

Igualdad

de



en

diez

UNA RECOPIACIÓN DE DECÁLOGOS
ICI PARA PROMOVER LA IGUALDAD

Se autoriza la reproducción sin fines comerciales de los contenidos citando su origen INSTITUTO CANARIO DE IGUALDAD Servicio de Planificación y Programas del Instituto Canario de Igualdad.

www.gobiernodecanarias.org/icigualdad



Índice

6



Introducción

13



Algunas precisiones terminológicas y legislativas

17

Parecidos y diferencias entre legislación para todo el territorio español y específica de Canarias

24



Víctimas de violencia de género

29



Ninguna violencia es pequeña

34



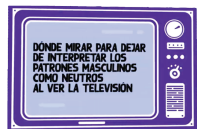
Informar con enfoque de género en caso de asesinatos machistas

39



Informar con enfoque de género sobre violencias machistas

43



Ver la televisión desde el enfoque de género

49



Informar sobre migraciones

55



Corresponsabilidad en el hogar

62



Autocuidado

69



Cuerpos diversos

74



Juguetes no sexistas

80



Coeducación

86



Herramientas lingüísticas de inclusión

90



Bonus Track. Aplicar el enfoque de género



Introducción

Un decálogo es un conjunto de diez frases, de extensión similar y preferiblemente breve, que tienen como fin condensar las principales recomendaciones a seguir para el buen ejercicio de actividades, tareas o enfoques dirigidos a colectivos específicos o a la población en general.

Esa sería una definición muy libre porque, aunque solemos creer que el diccionario de la RAE¹ nos va a solucionar todas las dudas, en este caso, consultando la RAE no nos aclara tanto como nos gustaría:

decálogo

Del lat. tardío decalōgus, y este del gr. bizant. δεκάλογος dekálogos

1. m. Conjunto de los diez mandamientos de la ley de Dios.
2. m. Conjunto de normas o consejos que, aunque no sean diez, son básicos para el desarrollo de cualquier actividad.

Dado que el Instituto Canario de Igualdad (ICI) no pretende establecer mandamientos de ningún tipo, descartaremos la primera acepción y nos iremos a la segunda. En ella podemos ver con satisfacción que tener diez normas no es imprescindible. ¿Por qué satisfacción? Porque en algunos de los decálogos realizados por el Instituto Canario de Igualdad hemos dejado alguna recomendación extra. Unas veces a modo de resumen de todas, otras, como ayuda suplementaria para la puesta en práctica.

¹ A 16 de mayo de 2022 en la edición online 2022.

Las temáticas también son variadas porque los campos de acción del ICI son también muchos, con contenidos múltiples cada uno de ellos:



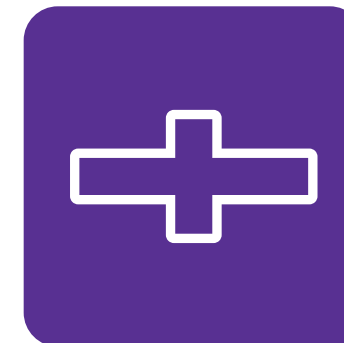
ADMINISTRACIÓN



COEDUCACIÓN



IGUALDAD



TRANSVERSALIDAD



VIOLENCIA CONTRA
LAS MUJERES

La realización de los decálogos, dentro de las distintas áreas, ha tenido el objetivo de difundir, sobre todo pero no solo, a la sociedad canaria los parámetros básicos para entender, evitar o corregir las desigualdades estructurales y las violencias fruto de las inercias sociales que aún generan o perpetúan discriminaciones por razón de sexo, origen, procedencia, corporalidad, religión u orientación sexual, entre otras.

De ese modo, trabajando para que al hacer visibles las desigualdades tomemos conciencia de ellas, se ha querido alentar y acompañar a los medios de comunicación, a la propia administración, en los espacios educativos o a las familias para la erradicación de esas inequidades, discriminaciones, violencias grandes o pequeñas, estructurales o personales.

Los decálogos, además, son prácticos para trabajar de forma individual o en grupo en la eliminación de desigualdades en nuestra cotidianidad familiar, asociacionista, activista, escolar.

Para ello, y siempre dentro de las directrices del ICI, el equipo de comunicación ha trabajado de forma coordinada para, sin dejar de cumplir los objetivos generales, difundir en las redes sociales cada uno de los temas cuando la realidad política, social, humanitaria o en fechas conmemorativas señaladas se ofrecía a la población canaria una mayor posibilidad de hacer de estos decálogos un uso constructivo y provechoso.

No son materiales pensados para ser usados una vez, sino para servir de referencia a profesionales, familias, profesorado de cualquier ciclo de estudios y estudiantes de todas las edades de forma rápida y eficaz. Los formatos fueron variados: texto, vídeo, infografías. Aquí, aunque dejaremos los enlaces a los vídeos, serán transcritos si no fueron decálogo tipo texto en su formato original.

Una excepción: algunos de los creados de forma expresa para el

confinamiento durante la pandemia han sido adaptados en esta guía a la situación de «nueva normalidad» para darles una mayor vida útil.

Para complementar esa información condensada contenida en el decálogo, [el blog del Instituto Canario de Igualdad](#) realizaba un artículo en el que exponía de forma más extensa los distintos contenidos, su base teórica, ejemplos para que esta teoría fuese mejor entendida. En resumen, un complemento para que el decálogo sea un esquema de las líneas de actuación individual, mediática, familiar o social, según los casos. Recogeremos extractos de estos artículos para agregar a esta guía —*Igualdad de diez en diez*— una consistencia teórica que facilite su uso en asociaciones, centros educativos, grupos de trabajo o cualesquiera otros en los que pueda ser necesaria.

Los decálogos —sea cual fuese el formato original elegido—, al igual que el resto de las publicaciones en las que interviene el Instituto Canario de Igualdad, no tuvieron naturaleza comercial y se distribuyeron gratuitamente —en función de los objetivos de cada publicación, la materia de la misma y el volumen de la tirada— entre centros u organizaciones donde se realizaron las actividades de presentación, en el caso de existir, o para su descarga individual desde las redes sociales.

Haremos en esta guía Igualdad de diez en diez un repaso por esos decálogos, clasificándolos por temas para su mejor localización y preparándolos para convertirse en un material coherente, todavía más sencillo de manejar.

¿Por qué hemos elegido este orden?

PRIMERO, lo importante: qué hacer si nuestras vidas peligran. No son normas infalibles, sino pequeños consejos que pueden hacer menos difícil alejarse del hogar —si ello es posible— o protegerse físicamente en caso de agresión. Encabeza nuestros decálogos con consejos para víctimas de violencia machista.

SEGUNDO: cómo reconocer las señales antes de llegar al peligro extremo. ¿Qué se interpreta como culturalmente «normal» sin serlo y puede alertar, sobre todo si se acumula, de que la relación está siendo o va ser violenta? El segundo decálogo nos avisa: Ninguna violencia es pequeña. Porque todas se suman aunque no seamos conscientes y estemos culturalmente educadas para no advertirlas; o advertirlas e ignorarlas; o perdonarlas.

TERCERO: en un mundo mediatizado qué nos cuentan los medios y cómo lo recibimos conforma nuestra visión de la realidad. Entendemos el mundo, interactuamos con él, nos identificamos o rechazamos propuestas sociales, culturales y políticas a través de una sucesión ininterrumpida de mensajes. Tanto si creamos el mensaje como si lo recibimos, hemos de ser conscientes de que con él mejoraremos o empeoraremos el mundo. Unas veces de forma mínima: solo el de quien esté al alcance de la mano. Otras, y rara vez podemos predecirlas, darán la vuelta al mundo en unos segundos o unas horas. Por eso hemos trabajado para formar y aconsejar a los medios sobre cómo crear mensajes alejados de las rutinas periodísticas que pueden ser —por desconocimiento y sin intención— sexistas, androcéntricas, etnocéntricas, discriminadoras. Los decálogos tercero, cuarto y quinto se enfocan a periodistas y familias. Cómo producir información con un enfoque de no discriminación: un decálogo para no revictimizar al informar sobre asesinatos machistas; otro para adecuar la información sobre violencias machistas (aunque no hayan culminado en la expresión extrema del asesinato); un tercer decálogo para contar las migraciones sin generar xenofobia (o detectar cuándo esta se fomenta en los medios) y también una ayuda para saber cómo detectar el sexismo en los medios audiovisuales.

