

*Paso a paso*  
**Corresponsabilidad  
en los hogares**

# Introducción

**El confinamiento producto de la pandemia del COVID-19 visibilizó la tremenda labor de trabajo no remunerado que ocurre al interior de los hogares, siendo las mujeres quienes en su gran mayoría realizan las labores domésticas y de cuidado.** El futuro post pandemia debe ser uno en que la equidad de género sea una meta para todas las personas y para ello es clave trabajar en la corresponsabilidad dentro de los hogares. Mientras la carga del trabajo no remunerado siga recayendo exclusivamente en las mujeres, seguiremos presenciando obstáculos para lograr la igualdad de género.

Antes del brote de COVID-19, según datos de la Organización Mundial del Trabajo (2018), las mujeres realizaban más de tres cuartas partes de los servicios de prestación de cuidados no remunerados en todo el mundo. En Chile, las mujeres destinan en promedio 3 horas más que los hombres cada día a realizar labores domésticas y de cuidados. Esta brecha es mayor durante los días de semana, sin embargo, también ocurre durante los fines de semana. Es por esto, que la gran mayoría de las mujeres se ve sobrecargada de trabajo, a pesar de que destinan menos tiempo que los hombres al trabajo remunerado (ENUT, 2015).

Independiente del vínculo con el mercado laboral, las mujeres ocupadas, desocupadas e inactivas destinan mayor tiempo que los hombres al trabajo no remunerado, asumiendo un doble rol, respondiendo a lo público y a lo privado, al mercado y a las demandas de sus hogares, con una mayor intensidad (ENUT, 2015). La sociedad en su conjunto, empresas, familias, el Estado, y particularmente hombres y mujeres deben pensar en planificar el trabajo remunerado y no remunerado, el reparto equitativo de tareas y el uso del tiempo que se dedica a cada una de ellas, dejando tiempo para la formación y el desarrollo personal, equilibrando el tiempo que se comparte con la familia y el que se comparte con amigos/as, vecino/as y otros.

Esta guía entregará conceptos y herramientas para generar los cambios necesarios que impulsen una distribución equitativa de las responsabilidades y labores domésticas y de cuidados, aplicando la corresponsabilidad dentro de los hogares.

**¡Los y las invitamos a leerla y aplicarla dentro de sus hogares!**



# Conceptos básicos

Antes de comenzar, es importante entender algunos de conceptos que nos ayudarán a reflexionar por qué las labores domésticas y de cuidado han recaído históricamente en las mujeres.



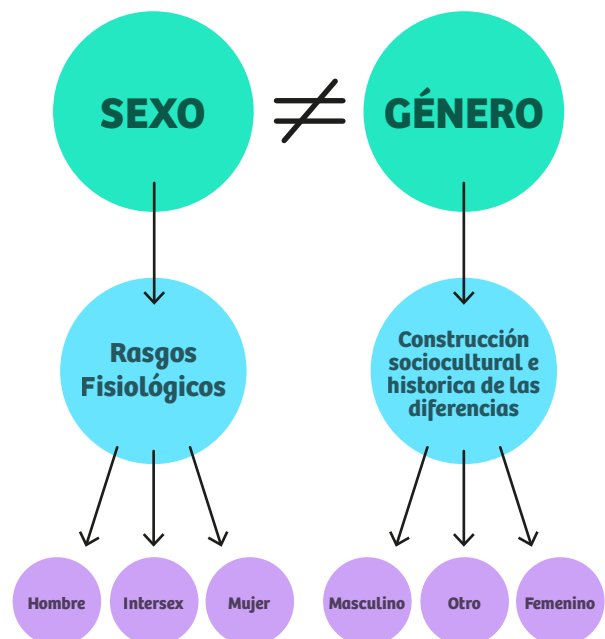
## Sexo:

Hace referencia a las características biológicas de las personas, las cuales vienen determinadas al nacer. El sexo establece diferencias biológicas dependiendo de si se nace hombre (aparato reproductivo masculino) o mujer (aparato reproductivo femenino). Sin embargo, también existen personas que nacen con características de ambos aparatos reproductivos, las cuales se identifican como *intersex*.

**El sexo de una persona no necesariamente se condice con su género**, ya que una persona puede nacer con sexo femenino, y tener una "identidad de género" femenina, masculina u otra identidad.

