

GÉNERO EN CASA

“10 minutos para cambiar tu mirada”

CURSO RÁPIDO EN FAMILIA:
reflexiona, conversa y actúa

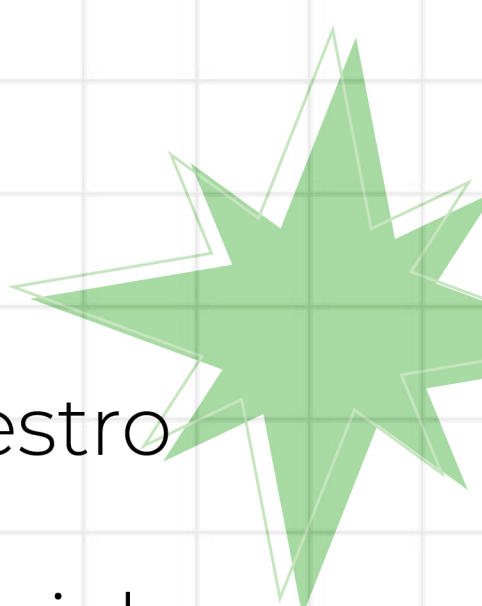
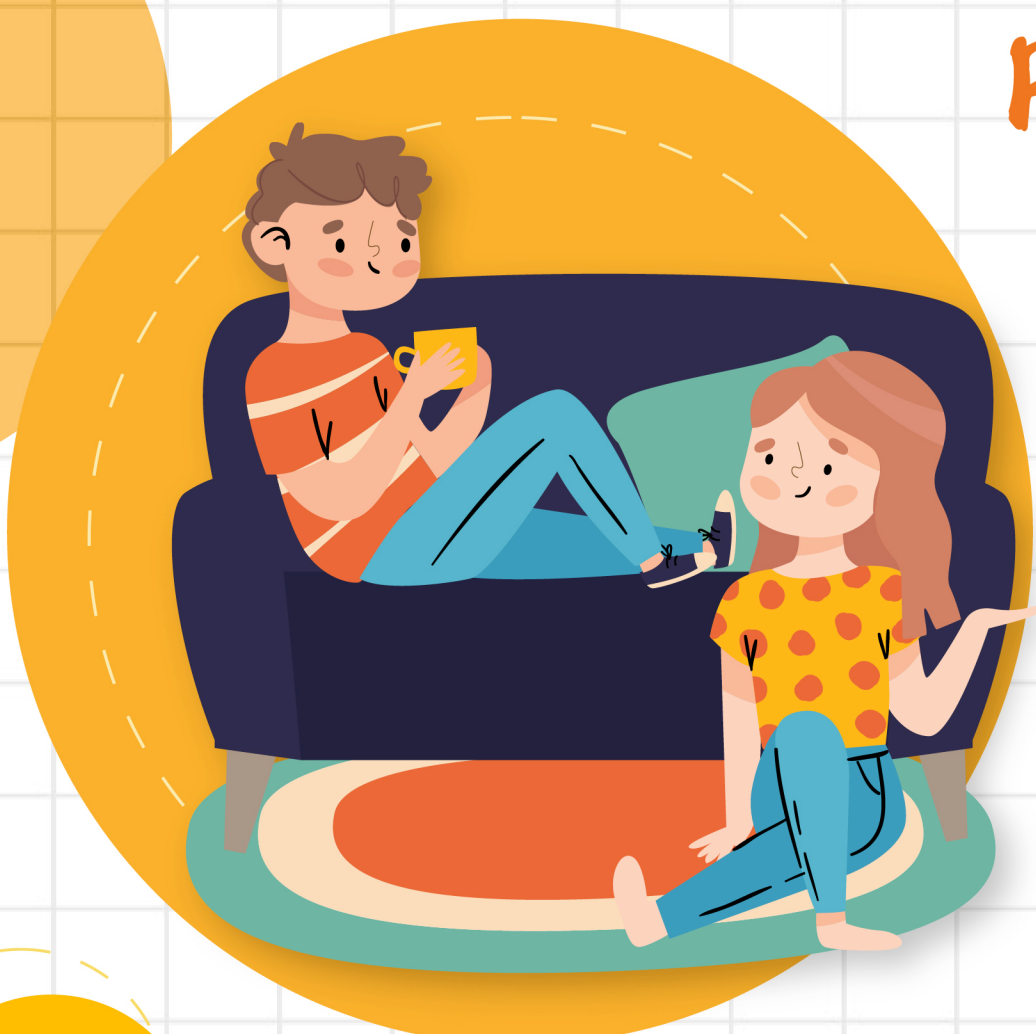


1. ¿QUÉ ES LA PERSPECTIVA DE GÉNERO?

Es una forma de observar nuestro alrededor que reconoce las desigualdades construidas social y culturalmente entre hombres y mujeres, y que busca garantizar la igualdad en derechos y oportunidades.

Ejemplo cotidiano:

- ✓ ¿Quién lava los trastes en casa?
 - ✓ ¿Quién decide lo que se compra?
- Eso también es una cuestión de género.



2. MITOS COMUNES SOBRE GÉNERO (Y LA REALIDAD):

Mito

“Los hombres ayudan en casa” ✗
“Solo las niñas son sensibles” ✗



Realidad

- ✓ No ayudan: comparten responsabilidades
- ✓ Todas y todos pueden sentir y expresar lo que sienten

3. ¿CÓMO EMPIEZA LA IGUALDAD EN CASA?