CUARTO: esa responsabilidad hacia el exterior también la tiene cada quién consigo y su entorno más cercano: la familia. No habrá forma de erradicar el sexismo, el machismo, las desigualdades o las discriminaciones de todo tipo si no somos capaces de crear espacios de igualdad en el hogar. ¿Cómo? Con

corresponsabilidad. Porque un buen ejemplo vale más que mil campañas de sensibilización. Todo no puede hacerse desde casa, pero nada puede hacerse sin la colaboración de los hogares. Familias corresponsables crean comunidades y sociedades corresponsables.

QUINTO: Nuestra cultura enseña desigualdad, sexismo, porque es parte de la forma en la que la vida es, la sociedad es, el mundo es. Somos. Por eso el trabajo no puede enfocarse solo hacia afuera, sino hacia adentro. No solo a la comunidad extensa o la familiar, sino a las personas en su individualidad. Los cuerpos: cómo los tratamos por dentro y por fuera, como miramos el nuestro y el del resto de criaturas con las que interactuamos. Las miradas, los juicios. Hacia dentro y hacia afuera. Y cómo nos dañan o nos sanan. Por eso el autocuidado y los cuerpos diversos son los siguientes decálogos en la lista. Porque aprender a tratarnos bien es el primer paso para saber cuándo se nos trata mal.

SEXTO: nada de esto puede corregirse solo con decálogos. Ni solo con el trabajo de algunas personas, algunos colectivos, algunos movimientos sociales. Tampoco pueden hacerlo a solas las instituciones. Ni políticas, ni sociales, ni culturales. Necesitamos educar en igualdad. Necesitamos entregar herramientas a las niñas y niños de hoy que conformarán las sociedades de mañana y hay que hacerlo desde que nacen y a lo largo de todas sus —nuestras— vidas. Por eso, con una mirada puesta en el futuro, acabamos la guía con dos decálogos pensados para niñas y niños, sus familias y el profesorado que encontrarán a lo largo de su ciclo escolar: el decálogo de juguetes no sexistas y el de coeducación.

Este orden podría haber sido otro. Elige tu tema, elige tu decálogo y empieza por donde quieras.

Algunas precisiones terminológicas

Antes de hablar de violencias machistas es imprescindible concretar algunos conceptos que en ocasiones se usan como sinónimos, sin serlo.

- Violencia.
- Violencia de género.
- Violencia doméstica.
- Violencia familiar o intrafamiliar.
- Violencia machista o violencias machistas.
- Terrorismo machista.
- Femicidio o feminicidio.

¿SON TODAS LO MISMO? ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN? ¿TODAS SE CASTIGAN POR EL CÓDIGO PENAL Y TIENEN COMO CONSECUENCIA LA CÁRCEL?

El ámbito de aplicación de determinadas normativas puede conducir a cálculos distintos de las violencias contra las mujeres, generando desconcierto. Haremos también una breve mención a ellos pues el Instituto Canario de Igualdad tiene entre sus objetivos el llevar a toda la sociedad canaria esta pedagogía en la certeza de que es necesario entender para erradicar. Saber cuáles son esas violencias para ponerles límites. El conocimiento como paso previo a la toma de conciencia y la implicación para erradicar cuanto antes todas las violencias con una sociedad

apoyada, acompañada o dirigida, según las necesidades, por sus instituciones.

Para entender en toda su dimensión el fenómeno de la violencia de género es imprescindible entender cómo se arraiga en la sociedad, cómo ha sido analizada y cuáles son las teorías explicativas que ha adoptado la legislación del Estado español.

En general, la **VIOLENCIA** es el uso intencional de la fuerza física o poder contra sí, hacia otra persona, grupo o comunidad, y tiene, como consecuencias probables, lesiones físicas, daños psicológicos, alteraciones del desarrollo, abandono e incluso muerte.

LA VIOLENCIA FAMILIAR es la infligida por personas del medio familiar y dirigida, generalmente, a las personas más vulnerables del mismo: niños, niñas, personas ancianas, enfermas, con discapacidad, etc.

LA VIOLENCIA DOMÉSTICA es la dirigida a la persona o personas que conviven. No es necesario que

existan lazos familiares. En España, si una mujer maltrata a un hombre, su delito se considera como de violencia doméstica y es diferente del de violencia de género.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO se trata de una violencia ejercida de forma general por la estructura cultural (el patriarcado) y de forma particular por hombres y que afecta a las mujeres por el mero hecho de serlo. Constituye un atentado contra la integridad, la dignidad y la libertad de las mujeres, independientemente del ámbito (público o privado) en el que se produzca.

¿Qué quiere decir por ser mujeres? Que ese ataque puede ser o no contra una mujer concreta, pero no es por algo que ella haya hecho. Se habría producido de igual manera con otra mujer: los maltratadores no maltratan a unas parejas sí y a otras no porque no se trata de lo que hacen ellas, sino de cómo ellos ven el mundo. A los asesinatos por causa de la violencia de género los llamamos, generalmente, **FEMINICIDIOS O FEMICIDIOS**.

Tenemos que recordar aquí que la violencia es una estrategia de relación aprendida, no es innata. Si esto fuera así, todas las personas serían violentas de la misma manera y en el mismo grado. Sabemos que no es así, no todo el mundo la emplea: hablamos, negociamos, pactamos, tratamos de comprender el punto de vista de la otra persona y finalmente llegamos a un acuerdo aunque no obtengamos el que en principio queríamos. En ocasiones quizás rompamos la relación porque el acuerdo es imposible y las distancias insalvables.

Los términos teóricos violencia de género y violencia machista son, por lo tanto, dos formas de llamar a un mismo tipo de violencia: la que se ejerce contra las mujeres por el hecho de ser mujeres, arraigada en la desigualdad estructural de las sociedades patriarcales. En ocasiones, se usan en plural: «violencias de género» o **«VIOLENCIAS MACHISTAS»** para hacer más evidente que no es una, sino muchas, pero se refieren también a lo mismo.

Por el contrario, las diferentes legislaciones, a la hora de castigar las formas más extremas de esas violencias se ven incapaces de abarcar la totalidad de ellas porque es un continuo a lo largo de las vidas de las mujeres. Para castigar, intervenir, prevenir y proyectar un futuro sin violencia las legislaciones se fijan en algunas de ellas de forma específica. Por así decirlo, se hace

zoom sobre las más graves para castigarlas y apoyar a quienes las sufren mientras se implementan acciones de cambio social para modificar las estructuras.

Los variados enfoques legales de esas figuras teóricas (los grados de zoom que aplica cada sociedad) llevan a diferentes cómputos de víctimas.

Parecidos y diferencias entre legislación para todo el territorio español y específica de Canarias

En la actualidad, el Código Penal, vigente para todo el Estado español, solo castiga como violencia de género algunas de sus manifestaciones: las que se producen por hombres contra mujeres que sean o hayan sido sus parejas con o sin convivencia.

Así se recoge en las dos leyes-marco de protección de las mujeres (Ley Integral contra la Violencia de Género y [Ley de Igualdad](#)) contra lo que en ocasiones llamamos terrorismo machista.

La definición legal de la violencia de género en España se recoge en

la [Ley Orgánica 1/ 2004](#), de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, y es la siguiente:

Artículo 1. Objeto de la Ley.

1. La presente Ley tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

2. Por esta ley se establecen medidas de protección integral cuya finalidad es prevenir, sancionar y erradicar esta violencia y prestar asistencia a las mujeres, a sus hijos menores y a los menores sujetos a su tutela, o guarda y custodia, víctimas de esta violencia.

3. La violencia de género a que se refiere la presente Ley comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.

4. La violencia de género a que se refiere esta Ley también comprende la violencia que con el objetivo de causar perjuicio o daño a las mujeres se ejerza sobre sus familiares o allegados menores de edad por parte de las personas indicadas en el apartado primero.

La ley canaria, la que más se acerca a lo establecido en el [Convenio de Estambul](#), no exige el requisito de que haya habido convivencia o alguna relación de afectividad.

La ley canaria considera como violencia de género todas las que sufren las mujeres por su situación de desigualdad estructural, lo que significa que, además de las que ya contempla el Código Penal, atiende como violencias de género las que sufren mujeres prostituidas, víctimas de explotación, abusos sexuales y violaciones.

Esta diferente legislación no afecta al juicio o condena del caso, que siempre se rige por el Código Penal, pero sí marca la diferencia en el momento de prestar atención desde los servicios del Gobierno de Canarias a las posibles víctimas, y en el momento de cifrar la incidencia de los asesinatos machistas en la comunidad.

El artículo 3 de la [Ley 16/2003, de 8 de abril, de Prevención y Protección Integral de las Mujeres contra la Violencia de Género de la Comunidad Autónoma Canaria](#) define qué considera la Comunidad violencia de género. Antes, hace una aclaración: «Con independencia de que las mismas estén o no tipificadas

como delito o falta penal, o infracción administrativa por la legislación vigente en cada momento».



