

¿CÓMO PROMOVER UNA RELACIÓN SANA CON LA PAREJA Y/O FAMILIA?

- **La comunicación siempre es fundamental**, con una escucha activa con nuestra pareja y/o familia que permita exponer cómo se sienten lo que ayudará a que entendamos mejor como cada uno lleva el encierro y los efectos en nuestra relación.
- **Respetar el espacio personal**. Incluso cuando nos encontramos en cuarentena obligatoria o voluntaria es importante tener un espacio personal a la hora de trabajar, hacer ejercicio o simplemente leer un libro. Que estén juntos no significa que tengan que estarlo todo el tiempo, mantener el espacio personal ayudará a que te sientas mejor contigo mismo (y con los otros).
- **La pareja y/o familia debe compartir las tareas de casa**. Es importante encontrar un equilibrio con todo lo que se debe hacer, desde la limpieza hasta la dedicación a los niños si los hay. Es la mejor oportunidad para romper con los roles de género y replantearnos las labores del hogar.
- **Buscar tiempo para divertirse y entretenerse**. Desde hacer una videollamada a un amigo/amiga, a ver una película, jugar a un juego de mesa o cocinar juntos, también es vital distraerse en estos momentos.
- **Qué hacer en situaciones de conflicto**. Debemos tener claro que siempre vamos a encontrar motivos por los cuales discutir. Habrá muchas cosas que no nos gusten de las personas con las que convivimos y ahora más que nunca vamos a estar más irascibles. Por lo que ante una situación conflictiva te aconsejamos buscar el momento propicio para tratar de aclarar los malentendidos, hablar siempre con la verdad pero sobre todo con empatía y tacto, intenta no usar palabras como "cálmate" o "siempre" piensa en el efecto que tendrán en tu pareja o familia, ante una discusión respirar profundo y cuenta hasta diez.

#NoEstásSola



- **Por último, recuerda que para discutir se requiere de dos o más personas**, las diferencias no tienen por qué terminar en discusión, podemos esperar para hablar cuando estemos más calmados para no dañar a nuestros seres queridos ni a nosotros mismos.
- **Repensemos las formas de relación que establecen los hombres con las tareas domésticas**, de cuidado de personas y con su dimensión afectiva y emocional. En estos momentos en donde entre todas y todos debemos cuidarnos y permanecer en casa, surge la posibilidad de repensar el rol masculino dentro de este espacio. Te invitamos a probar estos consejos:
 - 👉 Compartamos las responsabilidades domésticas y de cuidado entre todas las personas del hogar.
 - 👉 Démosle espacio a nuestras emociones, expresemos el afecto por los demás y demostremos vulnerabilidad, esto nos hará personas más sanas emocionalmente.
 - 👉 Conversemos sobre estos temas en conjunto, con nuestras amistades y familiares, pareja, hijas o hijos para lograr una mayor cercanía y confianza.
 - 👉 Conversemos con otros hombres sobre los roles de género y la corresponsabilidad, es tiempo de desnaturalizar conductas estereotipadas que limitan el desarrollo de las personas y afectan los vínculos interpersonales, causando maltrato y violencia inconsciente hacia mujeres.

#NoEstásSola



NÚMEROS DE ORIENTACIÓN Y DE EMERGENCIA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Si eres testigo o víctima de violencia:

FONO AYUDA U ORIENTACIÓN	1455
FONO FAMILIA DE CARABINEROS	149
FONO PDI	134
FONO FISCALÍA	600 333 0000
WHATSAPP MUJER	+56 9 9700 7000
SUBSECRETARÍA DE LAS CULTURAS Y LAS ARTES	UNIDADGENERO@CULTURA.GOB.CL
SUBSECRETARÍA DEL PATRIMONIO CULTURAL	GDP.AMBIENTESLABORALES@CULTURA.GOB.CL
SERIVCIO NACIONAL DEL PATRIMONIO CULTURAL	+56 9 3946 7723

#NoEstásSola

