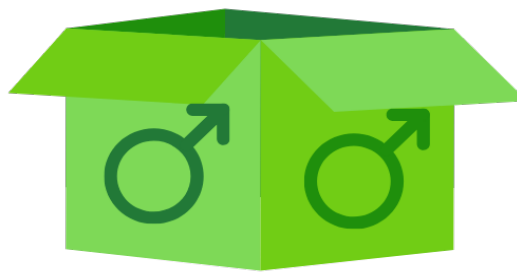
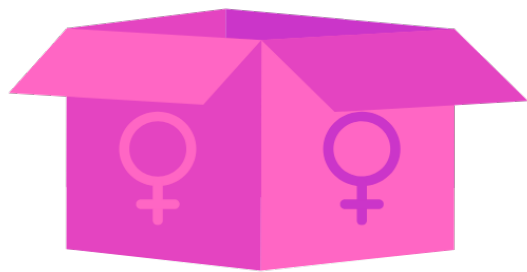
Te presentamos la **Caja de las Etiquetas**, en ella encontrarás una serie de cualidades que construyen la personalidad de las personas.

Necesitaras una impresora, una hoja blanca, tijeras y dos cajas de cartón pequeñas (pueden ser cajas de crema o cualquier otra de tamaño pequeño).

Puedes hacer esta actividad solo/a, pero te alentamos a que la realices con tus amigos/as en videochat o con tu grupo familiar.



Paso 1: Imprime la imagen de la caja, o dibújala en una hoja de papel, elige 5 cualidades que representen mejor tu personalidad, recórtalas y resérvalas.
Si no tienes impresora puedes escribir las cualidades en una hoja y recortarlas.



Paso 2: Toma las dos cajas y fórralas con un papel de color sólido. Dibuja en una de las cajas el símbolo de la mujer y en otra el símbolo del hombre.

Paso 3: Toma las etiquetas de cualidades que elegiste y colócalas en la caja del género en que se considera tradicionalmente deberían asignarse.

Date un tiempo para reflexionar y conversar con tus amigos/as o grupo familiar las siguientes preguntas: ¿Crees que las cualidades son innatas? ¿pueden aprenderse? ¿pueden las mujeres y hombres tener las mismas cualidades? ¿qué ocurre cuando una mujer tiene cualidades que le son asignadas tradicionalmente a los hombres?, o al revés, ¿qué ocurre cuando un hombre tiene cualidades que le son asignadas tradicionalmente a las mujeres?

Paso 4: Saca las etiquetas de cualidades de las cajas y ponlas en la superficie donde estés realizando la actividad, puedes colocarlas como tu desees. Vuelve a mirar la caja de las etiquetas y elige todas las que quieras y júntalas con las otras. Mira el conjunto de etiquetas que decidiste tener.



En la medida que vamos creciendo hay cualidades que nos son asignadas dependiendo si son consideradas femeninas o masculinas. Las cualidades que construyen la personalidad no tienen género, por lo tanto, puedes tenerlas todas.



B. Ludo por la igualdad de género

Te presentamos el **Ludo por la igualdad de género**, en el que irás encontrando una serie de reflexiones que aportarán a la construcción de la igualdad de género y una vida libre de violencia.

- Necesitarás una impresora y una hoja blanca, o una hoja para dibujar la imagen del tablero, un par de dados y diferentes botones.
- Puedes hacer esta actividad solo/a, pero te alentamos a que la realices con tus amigos/as en videochat o con tu grupo familiar.

Paso 1: Imprime la imagen del ludo y ponla en una superficie plana, si quieres que esté más estable puedes pegar la hoja ya impresa en una cartulina o cartón. Si no tienes impresora puedes dibujar el ludo tú mismo/a en una hoja de oficio.