Se trata de una ley pionera que hace una definición amplia, que recoge y define la violencia de género en sus múltiples formas y manifestaciones: física, psicológica, sexual y económica y no acota la violencia al ámbito de la pareja o la expareja sino que la hace extensible a cualquier

ámbito: familiar, laboral, docente y social, y sin que necesariamente exista o haya existido un vínculo emocional.

De este modo, amplía la protección que presta el Instituto Canario de Igualdad a todas las mujeres que sufran, entre otras, la violencia física comprendiendo esta «cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de una mujer, con el resultado o el riesgo de producirle una lesión física o un daño» sin exigir el requisito de que haya habido convivencia o alguna relación de afectividad.

Solemos creer que es un tema del que se sabe lo suficiente, y tenemos una opinión formada sobre él. Intenta contestar estas preguntas antes de seguir leyendo:

¿Qué porcentaje de mujeres dirías que sufre violencia sexual, física, económica, psicológica, ambiental?

¿Qué porcentaje de víctimas de violencia reconoce sufrir todos los tipos de violencia?

¿Cuál crees que puede ser el tiempo medio transcurrido desde que empezó la violencia de género hasta que solicitó ayuda y/o denunció?

¿Crees que el tiempo depende del número de menores a cargo, de los estudios que tenga o de lo grande o pequeño que sea el municipio?

Hay una violencia no visible que desconocemos, que ignoramos, que no vemos y conocer estas respuestas nos permite aproximarnos a esa realidad que, durante años, sí, años; no días, ni semanas, ni meses; años, años enteros, permanece en el lado oscuro de la sociedad. Las víctimas tardan una media de ocho años y ocho meses en denunciar. En la comunidad canaria la media sube hasta alcanzar los once años. Y, una vez efectuada la denuncia, se produce el momento de mayor peligro porque el maltratador rara vez se resigna a perder el poder sobre la mujer e intentará seguir ejerciéndolo, o, si ve que no puede, intentará acabar con esa libertad

de las formas más drásticas: matándolas a ellas o matando a sus hijas e hijos para enterrarlas en vida.

Señalar y condenar las distintas violencias de género, las conductas machistas, las agresiones contra las mujeres por el solo hecho de ser mujeres, fortalece nuestra democracia, la salud de toda nuestra sociedad.

Ese fue el motivo de que, durante la pandemia, se creara un [Plan de seguridad para víctimas de violencias machistas](#), que posteriormente con la colaboración de la asociación Lectura Fácil fue adaptado a mujeres con capacidades cognitivas disminuidas haciendo cuatro guías de lectura fácil y se difundiera en redes sociales este decálogo que ahora adaptamos para tiempos postpandemia.

No hay fórmulas sencillas en caso de violencias machistas. No hay algo que funcione siempre. No hay un momento mejor que otro para poner punto final y es la mujer quien debería de decidirlo. Pero, llegada

la gota que colma el vaso, una vez tomada la decisión o visto el peligro próximo o inminente, hay algunas pautas que permiten a las mujeres víctimas y a sus hijas e hijos, si los hay, salir del hogar en condiciones de menor peligro.

Con estos decálogos y su difusión en redes sociales, se complementaba la campaña **Mascarilla-19**, que permitía a las mujeres que no podían dar las alertas desde sus hogares, acudir a las farmacias más cercanas y decir el código que las permitía acceder a los servicios de emergencia. Declarado el estado de alarma y confinamiento por la pandemia, Canarias fue el epicentro de una acción que se extendió por la comunidad autónoma, el Estado Español, Europa y varios continentes.

Bastaron 72 horas para que las plantillas de 770 farmacias canarias se convirtieran en personal aliado de la lucha contra la violencia de género. **Mascarilla-19** se ha implementado en 12 comunidades autónomas, incluidas las ciudades

autónomas de Ceuta y Melilla, 13 con Canarias; las tres diputaciones provinciales del País Vasco; y un total de 32 municipios de los cuales 25 pertenecen a la Comunidad Valenciana, 3 a la Comunidad de Madrid, 2 a Cataluña, uno a Castilla La Mancha y otro a Aragón. 22 colegios de farmacia españoles se adhirieron a la iniciativa y alrededor de 16.000 farmacias españolas se comprometieron con **Mascarilla-19** de las casi 22.100 existentes y por las que pasan al año cerca de 2,3 millones de personas. El personal de las farmacias canarias está recibiendo formación en comprensión y atención a la violencia machista desde ese momento.

Llegado este punto es momento de pasar a los decálogos.

999

Decálogo #ViolenciaDeGénero nunca es pequeña, si...

1. Te obliga a compartir claves o contraseñas personales.
2. Revisa tu teléfono, ordenador o escribe por ti en ellos.
3. Te acusa injustamente de coqueteos.
4. Desconfía o le disgustan tus amistades y tu familia.
5. Tienes miedo de no coincidir con sus opiniones o contarle cosas inocentes.
6. Se enfada si no sabe dónde estás en todo momento.
7. Pide explicaciones sobre asuntos de los que él no las da.
8. Dice cosas que te humillan, a solas o en público, pero pide perdón. Y vuelve a pasar.
9. Si pierde los papeles te acusa de haberle provocado.
10. Hagas lo que hagas, se enfada.

gobcan.es

999

Decálogo víctimas de violencia de género

1. Llevar ropa con bolsillos y el móvil encima.
2. Aprender de memoria los números de emergencia y ayuda: 112, 016, 091, 062 o tener registrado, si no hay posibilidad de que el móvil se desactive, en marcado rápido el 112.
3. Si hay menores en el hogar: consólesales, mediante juegos, los lugares seguros y cómo llamar a emergencias.
4. En el hogar: retirar los objetos que puedan suponer una amenaza y retirarlos discretamente. Situarlo lo más cerca posible de las vías de salida (puertas de las habitaciones) que si cae la tensión una agresión.
5. Localizar la habitación que puede ser más segura porque tiene pestillos o puedes cerrar un mueble que impida el acceso a la entrada.
6. Tener, si es posible hacerlo con seguridad, algún dinero de emergencia en un lugar seguro.
7. Localizar la documentación que puede ser imprescindible: libro de familia, papeles médicos, y, si las circunstancias lo permiten, tener en lugar seguro (dentro o fuera del hogar) algún tipo de copia de esa documentación.
8. Tener una rutina de comunicaciones con el exterior: familia o amistades que las ponga en alerta si dejan de producirse.
9. En caso de agresión intentar ofrecer el menor blanco posible: tapar cara, cuello y cabeza ("hazte bola").
10. Ante la menor duda sobre si tu integridad física está en peligro ¡sal de casa! confía en tu instinto.

Muy importante: Durante el encierro no le amenes con debajo, si lo decides o te ves forzada a ello, hazlo sin avisar.

gobcan.es

Cómo informar sobre #AsesinatosMachistas

1. Las mujeres no "mueren", las matan o asesinan, usa las palabras correctas.
2. Recurre a fuentes expertas: no preguntes al vecindario o digas "era muy bueno, siempre saludaba".
3. Evita detalles morbosos, aunque sean de atestados oficiales.
4. Elude detalles del "cómo" o la nacionalidad: perpetúan estereotipos.
5. No hay justificación: ni celos, ni drogas, ni alcohol, ni pobreza...
6. No es un "suceso", ni una "lacra": es un problema estructural, por tanto social.
7. No des datos o imágenes que identifiquen o ubiquen a la víctima o su familia.
8. No es una disputa ni un crimen familiar: usa violencia de género, violencia machista, feminicidio.
9. El asesinato es la punta del iceberg: visibiliza e informa sobre otras violencias machistas.
10. Recuerda siempre el teléfono de emergencia (112-112) que no deja rastro en la factura y el recurso #Mascarilla15.

gobcan.es

Decálogo #Corresponsabilidad en el hogar

1. No des por hecho el reparto de tareas: organícen en común.
2. Hay tareas invisibles: haz una lista de todo, incluso de quién hace el listado, reparte las tareas, etc.
3. Como mínimo, sé responsable de lo tuyo y compárte lo común.
4. Colabora en las labores repetitivas o cotidianas.
5. Si no sabes, pregunta, infórmate y aprende.
6. Enseña lo que sabes. Sé paciente con quien aprende.
7. Acaba lo que empiezas. Intenta dejar los espacios mejor que los encuentres.
8. No hagas solo las tareas "que te gustan" y dejes el resto a otra persona.
9. Si no lo hiciste tú, alguien lo hizo por ti.
10. El cuidado emocional es imprescindible: cuida y déjate cuidar.