## Género:

Es la construcción social, cultural y simbólica que hace la sociedad sobre las personas según el sexo asignado al nacer, estableciendo determinados papeles, ocupaciones, expectativas, comportamientos y valores, definidos como "femenino o masculino", tras haber nacido mujeres u hombres.



## ***Roles de Género:***

Son el conjunto de funciones, tareas, responsabilidades, ventajas y/o privilegios que conforman el modelo preestablecido de cómo se concibe ser hombre o ser mujer en una sociedad, en base al sexo biológico. Por ejemplo: en el caso de las mujeres, se les viste de rosado, se estimula el rol materno, se les educa para que sean sumisas, se les regala juguetes relacionados con las tareas domésticas y se les enseña que sean suaves y sensibles ("femeninas"). En el caso de los hombres, se les viste de azul o colores fuertes, se les enseña a que los hombres no lloran, se le estimula para ser conquistadores, se le educa para ser proveedores y protectores, y muchas veces no se condena el uso de la agresión y la violencia.

## ***Trabajo productivo***

Se refiere a las actividades remuneradas que realizan las personas, las cuales históricamente han sido asignadas a los hombres, dejando a las mujeres fuera de dicho concepto al asignarles las labores del ámbito doméstico no remuneradas. El trabajo productivo es también llamado trabajo remunerado.

## ***Estereotipos de Género:***

Los estereotipos de género son generalizaciones simplistas de los atributos de género, las diferencias y los roles de las mujeres y los hombres. Los estereotipos determinan una serie de características y atributos a mujeres y hombres en función a su sexo. Estas pautas, valores y comportamientos asignados, reproducen roles y estructuras que limitan la conducta de las personas y generan prejuicios o sesgos en las personas.

## ***Trabajo reproductivo***

Se refiere a las actividades no remuneradas que tienen por objetivo la reproducción de la vida. Considera las labores y responsabilidades del hogar como cocinar, ordenar, limpiar, entre otras, y las de cuidado de niños, niñas y otras personas dependientes. Se trata de tareas que son imprescindibles o necesarias para el mantenimiento y vida de las personas pero que a lo largo de la historia no han sido valorizadas económicamente, siendo en su gran mayoría no remuneradas y realizadas por mujeres. El trabajo reproductivo es también llamado trabajo no remunerado y son las tareas domésticas y de cuidado.

**Las diferencias sexuales en sí mismas no son la causa de las desigualdades. Lo que ocasiona las desigualdades es que a partir de estas diferencias se originan estereotipos y se asignan roles y conductas a hombres y mujeres.**

## **Tareas domésticas:**

Son las tareas que se realizan para mantener y hacer funcionar un hogar, como por ejemplo, preparar alimentos, lavar la ropa, planchar, limpiar la casa, hacer pequeñas reparaciones, decidir las compras, organización y mantención del hogar, entre otros.

## **Tareas de cuidado:**

Son todas las tareas relativas a niños, niñas, adolescentes y personas dependientes y mayores, como, por ejemplo, prepararles la comida y alimentarlos/as, la higiene, jugar, realizar tareas escolares, ir a controles de salud, realizar cuidados específicos, supervisarlos, entre muchas otras.

## **División sexual del trabajo:**

Es el reparto de tareas, roles, atributos y espacios diferenciados en función de los roles y estereotipos de género. En este sentido, históricamente se ha establecido que el espacio principal de la mujer es el "privado o reproductivo" con la función de la maternidad y, en consecuencia, las tareas referentes al cuidado de todas las personas que forman parte de la unidad familiar y, por tanto, de los trabajos domésticos. En el caso de los hombres, se les ha asignado el espacio "público o productivo" con las labores remuneradas y de trabajo. Es una construcción social que se puede modificar.

## **Igualdad de Género:**

Se refiere a la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres y de las niñas y los niños. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres serán iguales, sino que los derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres no dependerán de si nacieron con determinado sexo. La igualdad de género implica que los intereses, necesidades y prioridades de mujeres y hombres se toman en cuenta, reconociendo la diversidad de diferentes grupos de mujeres y hombres. La igualdad de género no es un asunto de mujeres, sino que concierne e involucra a los hombres al igual que a las mujeres. La igualdad entre mujeres y hombres se considera una cuestión de derechos humanos y tanto un requisito como un indicador del desarrollo centrado en las personas.