Cada una de las personas elegirá el botón que más le guste, éste será el peón que irá avanzando por el ludo en su representación y colóquense alrededor del ludo. Si estás jugando por videollamada puedes apuntar con tu cámara al ludo impreso y así todos/as lo verán. Decidan quién partirá primero, quién segundo y así dependiendo cuantas personas jugarán.

Paso 2: La persona que partirá tirará los dados y avanzará a la casilla cuyo resultado dio el tiro, por ejemplo, si al tirar los dados la sumatoria de ambos da 8, la persona avanzará con su botón hasta la casilla número 8.



Una vez que llegue a la casilla, leerá en voz alta el contenido de igualdad de género de ella y compartirá con las y los otros participantes cuál es su experiencia referente de él y si lo ha logrado incorporar en su vida.

El resto de los participantes le escuchará y decidirán si la persona ha logrado o no. Si deciden que sí, se mantendrá en su casilla y si deciden que no, deberá retroceder una casilla. Cuando uno/a de las/os participantes complete las casillas del ludo la actividad finalizará.

Si no completaste todas las casillas del ludo no te preocupes, el camino hacia la igualdad de género y una vida libre de violencias no es fácil, es un continuo que debes abordar día a día, pero bienvenido/a porque ya lo has iniciado.



C. El Bingo de la masculinidad

Te presentamos el **Bingo de la masculinidad**, en el que irás encontrando frases que representan diferentes experiencias en la construcción de la masculinidad.

Esta actividad está dirigida especialmente a los adolescentes varones:

- Necesitarás una impresora, una hoja blanca. Si no tienes impresora puedes dibujar y escribir el bingo en una hoja. Dos lápices de diferentes colores.
- Puedes hacer esta actividad solo/a, pero te alentamos a que la realices con tus amigos/as en videochat o con tu grupo familiar.
- También, puedes compartirla en tu historia de Instagram, marcando las casillas, tal como se indica en las instrucciones, para que puedas compartir el juego con tus amigos, invitándolos a compartirlo también.



Paso 1: Una vez que ya tengas el **Bingo de la Masculinidad** impreso o dibujado, lee cada una de las frases y reflexiona sobre ellas, ¿Las viviste en algún momento de tu vida? ¿te ves reflejado en ellas? Si es así, ¿fuiste objeto de ellas o las dirigiste tú hacia otro varón?

Marca en el Bingo con una X de un color aquellas frases de las que has sido objeto. Marca una X de otro color aquellas que tú has dirigido a otro varón.

Paso 2: Vuelve a mirar tu Bingo de la Masculinidad, ¿cuántas frases están marcadas con dos colores? Reflexiona cómo será tu vida si quitas todas esas marcas.

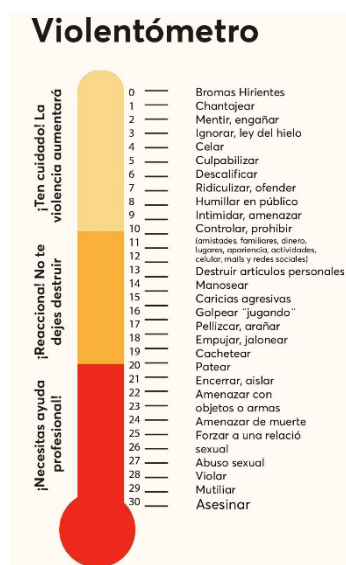
La Masculinidad es una manifestación cultural y, en consecuencia, resulta cambiante y modificable. Trabajemos por una sociedad sin marcas.

D. Violentómetro

Te presentamos el **Violentómetro**, una herramienta que te permitirá identificar diferentes formas de violencia que pueden verse en las relaciones de pololeo, que forman parte del “amor romántico” y que la mayoría de las veces suelen pasar desapercibidas, no se tienen en cuenta o se confunden o desconocen. El Violentómetro te permitirá medir en qué nivel estás y cuándo pedir ayuda.

Esta actividad está dirigida especialmente a las adolescentes mujeres.