gobcan.es

Decálogo: Cómo informar sobre #PersonasMigrantes

1. Migrante es quien viene para radicarse, emigrante quien se va a otro lugar y migrante es alguien que se desplaza. Emplea los términos con propiedad.
2. La situación de mujeres y hombres en la migración es radicalmente distinta: informa sobre ello.
3. No llegan solo "pateras", llegan mujeres, hombres, menores: no nombrar deshumaniza y propicia la violencia y la xenofobia.
4. La llegada de mujeres embarazadas o con niñas y niños es consecuencia, en demasiadas ocasiones, de violaciones y violencias sexuales en el viaje, no para conseguir beneficios añadidos.
5. Quienes llegan no lo hacen, generalmente, para quedarse. Canarias es un punto de su periplo vital en pos de una vida mejor. Hazlo saber.
6. La inmigración es una cuestión de Europa como destino, del Estado español como intermediario y de la Comunidad Canaria como gestora: usa la noticia para trasladar el esquema de responsabilidades a la sociedad.
7. La migración es el resultado de un contexto político y social: guerras, hambrunas consecuencia de la sobreexplotación colonialista o el cambio climático, empobrecimiento inducido... ¿lo cuentas?
8. Revisa las noticias sobre migración ¿muestras lo positivo y qué aporta la inmigración a Canarias, España o Europa?
9. Cuida las imágenes que utilizas para ilustrar las noticias. Son personas que tienen derecho a la intimidad y a no ser cosificadas.
10. La sección y las noticias que acompañan a un trabajo sobre migración importan: observa que no conformen un relato que propicie el miedo o el rechazo.

gobcan.es

Decálogo: Coeducación permanente no revisable

1. Lenguaje inclusivo para construir un imaginario simbólico que integre sin excepción al conjunto la sociedad.
2. Recursos didácticos libres de sexismo y estereotipos de género.
3. Visibilidad de las mujeres en todas las áreas del saber y el conocimiento.
4. Fomento de relaciones sanas y constructivas, fundadas en la libertad individual y el respeto mutuo.
5. Educación emocional, afectiva y sexual, integral y no androcéntrica.
6. Fomento de masculinidades igualitarias.
7. Atención e integración de las diversidades LGTBI.
8. Educación en la resolución no violenta de conflictos.
9. Referentes coeducativos a través de cuentos, literatura, imágenes y videos que modelen una realidad más justa e igualitaria.
10. Bibliotecas basadas en los pilares de la Coeducación.

gobcan.es

INFORMAR SOBRE VIOLENCIAS MACHISTAS CON ENFOQUE DE GÉNERO

1. PALABRAS IMPRESIONANTES

Hay que utilizar palabras que reflejen la gravedad de la violencia machista y que no minimicen su impacto. Evitar palabras como "suceso", "crimen familiar", "disputa", "crisis de identidad", etc.

2. FUENTES EXPERTAS

Recorrer a fuentes expertas: no preguntar al vecindario o decir "era muy bueno, siempre saludaba".

3. EVITAR DETALLES MORBOSOS

Evitar detalles morbosos, aunque sean de atestados oficiales.

4. ELUDE DETALLES DEL "CÓMO" O LA NACIONALIDAD

Eludir detalles del "cómo" o la nacionalidad: perpetúan estereotipos.

5. NO HAY JUSTIFICACIÓN

No hay justificación: ni celos, ni drogas, ni alcohol, ni pobreza...

6. NO ES UN "SUCCESO", NI UNA "LACRA": ES UN PROBLEMA ESTRUCTURAL, POR TANTO SOCIAL

No es un "suceso", ni una "lacra": es un problema estructural, por tanto social.

7. NO DES DATOS O IMÁGENES QUE IDENTIFIQUEN O UBICUEN A LA VÍCTIMA O SU FAMILIA

No des datos o imágenes que identifiquen o ubiquen a la víctima o su familia.

8. NO ES UNA DISPUTA NI UN CRIMEN FAMILIAR: USA VIOLENCIA DE GÉNERO, VIOLENCIA MACHISTA, FEMINICIDIO

No es una disputa ni un crimen familiar: usa violencia de género, violencia machista, feminicidio.

9. EL ASESINATO ES LA PUNTA DEL ICEBERG: VISIBILIZA E INFORMA SOBRE OTRAS VIOLENCIAS MACHISTAS

El asesinato es la punta del iceberg: visibiliza e informa sobre otras violencias machistas.

10. RECUERDA SIEMPRE EL TELÉFONO DE EMERGENCIA (112-112) QUE NO DEJA RASTRO EN LA FACTURA Y EL RECURSO #MASCARILLA15

Recuerda siempre el teléfono de emergencia (112-112) que no deja rastro en la factura y el recurso #Mascarilla15.

6. ESTEREOTIPOS

Evitar estereotipos de género que refuercen la idea de que la violencia machista es un problema de "hombres malos" o "mujeres débiles".

7. TIPOLOGÍAS

Evitar clasificar la violencia machista en tipos como "crimen de honor", "crimen de celos", etc., que refuercen la idea de que la violencia machista es un problema de "hombres malos" o "mujeres débiles".

8. CONCEPTUALIZACIÓN

Evitar conceptualizar la violencia machista como un problema de "hombres malos" o "mujeres débiles".

9. TONOS LAS VIOLENCIAS

Evitar utilizar tonos que refuercen la idea de que la violencia machista es un problema de "hombres malos" o "mujeres débiles".

10. TONOS LAS VIOLENCIAS

Evitar utilizar tonos que refuercen la idea de que la violencia machista es un problema de "hombres malos" o "mujeres débiles".

* Decálogos publicados en redes sociales del Instituto Canario de Igualdad entre el 2019 y 2022.

23

Igualdad de diez en diez

Decálogo: juguetes no sexistas

1. No hay juegos o juguetes de niñas o de niños.
2. Los colores no son de niños o de niñas.
3. Cada cuerpo es diferente, ¿reflejan la diversidad corporal?
4. A través del juego transmitimos valores ¿cuáles?
5. Elige juguetes y juegos que favorezcan la cooperación frente a la rivalidad.
6. Opta por aquellos que potencien capacidades y habilidades personales.
7. Comprueba que los personajes femeninos no estén estereotipados o sexualizados.
8. Regala juegos/juguetes no violentos.
9. Los regalos solicitados no siempre son adecuados a la edad o a los valores que queremos.
10. En tus regalos de juguetes: protagonismo compartido por niñas y niños.

gobcan.es

Decálogo por los cuerpos diversos

1. Los cuerpos vienen en todos los tamaños, formas y tallos.
2. Todos los cuerpos son válidos y bellos.
3. Las estrías, manchas, cicatrices y arrugas son marcas de tu vida en ti.
4. No naciste para ser un objeto bonito sino un sujeto libre y feliz.
5. Amarte también es cuidarte.
6. Para tener un cuerpo de playa sólo hacen falta 2 cosas: tener un cuerpo e ir a la playa (¡pobre Casper!).
7. Con pelo y sin pelo, la playa es tu terreno (y la piscina también).
8. Tienes derecho a vestirse como te dé la gana (en la playa también).
9. Tu cuerpo es asunto tuyo. El cuerpo de otras es asunto suyo.
10. Normalicemos no hacer comentarios sobre las otras y no tolerar opiniones sobre nosotras que no hemos pedido.

gobcan.es

Decálogo #Cuidate ¡No esperes más!

1. Tu descanso es oro. Respétalo.
2. Trata tu cuerpo como tratarías a tu mejor amiga: con amor.
3. Revisa tu diálogo interior. Dime cómo te hablas y te diré cuánto te cuidas.
4. Pon límites. No tienes que hacer todo lo que puedes hacer.
5. Si te sientes sobrepasada, deja de hacer una sola cosa, la menos urgente.
6. Haz cada día, al menos, una cosa que te produzca placer.
7. Permítete y perdónate fallar. No tienes que ser perfecta siempre.
8. Cuida tus redes. Crea lazos libres con otras personas.
9. Toma un tiempo diario solo para ti.
10. ¿Estrés? Muévete, estírate, bosteza.

gobcan.es

Víctimas de violencia de género

Si antes las mujeres denunciaban violencia machista —cuando lo hacían— tras diez o veinte años de relación y apenas denunciaban jóvenes, hoy la edad media de espera para la denuncia se ha reducido a los ocho años en mujeres adultas. Las jóvenes denuncian alrededor de un año después de haber identificado la situación de maltrato. Es una buena noticia, pero hay que matizarla: el 80 % de los casos en menores no se denuncian y, en ese año, el ciclo de violencia «acelerado» las pone en riesgo alto de sufrir violencias físicas de gravedad e incluso el asesinato.