# Preguntas y respuestas

## ¿Qué es la **corresponsabilidad**?

La corresponsabilidad es el reparto equitativo o responsabilidad compartida y asumida por igual entre dos o más personas. Se trata de un equilibrio en el reparto de las tareas, la toma de decisiones y la responsabilidad entre las personas en las distintas esferas de la vida, es decir, en la vida personal, en el hogar, en el trabajo y en la esfera pública.

La corresponsabilidad en los hogares significa repartir las tareas domésticas y de cuidado entre las y los adultos presentes, prestando especial atención a que haya un balance de las tareas entre mujeres y hombres, a fin de evitar la sobrecarga del trabajo no remunerado en las mujeres.

De igual manera, es importante ir incluyendo a niños, niñas y adolescentes dentro del reparto de responsabilidades a medida que van creciendo, las cuales deben ser acorde a su

edad y sin generar diferenciaciones por sexo que sobrecarguen a las niñas y mujeres adolescentes del hogar.

## ¿Por qué asociamos **las tareas de cuidado y del hogar a las mujeres**?

Como ya se mencionó, la división sexual del trabajo es una consecuencia directa de los distintos roles socioculturales asignados a mujeres y hombres a partir de sus diferencias sexuales. Esto, ha generado que históricamente se haya “normalizado” que los hombres sean los que trabajan (de manera remunerada) en el espacio público, mientras que las mujeres se hacen cargo del ámbito doméstico en el espacio privado, pero en las últimas décadas se han producido numerosos cambios en la sociedad. El número de mujeres

que trabaja remuneradamente es cada vez mayor, aumentando su independencia económica y participación laboral. Sin embargo, el movimiento de las mujeres hacia ese papel en el mercado económico no se ha correspondido con un movimiento de los hombres hacia las responsabilidades familiares y domésticas. Así, sigue recayendo de manera desproporcionada en ellas el trabajo no remunerado, doméstico y de cuidado.

El hecho de que tradicionalmente las mujeres hayan realizado y aún realicen estas actividades no es “natural” ni producto de sus habilidades, sino resultado de los roles asignados a ellas por la división sexual del trabajo. Hombres y mujeres pueden realizar labores de cuidado y domésticas por igual, ninguno de ellos tiene más habilidades o “es mejor” que el otro u otra para realizarlas.



## ¿Qué es la **doble jornada de trabajo**?

La doble jornada de trabajo se refiere a la carga que muchas mujeres deben enfrentar, teniendo por un lado el trabajo remunerado con horario laboral y por otro el no remunerado con tareas del hogar y de cuidados. De esta manera, se habla de una “doble jornada de trabajo” que las mujeres desempeñan siendo la no remunerada asignada exclusivamente a ellas.

## ¿Qué son **Las nuevas masculinidades**?

Las nuevas masculinidades se refieren a deconstruir los roles asignados tradicionalmente a los hombres junto con las características que definen la masculinidad. Tradicionalmente, se ha considerado que la fuerza, iniciativa, autoridad, independencia, competitividad, valor, entre otros, son valores y características masculinas exclusivas de los hombres, sin embargo, lo que se entiende por “masculino” o “masculinidad” es una manifestación cultural y, en consecuencia, resulta cambiante y modificable. Características denominadas “masculinas” pueden tenerlas tanto hombres como mujeres, al igual que las características “femeninas”, pueden tenerlas mujeres como también hombres.

Es importante avanzar en derribar la masculinidad hegemónica que restringe el desarrollo de los hombres a partir de estereotipos y roles específicos, ya que esto implica limitaciones en distintos aspectos, como por ejemplo, la expresión de su emocionalidad, el ejercicio de su parentalidad, valida actitudes violentas y los presiona a ser buenos proveedores.

## ¿Por qué los hombres **deben sumarse a la corresponsabilidad**?

El involucramiento de los hombres en las tareas domésticas y de cuidado, además de una responsabilidad, es también una oportunidad para ellos de potenciar su rol como cuidadores, ya sea como padres, hijos, hermanos o pareja, además de ejercer roles de los cuales han estado históricamente excluidos.

