

**¿Sabías que?**

Los cuidados y labores familiares también son cosa de hombres.

Hacerlo es un compromiso directo con todo el entorno familiar, así que esta contingencia hazte cargo tú también.

¡Trabajemos por la igualdad y ambientes sanos para todas las personas!



Las niñas no deciden embarazarse.

Pide ayuda al **911** EMERGENCIAS

Debemos cuidar a las niñas de la violencia sexual en los hogares durante el confinamiento a causa del COVID19.

**Susana Distancia**

#SusanaDistancia  
#SusanaConvivencia



Para una mejor convivencia en el hogar, busca espacios para convivir con tu pareja, otro para estar con tus hijas e hijos y uno para ti.



La casa debe ser un espacio seguro para las niñas.

¡Pon un alto a la violencia contra ellas dentro y fuera de casa!

Pide ayuda al  
**911**  
EMERGENCIAS

**Susana**  
Distancia



Pongamos un alto a las violencias en los hogares.

Pide ayuda al  
**911**  
EMERGENCIAS

¡NO!

**Susana**  
Distancia

Escúchalas, abre los ojos y pon un alto a las violencias de las que podrían estar siendo víctimas en su propio hogar.



TU HOGAR ES TU ESPACIO SEGURO, HAZ QUE TAMBIÉN LO SEA PARA TU FAMILIA. SI NECESITAS ALGÚN CONSEJO U ORIENTACIÓN LLAMA A...

... LA LÍNEA DE LA VIDA: 800 911 2000

GOBERNACIÓN SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

CONAPO CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

gob.mx/conapo

## EN ESTA CUARENTENA ¡YO DECIDO PROTEGERME AL DOBLE!

En México vivimos casi 18 millones de adolescentes y jóvenes de entre 12 y 19 años de edad.

Todas y todos tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad de manera placentera, voluntaria y responsable.

### #YoDecido

- USAR DOBLE PROTECCIÓN= ¡MUY EFECTIVO!
- SER CORRESPONSABLE CON MI PAREJA
- ERRADICAR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

GOBERNACIÓN SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

CONAPO CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

gob.mx/conapo

Un embarazo entre los 15 y 19 años de edad es de **alto riesgo**, por las complicaciones que conlleva a la salud.

### EMPODERARME ES...

DISFRUTAR, con responsabilidad mi adolescencia y juventud evitando **embarazos** no planeados e infecciones de transmisión sexual.

DECIDIR... cuándo y con quién tener relaciones sexuales de mutuo acuerdo. ¿La prueba de amor? ¡Bah!

¡Yo decido sobre mi cuerpo!

CUIDAR... de mí y de la otra persona, utilizando la **doble protección**.

+ = DOBLE protección

GOBERNACIÓN SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

CONAPO CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

gob.mx/conapo

- 01 Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y sexualidad.
- 02 Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra vida sexual.
- 03 Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos.
- 04 Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarnos afectivamente, eróticamente y sexualmente.
- 05 Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde nuestra información personal.
- 06 Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- 07 Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.



GOBERNACIÓN



CONAPO

gob.mx/conapo

## ¿Sabes cuáles son los derechos sexuales?



GOBERNACIÓN



CONAPO

gob.mx/conapo

- Derecho a la igualdad. 08
- Derecho a vivir libres de discriminación. 09
- Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad. 10
- Derecho a la educación integral en sexualidad. 11
- Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva. 12
- Derecho a la identidad sexual. 13
- Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción. 14



GOBERNACIÓN



CONAPO

gob.mx/conapo

Pedir apoyo también es cosa de hombres.  
Para recibir orientación, acercate a los servicios de:

gendes.org.mx



o comunícate a:

 GOBERNACIÓN |  CONAPO

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN | CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

 gob.mx/conapo

En estas circunstancias de convivencia intramuros por el COVID19, es muy probable que sientas estrés, tristeza o enojo, por ello hoy más que nunca es importante que...

En la comunicación con tu pareja, la escucha y el diálogo sea mutuo, libre y sin restricciones en un ambiente de pleno respeto.

¡Tengo miedo!

Hablemos... te escucho



 GOBERNACIÓN |  CONAPO

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN | CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

 gob.mx/conapo



HeForShe

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

- Propicia espacios de conversación para saber cómo se sienten. Escucha de manera activa para que se sientan comprendidos 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 los otros.



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

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE  
MÉXICO

INMUJERES

ONU  
MUJERES



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 desafiarnos como hombres creando ambientes libres de violencia.

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE MÉXICO

INMUJERES

ONU MUJERES



HeForShe

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

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



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

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE  
MÉXICO

INMUJERES

ONU  
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 los demás.
- Reflexiona cómo te hace sentir esta situación.
- Expresa tus emociones y compártelas, con tu familia y amigos.



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

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE  
MÉXICO

INMUJERES

ONU  
MUJERES



HeForShe

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

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



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

#HeForSheDesdeCasa



GOBIERNO DE  
MÉXICO

INMUJERES

ONU  
MUJERES

## DESPLAZAMIENTO INTERNO FORZADO A CAUSA DE LA VIOLENCIA

El desplazamiento interno forzado, es un tipo de movilidad distinta a la migración interna e internacional.

Éste se refiere a personas o grupos de personas que se han visto obligadas a huir de su hogar habitual, como resultado de situaciones de violencia generalizada, catástrofes naturales o provocadas, conflicto armado o violaciones a derechos humanos y que no han cruzado una frontera internacional.

En el año 2018 se identificó a 474 mil personas en esta condición en todo el país, esto representa el 1.35% del total de hogares.

La **región centro** conformada por: Ciudad de México, Guerrero, Hidalgo, México, Morelos, Puebla y Tlaxcala, ha registrado un mayor desplazamiento de 2017 a

2018, casi doblando la cifra de 103 490 a 194 670 hogares desplazados.

Las **regiones Noreste**, que corresponde a los estados de Coahuila, Durango, Nuevo León, San Luis Potosí, Tamaulipas; la **Noroeste**, Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Sinaloa y Sonora, y la **Occidente**, Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro y Zacatecas, presentan un crecimiento moderado.

La **región Sureste**: Campeche, Chiapas, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán, presentan el nivel más bajo de de movilidad interna, teniendo una variación del 5% de 2017 a 2018.

### CRECIMIENTO DE PERSONAS QUE SE MOVIERON POR LA VIOLENCIA ENTRE 2017 Y 2018

#### CENTRO



#### NORESTE



#### NOROESTE



#### OCCIDENTE



#### SURESTE



#### TOTAL



Fuentes: Principales centros de desplazamiento de Naciones Unidas. Estimaciones del CONAPO con base en el INEGI, ENVIPE 2018 y ENVIPE 2018-2019.