No podemos idealizar la denuncia, ni exigirla. Tampoco obligar a que la chica o la mujer abandonen la relación por la fuerza o el maltratador deje de hacerlo solo porque se lo pedimos. Debemos ser conscientes de que el momento de salir de la relación es el de mayor peligro vital para cualquier mujer en una situación de violencia machista. También en el caso de menores de edad que convivan con el maltratador.

Por eso, es importante dar algunas pautas para abandonar el espacio común (sea un hogar común, sean espacios compartidos solo de forma temporal porque no hay convivencia de la pareja). Son consejos para que, cuando se ha tomado conciencia del maltrato y no se han tomado fuerzas para alejarse del maltratador, si la escalada de tensión aumenta o se intuye el peligro presente o futuro se puedan tomar algunas medidas que minimicen el daño.

Se resumen en este decálogo:

Decálogo Víctimas de violencia de género



- 

Llevar ropa con bolsillos y el móvil encima.
- Aprender de memoria los números de emergencia y ayuda: 112, 016, 062, o tener registrado en marcación rápida —si no hay posibilidad de que él revise el teléfono— el 112.
- Si hay menores en el hogar, enseñarles —mediante juegos— los lugares seguros y cómo llamar a emergencias.
- En el hogar, revisar los objetos que pueden ser una amenaza y retirarlos discretamente. Situarlos lo más cerca posible de las vías de salida (puertas de las habitaciones o de la calle) si se teme una agresión.
- Localizar la habitación que puede ser más segura porque tiene pestillos o pueda cruzarse un mueble que impida o dificulte la entrada.
- Tener —si es posible hacerlo y hacerlo con seguridad— algún dinero de emergencia en un lugar seguro.


- Localizar la documentación que puede ser imprescindible: libro de familia, partes médicos...y, si las circunstancias lo permiten, tener en un lugar seguro (dentro o fuera del hogar) alguna ropa o copia de esa documentación.
- Tener una rutina de comunicación con el exterior, familia o amistades que las pongan en alerta si dejan de producirse.
- En caso de agresión intentar ofrecer el menor blanco posible: tapar cara, cuello y cabeza («hacerse bola»).


- Ante la menor duda si tu integridad física está en peligro: ¡sal de casa! **Confía en tu instinto.**

MUY IMPORTANTE: no le amenazas con dejarlo «para ver si escarmienta», si lo decides o te ves forzada a ello, vete de casa sin avisar.




- 1** Llevar ropa con bolsillos y el móvil encima.
- 2** Aprender de memoria los números de emergencia y ayuda: 112, 016, 062, o tener registrado en marcación rápida —si no hay posibilidad de que él revise el teléfono— el 112.
- 3** Si hay menores en el hogar, enseñarles —mediante juegos— los lugares seguros y cómo llamar a emergencias.
- 4** En el hogar, revisar los objetos que pueden ser una amenaza y retirarlos discretamente. Situarlos lo más cerca posible de las vías de salida (puertas de las habitaciones o de la calle) si se teme una agresión.
- 5** Localizar la habitación que puede ser más segura porque tiene pestillos o pueda cruzarse un mueble que impida o dificulte la entrada.
- 6** Tener —si es posible hacerlo y hacerlo con seguridad— algún dinero de emergencia en un lugar seguro.
- 7** Localizar la documentación que puede ser imprescindible: libro de familia, partes médicos...y, si las circunstancias lo permiten, tener en un lugar seguro (dentro o fuera del hogar) alguna ropa o copia de esa documentación.
- 8** Tener una rutina de comunicación con el exterior, familia o amistades que las pongan en alerta si dejan de producirse.
- 9** En caso de agresión intentar ofrecer el menor blanco posible: tapar cara, cuello y cabeza («hacerse bola»).
- 10** Ante la menor duda sobre si tu integridad física está en peligro: ¡sal de casa! Confía en tu instinto.

Regla de oro. Muy importante: no le amenazas con dejarlo «para ver si escarmienta», si lo decides o te ves forzada a ello, vete de casa sin avisar.

El Instituto Canario de Igualdad tiene a disposición de la ciudadanía numerosos recursos de información, atención y ayudas de emergencia que se activan a través del número de teléfono 1-1-2 o en las farmacias canarias mediante el código de alarma **Mascarilla-19**. Al número de emergencias 112 puede llamarse incluso sin acceso a datos o internet, con una tarjeta sin saldo o desde un teléfono sin tarjeta SIM, lo que puede resultar de utilidad en casos de emergencia: solo es necesario un teléfono con batería.



Ninguna violencia es pequeña

Ninguna violencia es pequeña si:

- 1** Te obliga a compartir claves o contraseñas personales.
- 2** Revisa tu teléfono, ordenador o escribe por ti en ellos.
- 3** Te acusa injustamente de coqueteos.
- 4** Desconfía o le disgustan tus amistades y tu familia.
- 5** Tienes miedo de no coincidir con sus opiniones o contarle cosas inocentes.
- 6** Se enfada si no sabe dónde estás en todo momento.
- 7** Pide explicaciones sobre asuntos de los que él no las da.
- 8** Dice cosas que te humillan, a solas o en público.
- 9** Cuando pierde los papeles te acusa de haberle provocado.
- 10** Hagas lo que hagas se enfada.

Decálogo La #ViolenciaDeGénero nunca es pequeña si...



1

Te obliga a compartir claves o contraseñas personales.

2

Revisa tu teléfono, ordenador o escribe por ti en ellos.

3



Te acusa injustamente de coqueteos.

4

Desconfía o le disgustan tus amistades y tu familia.



Tienes miedo de no coincidir con sus opiniones o contarle cosas inocentes.

5

6

Se enfada si no sabe dónde estás en todo momento.

7



Pide explicaciones sobre asuntos de los que él no las da.

8

Dice cosas que te humillan, a solas o en público.



9

Cuando pierde los papeles te acusa de haberle provocado.

10

Hagas lo que hagas se enfada.

ICI Instituto Canario de Igualdad

Gobierno de Canarias

Estas imposiciones, amenazas (veladas o directas) y exigencias empiezan como peticiones que van aumentando con una intensidad proporcional a la que se ponga para rechazar las pretensiones.

A pesar de ello, las parejas no suelen ser conscientes porque no se perciben tales conductas como violencia. Pero lo es. Un maltrato rara vez comienza con una paliza o una amenaza de muerte. El control comienza siendo sutil: un silencio demasiado largo, un chantaje emocional como «es que lo paso fatal cuando sales con tus amigas»; un sentimiento de amenaza: «Es que te van a comer la cabeza y te pondrán en mi contra» para que sea la propia víctima quien se autocensure. Si la autocensura no se produce, llegarán las peticiones expresas. Si estas no se cumplen, las amenazas veladas como «Tú sabrás» o «Después no te quejes». Cada vez un grado mayor. Hasta el primer golpe, el arrepentimiento y el «No volverá a pasar» o el «Mira lo que me haces hacer». La culpabilidad de la mujer: «Si es que me lo advirtió, para qué lo hice». Y el círculo de la violencia comienza a rodar creciendo como una enorme bola de nieve que arrasa vidas a su paso.

Aunque casi todos los comportamientos de ese decálogo, de forma individual, denotan sexismo, si se acumulan hasta sumar cinco o más de ellos es momento de empezar a replantearse la situación.

El abuso de tipo emocional sin agresión física es el más frecuente en el inicio de las relaciones y es el patrón más habitual. Con la consolidación y la intimidad de la pareja aparecen abusos múltiples donde se combinan estrategias de abuso emocional y físico, en el que toman importancia las agresiones relacionadas con el uso de redes sociales y dispositivos móviles o las extorsiones relacionadas con la intimidad sexual.

Uno de los grandes pasos para atajar una enfermedad social como la violencia de género y sus múltiples manifestaciones, es reconocerla para señalarla y conseguir aislar a quienes la ocasionan: los maltratadores.

En los últimos tiempos, la mayor implicación de las administraciones públicas por visibilizar esta violencia, sumado a las informaciones más acertadas publicadas en medios de comunicación, han permitido avanzar en este conocimiento. Podemos reconocer —y pocas personas niegan— las violencias más severas: violaciones, golpes, asesinatos.

Hay, no obstante, violencias que nos parecen pequeñas. No se producen de una en una y de forma aislada. Se solapan unas a otras en diferentes maneras a lo largo de la vida de las niñas y las mujeres. Son ejercidas de distintas formas por los jóvenes y hombres dependiendo de su edad y su contexto social y cultural. Varían las manifestaciones, pero no las estructuras que las sostienen. Se vean o no, son violencia y hacen a las sociedades más injustas y menos democráticas.