En el caso de los cuidados, al valorizar dicha labor se permite avanzar hacia una sociedad integrada por personas cuidadoras, tanto mujeres como hombres, la cual será una sociedad más equitativa e igualitaria entre las personas que la componen. El cuidar de otra persona, sean niños, niñas y adolescentes o personas con dependencia y mayores, permite sensibilizar con las necesidades de otras personas. Los hombres tienen que sumarse a los cuidados en el ámbito doméstico, para el beneficio y crecimiento de todas las personas del hogar.

## ¿Qué es la conciliación de la vida laboral, familiar y personal?

La conciliación de la vida laboral, familiar y personal se refiere a equilibrar el desarrollo de las distintas responsabilidades que surgen del ámbito laboral, familiar y personal. Se trata de respetar todas las responsabilidades que una persona puede tener en los distintos espacios de su vida, permitiendo que puedan equilibrarse y llevarse a cabo de manera armoniosa.

## ¿Qué consecuencias genera para las mujeres todo esto?

La división sexual del trabajo, y el hecho que las mujeres estén asociadas a las labores del hogar y de cuidados hace que se las discrimine en el mercado laboral. Los hombres suelen ser considerados como “libres” de responsabilidades de cuidado y domésticas, a la vez que tienden a asumir menos

responsabilidades que las mujeres, por lo que no enfrentan los obstáculos y discriminaciones que enfrentan ellas, por asumir las responsabilidades que les han asignado más allá del ámbito laboral.

La sobrecarga de labores domésticas y de cuidados significa para las mujeres pocas posibilidades de poder desarrollarse de manera plena, se reduce el tiempo para su desarrollo profesional y personal, a la vez que aumentan los problemas físicos (por falta de tiempo para la actividad deportiva o física) y problemas mentales como estrés y ansiedad.

Asimismo, la corresponsabilidad es necesaria para que las mujeres puedan ejercer su derecho a participar en la vida pública y en los espacios de decisión, al igual que los hombres.

La corresponsabilidad y la necesaria implicación de los hombres en el co-mantenimiento y organización de las tareas domésticas y familiares, es necesaria para que pueda darse la necesaria conciliación de la vida personal-familiar y la vida laboral. Sin esto, el problema de la conciliación seguirá siendo un problema de mujeres y, por tanto, no podremos lograr la igualdad de género.



## ¿La corresponsabilidad aplica para todo tipo de hogares?

Si bien la corresponsabilidad suele pensarse como la repartición equitativa de labores entre una pareja adulta de un hombre y una mujer, es importante pensar la corresponsabilidad



considerando las distintas realidades familiares, principalmente el balance de tareas entre personas adultas, es decir, entre mujeres adultas, hombres adultos y otras personas adultas responsables al interior del hogar, independiente de si es una relación amorosa o familiar.

De esta manera, la corresponsabilidad aplica a todo tipo de hogar, ya sea compuesto por una pareja heterosexual u homosexual, por una mujer jefa de hogar y sus hijas/os, varios adultos responsables sin vínculo familiar, entre otros.



## *¿La corresponsabilidad aplica **también a niños, niñas y adolescentes?***

Los niños y niñas mayores también pueden colaborar en las tareas domésticas del hogar, siempre considerando su edad y posibilidades, y cuidando de no sobrecargarlos de responsabilidades a fin de no interferir en sus estudios escolares y que puedan desarrollarse plenamente.

Alrededor del mundo y en Chile, generalmente ocurre que las niñas son las que suelen apoyar en la labor doméstica y de cuidado a sus madres, generando en ellas una sobrecarga de tareas y responsabilidades que ponen obstáculos a su pleno desarrollo, por lo

que es muy importante que cualquier repartición de tareas no recaiga exclusivamente sobre las niñas.

Los niños aprenden de los modelos que observan, por tanto, estarán aprendiendo todo el tiempo según los roles que observen dentro de sus hogares, por lo que es clave que vean una distribución equitativa de las tareas del hogar y de cuidado. De esta manera las futuras generaciones se educarán siendo conscientes sobre lo que significa la igualdad de género y en cómo el trabajo doméstico y de cuidados debe ser repartido entre hombres y mujeres por igual.