- Necesitarás una impresora, una hoja blanca. Si no tienes impresora puedes dibujarlo en una hoja o usar esta misma imagen. Un lápiz.
- Puedes hacer esta actividad solo/a o con personas de tu entera confianza.



Paso 1: Una vez que ya tengas el **Violentómetro**, lee cada una de las acciones que están numeradas y reflexiona sobre ellas, ¿Las viviste en algún momento en tu pololeo? ¿te ves reflejado/a en ellas? Marca con una X las casillas que están entre el número y la acción.

Paso 2: Una vez que hayas terminado vuelve a mirar tu **Violentómetro** e identifica en cuál de las etapas de llamado de atención te encuentras.

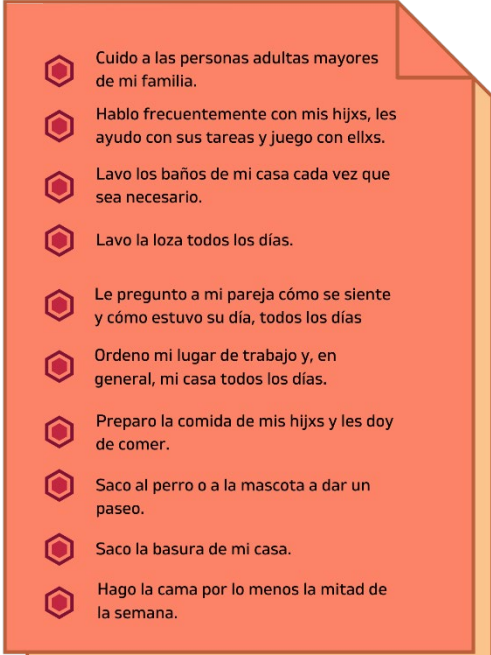
- Cuidado la violencia está presente.
- Reacciona, denuncia y pide ayuda.
- Aléjate, tu vida está en peligro.

Recuerda que muchas veces la violencia psicológica y física se manifiesta a manera de juego y que los celos, las amenazas, las llamadas constantes al teléfono móvil, o las prohibiciones en la forma de vestir, se perciben como situaciones «normales», como muestras de cariño, atención y amor. Lo importante es que las identifiques y que pidas ayuda a tus personas de confianza y a tu grupo familiar. Las relaciones amorosas deben construirse en base a la igualdad de género y libres de violencia.

E. Test de corresponsabilidad en las tareas domésticas del hogar y de cuidado

Te presentamos el **Test de corresponsabilidad**, un cuestionario que te permitirá saber cuánto estás aportando en las tareas domésticas y en el cuidado de otros/as en tu hogar.

- Necesitarás una impresora, una hoja blanca y un lápiz. Si no tienes impresora puedes copiar esta lámina a mano o usar la misma imagen y hacer el ejercicio mentalmente.
- Puedes hacer esta actividad solo/a, pero te alentamos a que la realices con tus amigos/as en videochat o con tu grupo familiar.

- 
- Cuido a las personas adultas mayores de mi familia.
 - Hablo frecuentemente con mis hijxs, les ayudo con sus tareas y juego con ellxs.
 - Lavo los baños de mi casa cada vez que sea necesario.
 - Lavo la loza todos los días.
 - Le pregunto a mi pareja cómo se siente y cómo estuvo su día, todos los días.
 - Ordeno mi lugar de trabajo y, en general, mi casa todos los días.
 - Preparo la comida de mis hijxs y les doy de comer.
 - Saco al perro o a la mascota a dar un paseo.
 - Saco la basura de mi casa.
 - Hago la cama por lo menos la mitad de la semana.

Paso 1: Una vez que ya tengas tu **Test de corresponsabilidad** listo, lee cada una de las acciones que están listada en él y reflexiona sobre ellas si las realizas o no. Marca con un tick las casillas que están al costado si es que las realizas o déjalas vacías si es que no las realizas.

Paso 2: Suma la cantidad de ticks que identificaste y busca en la puntuación a ver cómo te fue.