La violencia de género está basada en las creencias sexistas, arraigadas en la organización social y asumidas por mujeres y hombres. Está en la estructura de la mayor parte de las sociedades y hace que, en su manifestación más extrema, produzca asesinatos de mujeres y una pérdida de derechos y calidad de vida que varía de unas sociedades a otras pero existe en todas. Por eso se dice que la violencia de género es estructural y necesita de una especial acción social y legal para su erradicación.

La normalización de la desigualdad por razón de sexo explica su permanencia en nuestra sociedad y la dificultad para eliminarla. Este decálogo aborda la detección de situaciones de violencia de género que comienzan incluso en la adolescencia (como la muy extendida práctica de pedir las contraseñas de dispositivos y redes sociales virtuales como «prueba de amor») y se facilitan algunos elementos para la detección temprana.

Para saber qué hacer en casos de violencias machistas, el Instituto Canario de Igualdad tiene una aplicación móvil —[REDVICAN](#)— que informa sobre qué es la violencia machista, cómo detectarla, la ubicación de los centros de

atención en todas las Islas Canarias, el protocolo de actuación, los teléfonos de ayuda y mucho más. Se trata de una herramienta muy útil tanto para mujeres y menores que puedan estar sufriendo violencia de género como para profesionales de los ámbitos sanitario, social, judicial, de seguridad, etc. que las atiendan.



Informar con enfoque de género en caso de asesinatos machistas

- 1 Las mujeres no «mueren», las matan o asesinan. Usa las palabras correctas.
- 2 Recurre a fuentes expertas: no preguntes al vecindario o digas «Era muy bueno, siempre saludaba».
- 3 Evita detalles morbosos, aunque sean atestados oficiales.
- 4 Elude detalles del «cómo» o la nacionalidad: perpetúan estereotipos.
- 5 No hay justificación: ni celos, ni drogas, ni alcohol, ni pobreza...
- 6 No es un «suceso», ni una «lacra»: es una problema estructural, por tanto, social.
- 7 No des datos o imágenes que identifiquen o ubiquen a la víctima o su familia.
- 8 No es una disputa ni un crimen familiar: usa violencia de género, violencia machista, feminicidio.
- 9 El asesinato es la punta del iceberg: visibiliza e informa sobre otras violencias machistas.
- 10 Recuerda siempre el teléfono de emergencia (1-1-2) que no deja rastro en la factura y el recurso #Mascarilla19.

Aunque desde hace algunos años, el asesinato de mujeres a manos de sus parejas ha dejado de considerarse un asunto privado, o un «crimen pasional» conocer el papel de los medios de comunicación es crucial para que toda la sociedad pueda entender el porqué de un desenlace fatal. No son los celos, la pobreza o el alcohol. No es menos grave aunque él siempre saludara y fuese un compañero de trabajo estupendo. No es menos grave si ella era antipática y gruñona.

Los medios de comunicación son unos de los agentes de cambio más importantes en nuestra sociedad actual. A través de la información que emiten contribuyen muy a menudo a la educación y la transmisión de valores más justos entre la ciudadanía aunque a veces... Se equivocan y el afán informativo, la inmediatez, la falta de conocimiento sobre el tema o de rigor, contribuyen a engordar al monstruo. El Instituto Canario de Igualdad ha trabajado este tema también en algunos vídeos que ha difundido en sus redes sociales.

Con el objetivo de mejorar formación y toma de conciencia sobre un problema de tal envergadura como es la violencia de género e impulsar una comunicación responsable libre de estereotipos de género, el ICI elaboró una [Guía de Buenas prácticas para periodistas y profesionales de la comunicación](#). Comunicar en igualdad y se ha realizado formación a profesionales de la institución, a periodistas de la Radio Televisión Canaria (mediante un acuerdo de colaboración) y también este decálogo en el que se ofrecen indicaciones básicas para informar con enfoque de género sobre asesinatos machistas. Porque, ante la urgencia de una noticia, no puedes ir a una guía. Necesitas tener un conocimiento previo de la perspectiva de género y unas pautas que permitan dos objetivos principales: no juzgar a las víctimas, no compartir mitos sobre ellas o la violencia, no afectar (aún más)

a sus familias y, de ser posible, generar conciencia sobre la población. Que la lectura de cada noticia sea un paso más para comprender por qué pasa. Por qué se repiten patrones. Por qué es tan difícil dejar a un maltratador. Por qué a veces denuncian y vuelven con ellos. Porque se sabe, lo saben especialistas de todo el mundo, hace falta ahora que lo sepa la sociedad y algo que a veces olvidamos y es mucho más importante: que lo sepan las víctimas. Que sepan que lo que les pasa a ellas no es porque están haciendo algo mal; que sepan que muchas mujeres pasan por lo mismo; que no es su culpa: la culpa es de quien maltrata y hace daño; que sobrevivir en una relación de maltrato no es debilidad, ni pasividad; que estaremos ahí cuando tomen la decisión final, apoyando y sin juzgar.

Y, sobre todo, que cuando un maltratador lea una noticia de violencias machistas o un asesinato, no se crezca. No se sienta glorificado, justificado, excusado. Que ella no sea culpada, acusada. Que él no pueda enseñar la noticia a su víctima y decir: así te vas a ver, nadie te creerá.

Con el contenido de este decálogo surge el vídeo informativo: [Medios de comunicación y violencias machistas](#). Disponible en [nuestro canal de youtube](#).

Decálogo Informar con enfoque de género en caso de asesinatos machistas



1



Las mujeres no «mueren», las matan o asesinan. Usa las palabras correctas.

2

Recurrir a fuentes expertas: no preguntes al vecindario o digas «Era muy bueno, siempre saludaba».

3



Evita detalles morbosos, aunque sean atestados oficiales.

4

Elude detalles del «cómo» o la nacionalidad: perpetúan estereotipos.

No hay justificación: ni celos, ni drogas, ni alcohol, ni pobreza...



5

6

No es un «suceso», ni una «lacra»: es una problema estructural, por tanto, social.

7



No des datos o imágenes que identifiquen o ubiquen a la víctima o su familia.

8

No es una disputa ni un crimen familiar: usa violencia de género, violencia machista, feminicidio.

9

El asesinato es la punta del iceberg: visibiliza e informa sobre otras violencias machistas.



10

Recuerda siempre el teléfono de emergencia (1-1-2) que no deja rastro en la factura y el recurso #Mascarilla19.

Informar con enfoque de género sobre violencias machistas

Es mucho el tiempo que se dedica a hablar de violencia de género aunque mínima la información adecuada, lo que podría producir un efecto de “anestesia” que haga que dejemos de prestar atención. Sin embargo, es imprescindible poner al alcance de la sociedad la oportunidad de conocer a fondo cuáles son las violencias que se ejercen contra las mujeres para así reconocer cuándo la ejercemos, cuándo la sufrimos, cómo la reproducimos y, sobre todo, qué falacias han llegado hasta el imaginario común y van quedando arraigadas.

Nos referimos a esos mitos como que la violencia machista solo se produce en las clases bajas o entre inmigrantes, que es un problema familiar, que se soluciona si la mujer ama lo suficiente y pone de su parte, que ellos algún día reaccionan y cambian, que es resultado del consumo de alcohol o drogas, que son consecuencia de una disputa, que algo harán para que los «pobres» acaben haciendo algo así. O las que encabezan *top ten* de las mentiras modernas sobre la violencia de género: las mujeres también agradecen en la misma medida, la ley es injusta con los hombres, las mujeres denuncian para sacar beneficios en los procesos de divorcio, casi todas las denuncias por violencia son falsas y los hombres son ahora presuntos delincuentes.

Decálogo Informar con enfoque de género sobre violencias machistas



1 LAS PALABRAS IMPORTAN

Usa las palabras adecuadas para mostrar la violencia. No es lo mismo morir que matar, desaparecer que secuestrar, tener una relación que violar.

2 FUENTES EXPERTAS

Son imprescindibles las fuentes expertas que expliquen cómo y por qué sucede, el vecindario no lo es. No aportes conjeturas ni rumores.

3 FUERA MORBO

Las fuentes oficiales pueden tener descripciones necesarias para un sumario (heridas o número de ellas, sangre, etc.) que en la noticia solo aportan morbo, evítalas.

4 AYUDA A MOSTRAR EL PROBLEMA

Informa sobre las conductas de violencia machista (control, amenazas, manipulaciones...) a través de especialistas. No importa si el agresor siempre saludaba o si era campeón de ajedrez.

MUESTRA EL DELITO

Las violencias machistas son un delito: informa de cuál es y la pena que podría recaer sobre el agresor de confirmarse los hechos presuntos. Haz seguimiento e informa de esas condenas.

