

# Hombres en cuarentena

## HERRAMIENTAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Vivimos una situación sin precedentes llena de dudas e incertidumbre. Ante la amenaza del coronavirus, nos toca aplicar **medidas de protección estrictas para proteger la salud y la vida propia y del resto**. Para quienes podemos quedarnos en la casa, compartir la cuarentena en familia nos obliga a experimentar nuevas situaciones. Permanecer en el hogar sin movernos libremente no es una situación fácil para nadie, y en el caso de hombres acostumbrados a trabajar fuera, no poder salir es algo nuevo y difícil de aceptar. Puede ser que nos sintamos atrapados o atados de manos frente a los problemas. **Tomenos las cosas con calma.**



## Tengamos algo claro:

Cuando somos hombres estamos acostumbrados a buscarnos la vida para llevar alimento a la familia, incumplir con ese mandato o vernos obligados a pedir ayuda, puede provocar estrés, ansiedad o inseguridad. Este revoltijo interior puede reducir la capacidad de cuidarnos y cuidar a otras personas, no entender la situación que viven otros integrantes de la familia, e, incluso, culpar a alguien por lo que pasa.

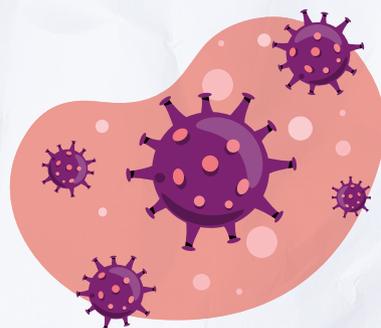
**En crisis como esta es normal sentirse triste, nervioso, confundido o enfadado.** Aunque no todas las personas reaccionamos igual, puede aumentar el riesgo de perder el control y de actuar con violencia. Por eso es importante que **como hombres razonemos que no existe ninguna excusa para descargar nuestra tristeza, enojo o frustración en otras personas.**



# En una situación de amenaza como la actual...

## ES PERFECTAMENTE NORMAL SENTIRNOS CON:

- Miedo y preocupación por la salud propia y de seres queridos
- Enojo, tristeza e inseguridad al no tener control sobre lo que sucede



- Falta de sueño o alteraciones en el apetito (mucho o poca hambre)



- Tensión al sentir que no aguantamos la falta de contacto y cercanía con otras personas fuera del hogar



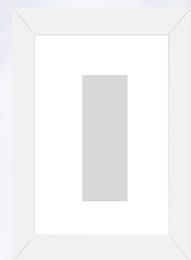
- Presión por nuestra situación económica, laboral y profesional



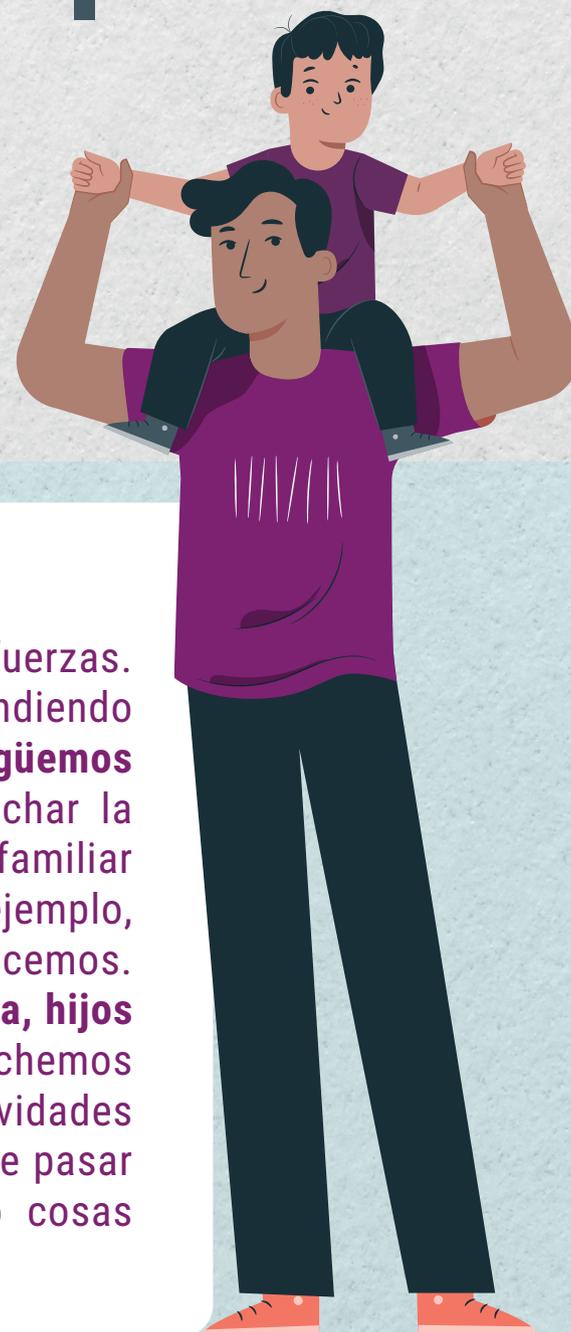
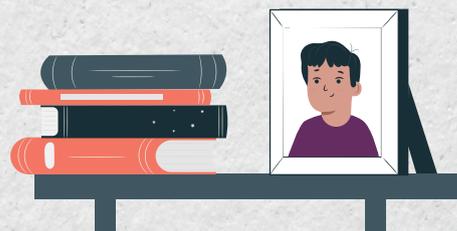
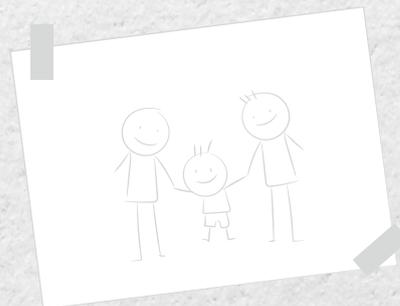
# En una situación de amenaza como la actual...