Es importante educar a niños y niñas mayores en la cultura del reparto de tareas domésticas, a fin de transmitir el mensaje que, las tareas domésticas y de cuidado no le corresponden exclusivamente a las mujeres, sino que son compartidas por todos y todas de manera equitativa y justa. Es labor de todos y todas construir infancias libres de sesgos, roles y estereotipos de género.

## *¿Qué ocurre con las labores de cuidado **cuando los hijos e hijas no viven con ambos padres?***

Las labores de cuidado, independientemente de con quién vivan los niños, niñas y adolescentes, suelen recaer sobre las mujeres, ya sean las madres, abuelas, tías, u otras mujeres presentes en la vida de dichos niñas y niños. No es suficiente visibilizar esta realidad y agradecer a las mujeres por las tareas que realizan, sino que impulsar una real distribución equitativa de las responsabilidades y así transformar la vida de las mujeres.

Es por esto que, el cuidado de niños, niñas y adolescentes debe ser repartido entre las personas adultas del hogar (abuelos/as, tíos/as u otros) y en caso de que no vivan con ambos padres, pero sí mantengan una relación con ellos, es igual de importante promover la corresponsabilidad en las tareas de cuidado (Ley 20.680).

Mantener una buena comunicación, acordar visitas y cumplir compromisos económicos, distribuir las labores escolares, entre otros, es sumamente importante para que la responsabilidad no recaiga exclusivamente sobre el padre, madre o adulto que vive con el niño/a.



## ¿Qué ocurre en el caso de **personas dependientes y adultos mayores?**

Cuando en nuestro hogar viven personas con algún tipo de discapacidad o enfermedad crónica de salud, el cuidado requiere de más atención y tiempo, ya que las personas con dependencia requieren un mayor apoyo del cuidador o cuidadora. Es importante evaluar con las otras personas adultas responsables del hogar cómo repartir este trabajo a fin de poder, responder a las necesidades de la persona con dependencia, a la vez que el cuidador o cuidadora tenga tiempo para su desarrollo personal, laboral y familiar. Asimismo, es recomendable ampliar la red de apoyo viendo si hay familiares disponibles y/o instituciones para apoyar la labor de cuidado.

## ¿Cómo podemos **potenciar la corresponsabilidad en los hogares?**

Para avanzar hacia un hogar corresponsable, lo primero es medir el uso del tiempo que cada persona adulta del hogar dedica al trabajo remunerado y al trabajo no remunerado. Para esto, tomaremos como referencia un día y después una semana tipo.

La medición se aplica a todas las personas adultas que componen el hogar, a excepción de las personas dependientes y adulto(a)s mayores que requieran de cuidados y que no puedan participar. De igual manera, es importante recordar que los niños, niñas y adolescentes también se pueden ir sumando, según su edad, a una dinámica corresponsable dentro del hogar, asumiendo responsabilidades y labores.

Es importante ir poco a poco cambiando las dinámicas y responsabilidades dentro de un hogar, hasta alcanzar una distribución equitativa de estas. Las y los invitamos a generar un ambiente tranquilo para que puedas conversar con tu pareja y/o las otras personas adultas responsables del hogar sobre la repartición de labores domésticas o de cuidado. Transitar hacia la corresponsabilidad y cambiar roles y responsabilidades que fueron asignadas hace mucho tiempo puede generar roces y resistencia, por lo que las y los invitamos a conversar sobre esto cuando todas las personas que participan en la conversación estén tranquilas y receptivas a las palabras de los demás.

# Caja de herramientas



## 1. ¿Cómo distribuimos nuestras labores remuneradas y no remuneradas en un día tipo?

A través de esta herramienta, se puede analizar cómo es un día tipo semanal de las personas adultas responsables del hogar y ver cómo se distribuye el trabajo remunerado y no remunerado en ese día tipo. En caso de que alguna de las personas adultas que integran el hogar no trabaje de manera remunerada, sigue siendo importante redistribuir las labores domésticas y de cuidado de manera equitativa.

**Instrucciones:** la invitación es que las personas adultas del hogar, piensen cómo es un día tipo laboral de la semana, y qué es lo que hacen en las 24 horas del día, describiendo las horas en que duermen, cocinan, se transportan, hacen distintas tareas domésticas, de cuidado y su horario laboral en caso de que trabajen de manera remunerada. Después que cada persona rellenó su respectivo día tipo comparen y vean si hay balance o no, en cómo se reparten las tareas de cuidado y domésticas, considerando además el trabajo remunerado.