5

6 ADIÓS ESTEREOTIPOS

Nacionalidad o religión no son relevantes para entender la violencia machista. Evita perpetuar estereotipos y haz lo posible por aportar información que los destierre.

7 SIN JUSTIFICAR

Los agresores machistas no son locos ni enfermos, no actúan porque se drogan o beben, no atacan por amor ni por celos. Actúan porque creen que ser hombres les da derecho a imponer su voluntad sobre la de una mujer.

8 CONCEPTUALIZA CORRECTAMENTE

La violencia machista no es problema de pareja, un suceso, una disputa, una lacra ni un crimen familiar: es un problema social que compete a toda la población.

9 TODAS LAS VIOLENCIAS

Las violencias machistas son múltiples y para entender por qué sucede una necesitamos visibilizar cómo se relacionan todas y cómo podemos contribuir a perpetuarlas o erradicarlas.

SIN JUSTIFICAR

Las víctimas necesitan respeto a su intimidad: no difundas imágenes que se publiquen sin su consentimiento, o datos que permitan reconocerla o ubicarla. Si hubo o no denuncias, contextualiza las cifras con datos globales del tiempo que se tarda en denunciar.

10

+ Recuerda los teléfonos de emergencia (1-1-2 Y 016) que no dejan rastro en la factura y que necesitan ser borrados del registro telefónico. Informa también, sin esperar a que se produzca un suceso, cómo pueden actuar particulares que presencien o sospechen de hechos de violencia machista.

Puede que aquí te estés preguntando «¿Y si se maltrata a un hombre?». En primer lugar una aclaración, la mayor parte de agresiones contra los hombres las cometen otros hombres (la mayor parte de las agresiones contra mujeres también las cometen hombres). Cuando la violencia la ejerce una mujer contra un hombre, no es una violencia apoyada por el sistema, sino a pesar de todos los resortes del sistema, por lo que no está generalizada y no genera desigualdades sistémicas que se perpetúan a lo largo del tiempo. Por esa razón la ley la contempla de forma separada aunque la castiga de forma tan severa como cualquier otra. ¿Qué varía? Las medidas para erradicarlas son mayores en la que tienen mayores proporciones y consecuencias: la violencia de género.

Desmontar prejuicios, dejar en evidencia mentiras como que a las mujeres no se las castiga cuando cometen un delito contra un hombre, pasa por que dentro de nuestras redes sociales personales, sepamos responder a esas mentiras, y lo hagamos. Aunque no solo. También necesita de la ayuda de los medios de comunicación, de las redes sociales en internet y de que todas las violencias, desde la más pequeña a la más brutal, el asesinato, se reflejen sin morbo, se contextualicen adecuadamente y sean el apoyo que la sociedad necesita para avanzar.

En las distintas leyes se nombran todas como objetivo a erradicar, pero solo se pone ese zoom, solo se castigan administrativa o penalmente (con multas o la cárcel, para entendernos) algunas de ellas, las que tienen las consecuencias más evidentes e inmediatas: acosos sexuales dentro o fuera del trabajo, maltratos en la pareja, violaciones y abusos sexuales o asesinatos, por citar algunas.

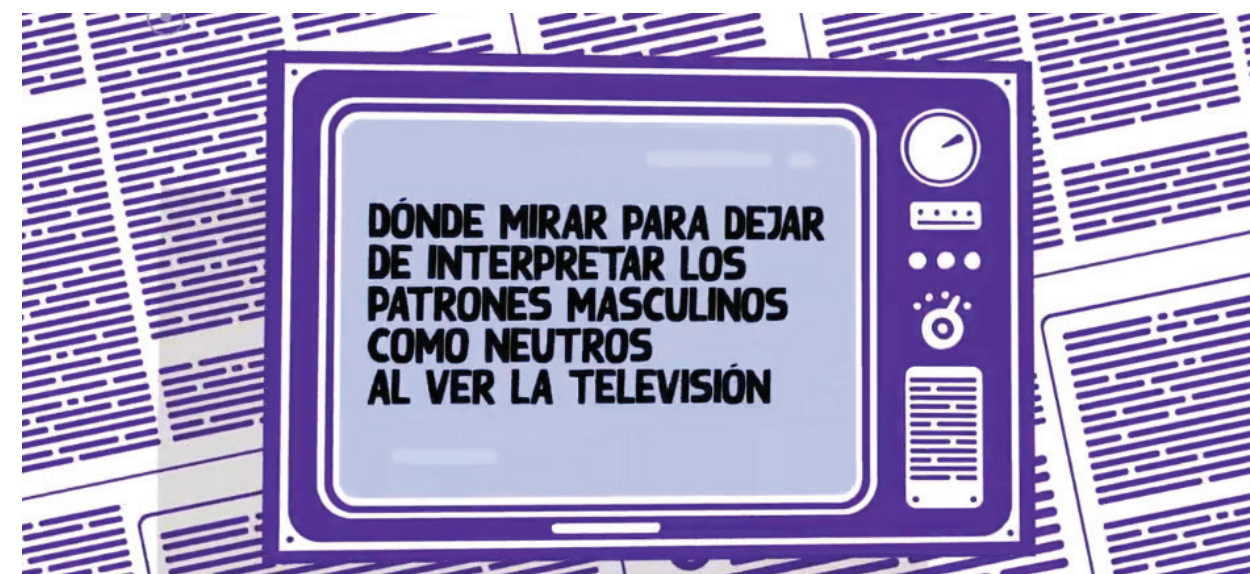
¿Quiere esto decir que si una chica o una mujer son agredidas pero no es su pareja no se castigará? Sí, se castigará, pero no como violencia de género. ¿Esto qué implica? Que los beneficios que la ley aporta a las

víctimas de violencia de género como juzgados especializados, turno de oficio específico, asesoramiento especializado, juicios rápidos u órdenes de protección llegarán mediante procedimientos más lentos y penosos.

Porque una información rigurosa no es solo una obligación de quien la emite, sino un derecho de quien la recibe. Si una de las caras de la moneda está vacía, la moneda es falsa.

Con el contenido de este decálogo surge el vídeo informativo: [Medios de comunicación y violencias machistas](#). Disponible en [nuestro canal](#) de youtube.

Ver la televisión desde el enfoque de género



El tratamiento y la representación de las mujeres en la televisión, sea en el caso de la información, el entretenimiento en todas sus vertientes o incluso la publicidad y su importancia en la reproducción de estereotipos y roles sociales de mujeres y hombres ha sido estudiado desde hace tiempo.

No hay, evidentemente, una relación directa entre lo que se ve en la televisión y lo que hacen en su vida diaria las personas que comparten espacios

culturales en una sociedad. Sí hay una influencia muy directa. Sí permite detectar cambios sociales, acelerarlos o ralentizarlos. Influir de algún modo en ella. Esto es algo que olvidamos cuando estamos viendo nuestra serie preferida, o un informativo, o el programa cultural que vemos una tarde cualquiera al hacer zapping. Sin embargo, cuando ponemos un poco de atención, empiezan a llamarnos poderosamente la atención algunos detalles. Y, no, no me refiero al pañito que tienen siempre todas las armas en las series americanas o la caja de cartón que siempre aparece y ya sabemos que es «el despido» aunque nos hayan despedido alguna vez y nunca nos diesen la sempiterna cajita.

Aunque la forma de estar en el mundo es variada, los comportamientos de las mujeres y los hombres en la televisión se ajustan a unos patrones limitados y limitantes. Si en la mayoría de los anuncios la voz que vende productos de limpieza es femenina, la que vende coches masculina, si cuando se entrevista a víctimas de desastres naturales el micrófono se le pone a una mujer y cuando hay un congreso de neurociencia a un hombre; si en una escena previa al sexo ella siempre dice «No, no, no, no» pero en cuanto él «la fuerza un poco» arde en deseo ¿Cómo explicar que si decimos que no es que no y pretender que nos crean?

La acumulación rápida, desapercibida de patrones, la asimilamos como normal. Nadie nos tiene que decir que es así, como nadie nos tuvo que aclarar antes de empezar la serie americana que el ver una caja de cartón en el despacho de la protagonista significaría que estaba despedida. No nos lo enseñan de forma expresa, pero lo aprehendemos y pasamos a saberlo. La magia de la tele y la magia de la repetición.

¿Dónde mirar para dejar de interpretar los patrones masculinos como neutros? Toma el decálogo, lápiz y papel o anota en tu dispositivo con un programa. Puede que después nunca vuelvas a mirar la televisión o el cine con los mismos ojos.