**Un paso importante es reconocer que todas estas emociones y preocupaciones son válidas** para nosotros y para el resto de personas. También es posible aprender a lidiar con el cansancio, inseguridad, incertidumbre o ira. **Existen maneras saludables y no dañinas de manejar nuestras emociones sin ser agresivos. Recordemos que la violencia no resuelve nada ni se justifica de ninguna manera.**

Acá compartimos algunas sugerencias sobre cómo podemos enfrentar situaciones de estrés o ansiedad sin perjudicar a nadie, incluyéndonos a nosotros mismos.



# Cómo manejar el estrés con tranquilidad



1.

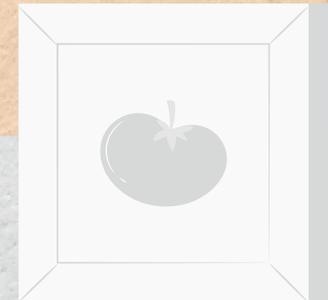
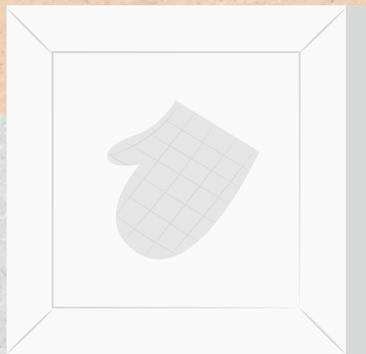
## ACEPTEMOS LA REALIDAD

Enojarnos o maldecir la situación solo nos hace perder fuerzas. Intentemos darle sentido al distanciamiento social aprendiendo de la experiencia: **retémonos a nosotros mismos y averigüemos de qué somos capaces.** Por ejemplo, podemos aprovechar la oportunidad para estar más presentes en la dinámica familiar asumiendo roles que normalmente no nos tocan, por ejemplo, aprendamos a cocinar o mejoremos la forma en que lo hacemos. **Esta es una oportunidad para reconectarnos con la pareja, hijos e hijas** o resto de parientes con quienes vivimos. Escuchemos con atención lo que tienen que decir y organicemos actividades familiares para disminuir el estrés. Resulta muy agradable pasar tiempo de calidad atendiendo, jugando y aprendiendo cosas nuevas con la gente con quien convivimos.