Revisa estos hábitos familiares:

- ¿Distribuyen las tareas del hogar equitativamente?
- ¿Se toman en cuenta todas las voces en las decisiones?

Haz un mini-checklist y marca las que sí aplican en tu hogar.



4. ACTIVIDAD PRÁCTICA EN FAMILIA: “CONVERSACIÓN”

Reúne a quienes vivan contigo y **reflexionen**:

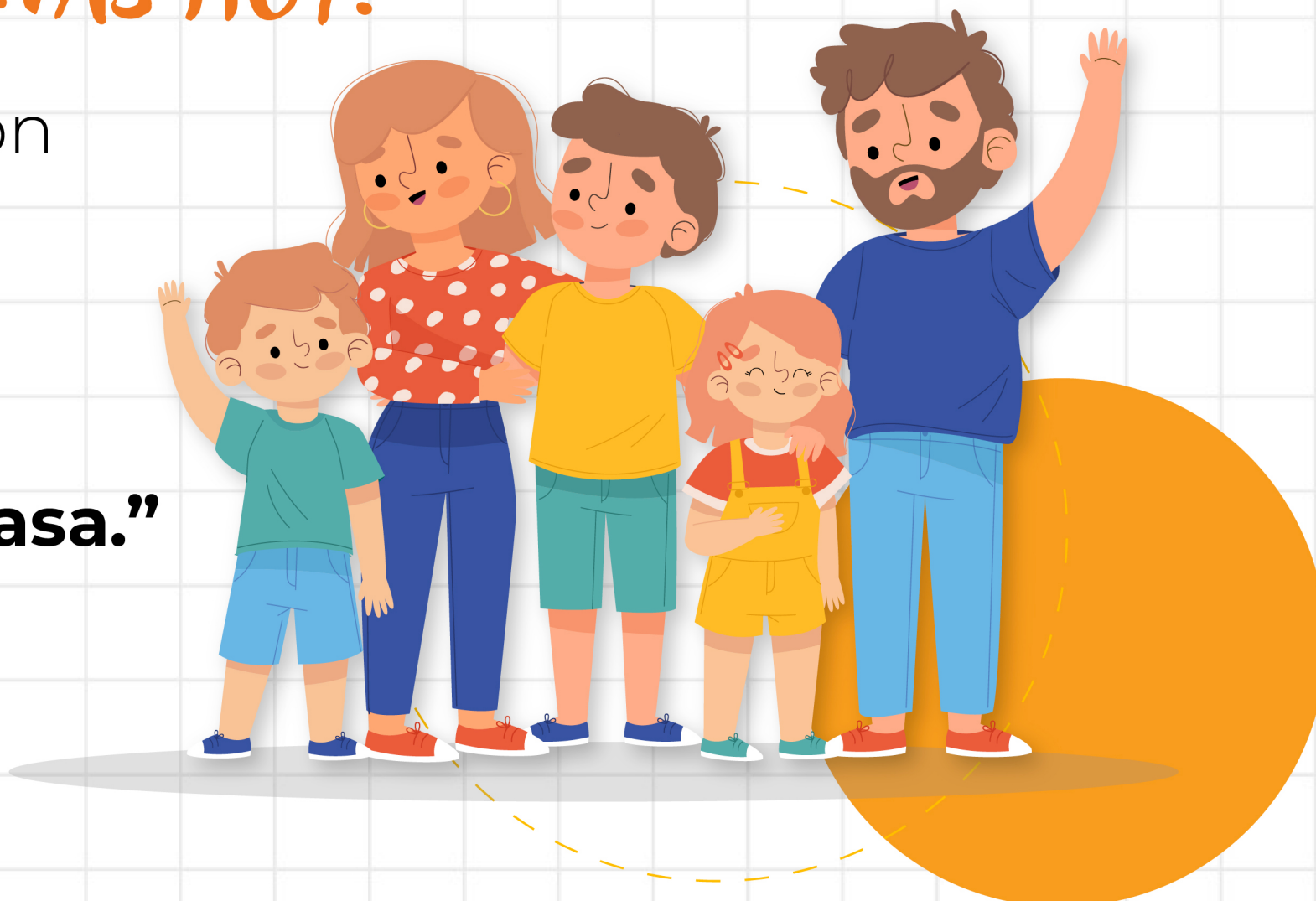
- ¿Qué ideas nos enseña la televisión o redes sociales sobre cómo “deberíamos ser” las personas, según nuestra edad, apariencia, género o forma de vivir?
- ¿Crees que estas ideas fomentan la igualdad entre las personas? ¿Qué cambiarías?

Pueden escribir sus respuestas o simplemente conversar.

5. CIERRE: ¿QUÉ TE LLEVAS HOY?

Escribe (o piensa) una acción concreta que puedes cambiar desde hoy:

“Voy a _____ para fomentar la igualdad en casa.”



RECONOCIMIENTO:

Si completaste este ejercicio en casa, felicidades. Te ganaste la insignia:

“Soy agente de igualdad en mi hogar”



Comparte tu reflexión enviando tu frase al correo:

tavaldez@cndh.org.mx
agranados@cndh.org.mx

¡Defendemos al Pueblo!