Si sacaste de:

0 – 3: Es momento de que reflexiones sobre las tareas que te corresponden para lograr construir un hogar más parejo y condiciones más armónicas e igualitarias. Todavía te queda mucho trecho por avanzar, pero la buena noticia es que no es difícil.

4 – 6: Si bien, pones tu granito de arena, te falta todavía reconocer que otras personas se llevan la mayor carga del trabajo.

7 – 8: Reconoces la importancia del compromiso. Tu misión ahora consiste en no bajar la guardia y en ser más corresponsable.

9 – 10: Reconoces la importancia de compartir las labores del cuidado y además, encuentras placer en hacerlo. Te parece que la casa y las relaciones familiares funcionan mejor si te comprometes con ello.

El mantenimiento del hogar y el cuidado de la familia debe ser un ejercicio de corresponsabilidad que incorpore a todas las personas que la integran.

Te invitamos a que cuando termines, subas el test a tus redes sociales.

6. TikTok: “Yo nunca nunca”

Para esta actividad, te entregamos sonidos para hacer videos de TikTok con temáticas de género. También, te invitamos a producir tus propios audios con temas que se te ocurran y no estén contemplados aquí y los compartas en videos, para que otros puedan usarlos.

Paso 1: Usa los audios que entregamos para hacer un video en TikTok

- Estereotipos de género e imagen corporal: <https://vm.tiktok.com/THgIbU/>
- Micromachismos que he escuchado: <https://vm.tiktok.com/T9Rnoe/>

Paso 2: Parte el video mostrando tus dos manos abiertas. Al reproducirse cada frase, baja un dedo si has realizado la acción.

Paso 3: Comparte en el video qué te hacen pensar estas frases, en relación con lo que hemos planteado en torno a la violencia. También, qué opinas sobre la cantidad de dedos que tuviste que bajar.

Paso 4: Desafía a tus amigos y seguidores a replicar el video.



7. TikTok: Decisiones en el pololeo

En esta actividad te proponemos compartir en tus redes sociales reflexiones sobre el problema del respeto por el/la otro/a en el pololeo.



Paso 1: Para esta actividad, usa el audio “Choices” de TikTok, con este link: <https://vm.tiktok.com/TSoCaM/>

Paso 2: Elige algunas de estas frases y escríbelas cuando dice “no”. A continuación, cuando dice “Yup”, escribe una frase que resuelva la situación violenta que se plantea en la primera, de forma creativa. Puede incluir una explicación de por qué es violenta, o una forma alternativa de tratar el problema.

Paso 3: ¡Desafía a tus amigos a replicar el video!

Las frases que te proponemos usar son las siguientes:

- Limitar sus actividades o amistades
- Revisar su celular
- Hacerle sentir mal por no responder rápido
- Preguntar constantemente dónde está y con quién
- Controlar o criticar su imagen
- Insistir o amenazar la relación para que haga algo que no quiere
- Humillar

Las lógicas de control en el pololeo son muy frecuentes, por la socialización que recibimos. Por esto, si has sido parte de ellas, lo importante es que ahora puedas criticarlas, no repetirlas, y conversar de esto con tus amigos.



8. Encuesta por Instagram

Para esta actividad te proponemos realizar una pregunta mediante la función de historias de Instagram. Buscamos que realicen una pregunta sobre la violencia en el pololeo que sus amigos/as hayan presenciado u oído en su vida, para luego poder reflexionar sobre los resultados que arrojen las respuestas.

Paso 1: Poner como pregunta ¿Qué tipo de violencia en el pololeo has presenciado, te han contado o has vivido?

Paso 2: Poner como opciones, en un texto fuera del casillero de la pregunta:

1. Limitar actividades o amistades
2. Revisar celular y redes sociales
3. Insistir o amenazar para hacer algo que no se quiere hacer
4. Preguntar constantemente dónde está y con quién
5. ¿Algún otro tipo?
6. No he escuchado que ocurra este tipo de violencia

Paso 3: Publicar la historia y esperar que durante el día tus amigos y amigas respondan.