# 2.

## ELABOREMOS UN ROL DE TAREAS Y CUIDADOS

Tener rutinas diarias variadas y un horario semanal le da *normalidad* a la vida cotidiana y nos ayuda a centrarnos. **En nuestro caso debe incluir tiempo para tareas domésticas y de cuidado hacia otras personas y nosotros mismos**, trabajar o estudiar desde casa (si aplica y tenemos condiciones) y entretenimiento y descanso. Es importante repartir las diferentes tareas entre toda la familia (acorde a cada edad) con los nuevos protocolos de limpieza para evitar el contagio del virus. Las asignaciones son útiles para que haya tiempo de asumir actividades que generen ingresos, estudio y descanso. Por eso promovamos que **cada persona se haga responsable de recoger y ordenar sus propias cosas y dividamos las tareas comunes**. ¡Ah!, también incluyamos un tiempo para ejercitarnos, pues está comprobado que baja el estrés y evita la depresión.





3.

### NO NOS HAGAMOS LOS FUERTES Y ABRAMOS EL CORAZÓN

Comunicarnos con la pareja, amistades y seres queridos es muy importante en estos momentos, sea en forma presencial o por vía telefónica. **Compartamos cómo nos sentimos: deseos, preocupaciones y necesidades.** No esperemos que nos adivinen, si queremos más cercanía y ternura, digámoslo, y si queremos espacio a solas, también. En el plano íntimo, tengamos presente que los acercamientos afectivos y sexuales deben ser de mutuo acuerdo, **hay que respetar los deseos y las emociones de nuestra pareja y de otras personas.**

4.

## HAGAMOS COSAS MOTIVADORAS CADA DÍA

Recordemos que en estos momentos es importante mantener un estilo de vida saludable y lo más tranquilo posible, a pesar de esta situación difícil. Por eso **podemos hacer actividades que nos traigan salud, alegría, ánimo y relax a nosotros mismos y a nuestro entorno.**

**A continuación te damos algunas sugerencias:**



Hacer actividades que no hacemos normalmente por falta de tiempo.



Escuchar música, leer un libro, estudiar cursos en línea, ver películas, jugar cartas, entre otros.



Ejercitarnos con rutinas sencillas.



Si hay oportunidad, caminar en ambientes naturales.



Recordar momentos hermosos ordenando álbumes de fotos o clasificando fotos dispersas.



Comer de la forma más sana posible de acuerdo a nuestras posibilidades.



Desarrollar nuevas habilidades acorde a las necesidades actuales.



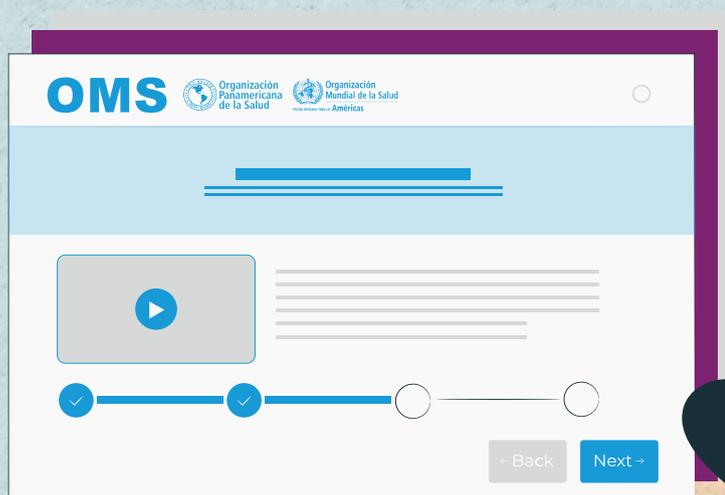
Meditar, orar o lo que vaya de acuerdo a nuestras creencias.

# 5.

## LOS MIEDOS DISMINUYEN CON INFORMACIÓN CONFIABLE

Es normal tener miedo a que nosotros o alguien cercano se infecte de coronavirus, pero no podemos dejar que este se apodere de nuestra vida. **Muchos miedos se basan en información incompleta o manipulada** que hemos visto en medios y redes sociales. Buscar **una fuente reconocida de información como la Organización Mundial de la Salud nos ayuda a aclararnos** y tomar las medidas necesarias para protegernos, no discriminar a nadie o buscar ayuda en caso necesario.

Algo fundamental es que **tomemos descansos y dejemos de ver, leer o escuchar noticias sobre la pandemia**. Informarnos lo justo y actuar con calma puede llevar más tranquilidad a quienes nos rodean, en especial si son niñas y niños que pueden asustarse por algo que no entienden. **Estar bien ayuda a que el resto también lo esté**. Conectémonos con nuestra fuerza interior y otras capacidades desarrolladas en el pasado en situaciones adversas. ¡Nosotros podemos!.