### Día tipo Laboral de la semana

#### Responsable 1:



#### Responsable 2:



## 2. ¿Cómo usamos el tiempo en una semana tipo?

El siguiente cuadro ayudará a las personas a detectar las cargas de trabajo y si están equitativamente repartidas al interior del hogar, considerando las posibilidades personales y la disponibilidad laboral de cada persona.

Comparando las horas semanales en las distintas actividades de cada persona adulta responsable, podremos también perfilar mejor aún en qué tipo de actividades gasta su tiempo cada una y qué podemos hacer para hacer un justo balance.

<b>Tareas</b>	<b>Responsable 1</b>	<b>Responsable 2</b>	<b>Otros responsables</b>
Horas semanales destinadas al trabajo remunerado fuera de casa			
Horas semanales de trabajo remunerado desde casa			
Horas semanales destinadas al trabajo doméstico			
Horas semanales destinadas a atender y cuidar a otras personas de la familia			
Horas semanales para ocio común			
Horas semanales para ocio individual			
Horas semanales para formación, desarrollo personal			

Las dos herramientas anteriores nos ayudarán a ver cómo hombres y mujeres adultos/as distribuyen el trabajo remunerado y no remunerado, como también las horas para el desarrollo personal y el ocio, como también las horas en un día laboral y en una semana. Así, podemos evidenciar si algunas personas tienen más carga que otros, y si es necesario redistribuir las cargas.

## 3. ¿Qué tareas domésticas y de cuidado realizamos al interior del hogar?

Basándonos en la información completada en las dos herramientas anteriores, se debe indicar quién hace las siguientes tareas de la tabla N°3. Por cada tarea evaluar quién hace más frecuentemente esa tarea, y si creen repartirla de manera equitativa, seleccionen ambos.

Algunas cosas para tener en consideración que pueden ayudar:

- Esta es solo una lista sugerida de tareas, ya que hay que considerar que cada hogar es diferente.
- Considera que las tareas domésticas y de cuidado requieren de tiempos y frecuencias distintas.

<b>Tareas</b>	<b>Responsable 1</b>	<b>Responsable 2</b>	<b>Responsable 3</b>	<b>Todos por igual</b>
Preparar el desayuno				
Preparar la comida				
Lavar la loza				
Guardar la loza lavada				
Hacer la lista de las compras				
Hacer las compras				
Organizar el menú diario y/o semanal				
Pagar y administrar cuentas				
Sacar la basura				
Limpiar las ventanas				
Limpiar el/los baños				
Recoger la ropa				
Limpiar superficies (pisos, muebles, entre otros)				
Hacer la/s camas				
Lavar la ropa				
Tender la ropa				
Planchar la ropa				
Guardar la ropa				
Decidir las compras relacionadas a las necesidades de las personas del hogar (ropa, artículos escolares, etc.)				
Asistir a reuniones de apoderados/as				
Llevar a los niños/as y/o personas con dependencia a centros de salud				
Revisar las tareas escolares de hijos/as				
Jugar con los hijos/as				
Ordenar/recoger juguetes				
Hacer arreglos de ropa				
Hacer arreglos de mantenimiento del hogar (fontanería, electricidad, etc.)				
Llevar a los hijos/as a actividades extraescolares (talleres, plaza, etc.)				
Cuidar las plantas de la casa				
Cuidar los animales de la casa				
Hacer una limpieza profunda				
Atender tareas domésticas de personas con dependencia				
Higiene de los hijos/as				
Vestir a los hijos/as pequeños				
Vestir a las personas con dependencia				
Otros				

## 4. Ahora, ¿cómo distribuimos las tareas identificadas?

Una vez que identifiquemos si las brechas de distribución son desigual en el uso del tiempo entre las personas adultas responsables, utilizaremos esa información para acordar y definir cómo se redistribuirá el tiempo, procurando considerar edad de las personas, las responsabilidades fuera del hogar como estudios o trabajo, y sus posibilidades. Es importante que ese reparto se haga de forma equitativa y justa.

Pueden asignarse tareas específicas a cada uno/a, o pueden turnarse en las mismas tareas, lo importante es que lleguen a un acuerdo común en que ambos evalúen que las tareas de cuidado y doméstica están bien repartidas y balanceadas.