Paso 4: Revisar los resultados y reflexionar sobre los resultados de estos.

Paso 5: Invita a tus amigos/as a compartir estas preguntas y que en base a los resultados que obtengan, conversen sobre estos.

La violencia en el pololeo puede tomar muchas formas, de las cuales algunas pueden confundirse con formas de demostrar cariño y amor. Esto comúnmente por las enseñanzas sobre “cómo se debe amar” que hemos recibido de la sociedad. Es importante que vayamos derribando estos mitos y reconociendo lo presente que pueden estar en nuestras maneras de querer estas violencias sobre el/la otro/a que se hacen menos visibles en nuestra sociedad.



Proyecto financiado por
Unión Europea

World Vision
Por los niños

NOS CUIDAMOS DESDE CASA



REDES DE APOYO Y DE INFORMACIÓN

Recuerda que siempre es importante poder contar con otros/as en quienes buscar apoyo cuando nos vemos enfrentadas/os a estos delicados problemas. Las siguientes son redes de apoyo a las que puedes acudir en caso de querer profundizar en alguna de las temáticas planteadas en estas actividades o sobre alguna inquietud que te hayan despertado.

-Revista RT del Instituto Nacional de la Juventud (artículos, columnas de opinión, encuestas)
<http://www.injuv.gob.cl/revista-rt-2019>

- Defensoría de la Niñez
<https://www.defensorianinez.cl/home-nna/>

- Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género
https://minmujeryeg.gob.cl/?page_id=39588

-UNFPA de las Naciones Unidas (“Las adolescentes hablan de la desigualdad”)
<https://www.unfpa.org/es/news/las-adolescentes-hablan-de-la-desigualdad>

- Fundación Crea Equidad (género, masculinidades, adolescencia y niñez)
<https://creaequidad.cl>

- Observatorio de Acoso Callejero (red de apoyo y blogs de información)
<https://www.ocac.cl/>

-Fundación Antonia (red de apoyo y blogs de información)
<https://www.fundacionantonio.org/blog/>

- Corporación Miles (sección material)
<https://mileschile.cl/material/>

. Acoso online
<https://acoso.online/es/>



PALABRAS DE CIERRE

El principal propósito de esta guía es abrir un espacio de reflexión en torno a las problemáticas de género que como adolescentes se nos presentan en la vida cotidiana en estos tiempos de confinamiento.

Con esto buscamos hacer posible un cuestionamiento, para las y los futuros adultos de la sociedad, acerca de cómo la socialización diferenciada, que sustenta como natural los estereotipos de género y producen violencia, están presentes desde que nacemos y en cada espacio social que habitamos. Solamente haciéndonos todas y todos más conscientes de estos problemas podremos construir una sociedad en que nuestros cuerpos, gustos, juegos, actividades, formas de amistad y amor, proyectos de vida, y vínculos con los/as otros/as en general, estén libres de la prisión que nos impone identificarnos con estereotipos o modelos de género desiguales.

Sabemos que estamos atravesando tiempos difíciles y desconcertantes, que los ánimos son variables y muchas veces las relaciones en los hogares se dificultan; pero también creemos que muchas veces son los momentos más complejos los que nos abren la posibilidad de cuestionarnos quiénes estamos siendo para las demás personas, y quiénes están siendo los/as demás para nosotros. Es fundamental entonces poder mantener una cercanía y apoyo saludable y libre de violencia con quienes convivimos y con quienes mantenemos lazos importantes mediante internet. Para mantener estos vínculos, tan necesarios en el actual contexto, es necesario que se sostengan sobre la base de la confianza, el respeto y el amor por el/la otro/a².

² Encuesta “Percepciones sobre la violencia en el pololeo”, INJUV, 2016.