6.

## EVITEMOS EL ALCOHOL Y LAS DROGAS

Su consumo es perjudicial por donde lo veamos: sea porque baja las defensas del cuerpo y expone la salud, o porque también impacta en la familia y es mejor evitarlo. **No recurramos a esto para lidiar con las emociones si nos sentimos superados por la situación.** Una cosa es tomarse una cerveza o un trago, pero si no podemos controlarlo, mejor no lo hagamos. El abuso del alcohol y otras sustancias, aunque no es la causa, aumenta el riesgo de cometer actos violentos de algunos hombres contra sus parejas, hijas e hijos. **Agredir a otras personas siempre es un delito y es más grave cuando ocurre en el entorno familiar;** peor aún, en momentos como este.



7.

## SEAMOS CONSCIENTES DE NUESTROS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Este puede ser un período **para conocernos mejor internamente y aprender a identificar cuando algo nos cansa, desespera o enoja**. Hay que saber frenarse y hacer pausas cuando algo nos saca de quicio o nos sentimos abrumados, acorralados o molestos. Es importante ahondar en las causas que nos provocan enojo. Analicemos **qué es lo que realmente nos molesta y las creencias que sostienen estas emociones**. Cambiar de actitud y hacernos cargo de cómo nos sentimos es asumir que es nuestra responsabilidad resolverlo.

Por ejemplo, si sentimos molestia porque nuestra pareja no sirve la comida cuando queremos, hagamos una pausa. Preguntate por qué querés que ella te sirva. Si tu respuesta es “porque soy el hombre y ella la mujer”, te sugerimos reflexionar críticamente. Hemos aprendido roles injustos y asumimos que amar es servir, pero aplica principalmente para mujeres. **Ninguna persona es superior a otra, es necesario eliminar creencias que producen desigualdad, dolor y violencia**. Cocinar, lavar, limpiar y cuidar a otras personas son tareas necesarias para vivir. **Toda persona adulta puede realizarlas por sí misma y no esperar que por obligación las haga una mujer**.





8.

## APRENDAMOS A MANEJAR EL ENOJO

Nuestras reacciones verbales y corporales son **señales de alarma que nos avisan cuando podemos perder el control**: decir *malas palabras*, insultar, temblar, sudar, gritar, sentir que la sangre se sube a la cabeza, fuertes palpitaciones, sudoración o comenzar a cerrar los puños, entre otros aspectos. Pensemos en qué hacer cuando nos sintamos así, es decir, **elaboremos un plan de emergencia para evitar reacciones violentas, tomando control de nuestras emociones**. Establezcamos acuerdos previos con la pareja u otros miembros de la familia para hacerles seña cuando necesitamos una pausa.

9.

## SI LA TENSIÓN NOS SUPERA Y QUEREMOS EXPLOTAR

Aquí hay algunas ideas para canalizar la frustración sin afectar a nadie:

- ✓ **Salí del lugar donde estás e inspirá lentamente** por la nariz contando hasta ocho y sacando el aire por la boca suavemente. Si no podés salir del sitio, contá hasta 20 en silencio. Repetí este ejercicio hasta que te sintás más tranquilo. Sólo concentrá tu mente en sentir tu respiración.
- ✓ **Recostate, cerrá los ojos y hacé respiraciones profundas** antes de continuar haciéndolo normalmente.
- ✓ **Si es posible, salí a caminar al patio o a otro sitio en silencio**, eso puede ayudar a calmarte. Pedí que nadie te siga. Si no podés salir, avisá que querés estar solo y buscá un espacio para hacer flexiones o estirarte.
- ✓ **Poné música que te guste y te haga sentir bien.**





10.

## PEDIR APOYO NO NOS HACE MENOS HOMBRES

En momentos de crisis **pueden aflorar dolores del pasado que nos afectan en el presente**. Si sentimos necesidad de hablar de eso pensemos en **buscar apoyo con amistades o personas de confianza, y, si podemos, con un sicólogo o sicóloga**. Es sano solicitar ayuda si no conseguimos controlar lo que sentimos. Resulta mejor hablar con alguien y no sufrir en silencio o explotar afectando a otras personas. En cada país hay organizaciones y profesionales que en este periodo ofrecen consultas gratuitas a través de *videollamadas*.