Sabemos que es difícil plantear cambios a las rutinas de los hogares, y que la invitación a la corresponsabilidad no se alcanza de manera inmediata, sin embargo, la corresponsabilidad en el trabajo no remunerado es una pieza clave para lograr la equidad de género. Tal como esperamos que hombres y mujeres participen de igual manera en el mercado laboral para que así todos y todas contribuyan al desarrollo de la sociedad, esperamos también que hombres y mujeres participen de igual manera al interior del hogar.

### ¡Ten en cuenta los siguientes consejos!

- En la medida de lo posible, es importante que las personas adultas del hogar intenten ampliar la red de apoyo para el cuidado.
- Hombres y mujeres podemos enseñar e involucrarnos en la realización de las tareas domésticas y de cuidado.
- Siempre considera la edad de quienes conforman el hogar, sus posibilidades, sus responsabilidades laborales y escolares, para lograr un balance en la repartición de tareas domésticas y de cuidados.

### Recuerda, adoptar la corresponsabilidad:

- Aumenta el sentido de responsabilidad de quien se involucra.
- Entrega una sensación de independencia y cierta autonomía al ser capaces de hacer algo por sí mismos/as.
- Mejora la autoestima, al ver que otras personas confían en el desempeño que se tiene en los trabajos domésticos, ya que éstos contribuyen al bienestar de la familia.
- Mejora las relaciones al interior de la familia y el hogar.
- En los niños y niñas mejora la adaptación social, al incorporarse a una sociedad en la que hay que trabajar dentro y fuera de casa.
- Se aprende a valorar y comprender el trabajo doméstico y de cuidado. Se fomentan prácticas de cooperación.
- Disminuye la sobrecarga de las mujeres y les permite tener más tiempo y energía para descansar, dedicarse a su desarrollo personal, al ocio, y a la participación en espacios de toma de decisiones.
- Impacta directamente en la inserción y desarrollo laboral de las mujeres.

# ***Si logramos avanzar en corresponsabilidad, avanzamos en la eliminación de roles y estereotipos de género que asocian el cuidado y lo doméstico a lo femenino y lo laboral a lo masculino.***

Solo así podremos liberar a la mujer de la sobrecarga del trabajo no remunerado y ajustar la carga de trabajo doméstico y de cuidados. Si hacemos esto podremos tener hogares libres de imposiciones culturales y más equitativos para sus integrantes, donde hombres y mujeres puedan desarrollarse de manera plena y balanceada en todos los ámbitos.



# ¿Qué hacer si soy víctima de violencia?

## Si necesitas orientación o ayuda:

**1.- Puedes llamar al 1455 y pedir orientación para que sepas qué puedes hacer.** Este número funciona 7 días de la semana las 24 horas, son llamadas anónimas.

**2.- Puedes comunicarte con el Centro de la Mujer más cercano al lugar donde vives estudias o trabajas, que dependen de Sernameg y contar tu caso.** Si es otra la persona que sufre violencia, puedes animarla a que se comunique con ellos. Entregan ayuda psicológica, social y legal.

## Recuerda que es fundamental contar con una red de apoyo.

Si conoces a alguna mujer que esté viviendo violencia o eres tú quien se encuentra en esta situación, pide apoyo a tu familia, amigas y amigos más cercanos o en quien tengas confianza.

**Cuentas con nosotras y nosotros.**

**Si quieres hacer una denuncia, o recibir orientación, puedes contactarnos en los siguientes números telefónicos:**



Fono orientación en Violencia  
**1455**



Fono Familia de Carabineros  
**149**



PDI  
**134**



Fiscalía  
**600 333 00 00**



WhatsApp  
**+569 9700 7000**



Chat Web 1455  
**sernameg.gob.cl**

### Redes o sitios de interés

 [www.minmujeryeg.gob.cl](http://www.minmujeryeg.gob.cl)

 [www.sernameg.gob.cl](http://www.sernameg.gob.cl)

 [www.chilecuida.gob.cl](http://www.chilecuida.gob.cl)

 [www.crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl)



Facebook  
MinMujeryEG



Twitter  
MinMujeryEG



Instagram  
MinMujeryEG