- 1 ¿Cuántas mujeres y hombres hay?
- 2 ¿Las mujeres y hombres que aparecen, tienen la misma importancia (visual, protagónica, etc.)?
- 3 ¿Durante cuánto tiempo aparecen?
- 4 ¿Se les trata de la misma manera (al nombrar, enfocar, etc.)?
- 5 ¿Quiénes hablan y de qué (de intereses propios o de los de terceras personas)?
- 6 Los temas tratados, ¿suelen interpretarse como típicamente masculinos o femeninos?
- 7 Quiénes aparecen sin hablar ¿son hombres o mujeres?
- 8 Si hay temas estereotipados ¿cuáles predominan? ¿los enfocados a mujeres, a hombres?
- 9 ¿Qué temas se ofrecen como de “interés general”? ¿Coinciden alguna vez con los identificados como masculinos o femeninos?
- 10 Si hay una voz de resumen, voz en off o narrando ¿es masculina o femenina? ¿Predominan unas u otros en ciertos temas?

Decálogo Ver la televisión desde el enfoque de género



1 ¿Cuántas mujeres y hombres hay?

2

¿Las mujeres y hombres que aparecen, tienen la misma importancia (visual, protagonista, etc.)?

3



¿Durante cuánto tiempo aparecen?

4



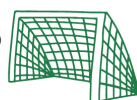
¿Se les trata de la misma manera (al nombrar, enfocar, etc.)?

5

¿Quiénes hablan y de qué (de intereses propios o de los de terceras personas)?

6

Los temas tratados, ¿suelen interpretarse como típicamente masculinos o femeninos?



7



Quiénes aparecen sin hablar ¿son hombres o mujeres?

8

Si hay temas estereotipados ¿cuáles predominan? ¿los enfocados a mujeres, a hombres?

9

¿Qué temas se ofrecen como de "interés general"? ¿Coinciden alguna vez con los identificados como masculinos o femeninos?

10

Si hay una voz de resumen, voz en off o narrando ¿es masculina o femenina? ¿Predominan unas u otros en ciertos temas?

Hacernos algunas preguntas, y estas son buenas para empezar, desmonta el piloto automático, desnaturaliza lo que nos parece normal y nos permite ser una audiencia crítica que no consume información, sino que la recibe. Podremos ver dónde estamos y qué hacemos mujeres y hombres; detectar cuándo nos cuentan el punto de vista masculino como si fuese neutro y el único posible; dar respuesta a esas preguntas y a formularnos otras en nuestros ámbitos de interés. Mirar con perspectiva de género la televisión nos permite mirar con enfoque de género nuestras vidas. Y, una vez que se empieza, no se puede parar. No digan que no avisamos.

Con el contenido de este decálogo surge el vídeo informativo: [Día mundial de la televisión](#). Disponible en [nuestro canal](#) de youtube.



Informar sobre migraciones

En ocasiones, aunque nos gustaría, no podemos evadirnos de la realidad. El fenómeno de las pateras, los cayucos, lleva demasiado tiempo ocupando espacio en los medios informativos de Canarias, en la agenda de la responsabilidad política y también en la preocupación de la población residente por la carencia de recursos donde darles una acogida digna y en algunas, las menos, también por el miedo. El miedo a lo desconocido, a la pobreza, a las posibles enfermedades.

Las teles, periódicos y radios se llenan de noticias e imágenes sobre grupos de personas hacinadas, sin identidad, sin nombre, sin cara, sin edad y sin sexo. Durmiendo a la intemperie durante días bajo carpas, que llegan a las costas canarias por cercanía en embarcaciones inseguras desde África, engañadas, con el objetivo final de instalarse en cualquier país europeo donde ya tienen amistades o familiares y tener una vida mejor.

Que llegan en el mejor de los casos, porque suelen enfrentarse en condiciones inhumanas a trayectos de días sin apenas alimentos ni bebidas, arriesgando su vida en trayectos nocturnos, inseguros y lidiando con condiciones climáticas adversas.

El enfoque dado por los medios de comunicación puede contribuir a la acogida pacífica y ordenada en nuestras sociedades o —muchas veces sin intención— a la xenofobia, el odio, el rechazo. Con el objetivo de promover un uso adecuado de la terminología y evitar usos perjudiciales de expresiones en el tratamiento de las personas migrantes, desde el Instituto Canario de Igualdad, creamos este decálogo con pautas básicas dirigido a mejorar tales

informaciones. Porque no nombrar, no contar el fenómeno con todos sus ángulos deshumaniza y propicia la violencia y la xenofobia en la población de acogida.

La inmigración ha sido, y es también en nuestro país, fuerza laboral que se integra y favorece el crecimiento económico y social de la tierra de acogida. Una solución a la necesidad temporal de mano de obra en cosechas, o para la atención de personas dependientes en las familias.

Hay miles de historias que se pueden contar en reportajes sobre las aportaciones positivas de este fenómeno, sobre su dignidad y valía, y no solo en el ámbito deportivo.

Es fundamental abordar su situación de pobreza, de qué huyen, qué buscan, contar cuáles son sus motivos reales para exponer su vida al mar y abandonar su tierra, pero siempre con mucho respeto a la imagen y su intimidad.

Mujeres y hombres emigran de modos diferentes, durante el trayecto se enfrentan a situaciones distintas, el fenómeno tiene consecuencias muy diversas marcadas por cada género y es necesario contarlo, abordarlo en las informaciones.

La realidad migratoria está cambiando y cada vez hay más mujeres solas o con hijas e hijos que se embarcan en una patera, abandonan su tierra, mujeres embarazadas que sueñan con un futuro mejor para ellas o sus descendientes, o mujeres forzadas que son trasladadas por las mafias con el único destino de ser objeto de la trata y explotación sexual. Y no solo en destino, también en el trayecto: según ONU Mujeres, una de cada cinco mujeres desplazadas son víctimas de violencia sexual.

- 1 Inmigrante es quien viene para radicarse, emigrante quien se va a otro lugar y migrante es alguien que se desplaza. Emplea los términos con propiedad.
- 2 La situación de mujeres y hombres en la migración es radicalmente distinta: informa sobre ello.
- 3 No llegan solo «pateras», llegan mujeres, hombres, menores: no nombrar deshumaniza y propicia la violencia y la xenofobia.
- 4 La llegada de mujeres embarazadas o con niñas y niños es consecuencia, en demasiadas ocasiones, de violaciones y violencias sexuales en el viaje, no para conseguir beneficios añadidos.
- 5 Quienes llegan no lo hacen, generalmente, para quedarse. Canarias es un punto de su periplo vital en pos de una vida mejor. Hazlo saber.
- 6 La inmigración es una cuestión de Europa como destino, del Estado español como intermediario y de la Comunidad Canaria como gestora: usa la noticia para trasladar el esquema de responsabilidades a la sociedad.
- 7 La migración es el resultado de un contexto político y social: guerras, hambrunas consecuencia de la sobreexplotación colonialista o el cambio climático, empobrecimiento inducido... ¿lo cuentas?
- 8 Revisa las noticias sobre migración ¿muestras lo positivo y qué aporta la inmigración a Canarias, España o Europa?
- 9 Cuida las imágenes que utilizas para ilustrar las noticias. Son personas que tienen derecho a la intimidad y a no ser cosificadas.
- 10 La sección y las noticias que acompañan a un trabajo sobre migración importan: observa que no conformen un relato que propicie el miedo o el rechazo.

Decálogo Informar sobre migraciones



- 1 Inmigrante es quien viene para radicarse, emigrante quien se va a otro lugar y migrante es alguien que se desplaza. Emplea los términos con propiedad.
- 2  La situación de mujeres y hombres en la migración es radicalmente distinta: informa sobre ello.
- 3 No llegan solo «pateras», llegan mujeres, hombres, menores: no nombrar deshumaniza y propicia la violencia y la xenofobia.
- 4 La llegada de mujeres embarazadas o con niñas y niños es consecuencia, en demasiadas ocasiones, de violaciones y violencias sexuales en el viaje, no para conseguir beneficios añadidos.
- 5 Quienes llegan no lo hacen, generalmente, para quedarse. Canarias es un punto de su periplo vital en pos de una vida mejor. **Hazlo saber.** 
- 6 La inmigración es una cuestión de Europa como destino, del Estado español como intermediario y de la Comunidad Canaria como gestora: usa la noticia para trasladar el esquema de responsabilidades a la sociedad.
- 7 La migración es el resultado de un contexto político y social: guerras, hambrunas consecuencia de la sobreexplotación colonialista o el cambio climático, empobrecimiento inducido... ¿lo cuentas? 
- 8  Revisa las noticias sobre migración ¿muestras lo positivo y qué aporta la inmigración a Canarias, España o Europa?
- 9  Cuida las imágenes que utilizas para ilustrar las noticias. Son personas que tienen derecho a la intimidad y a no ser cosificadas.
- 10 La sección y las noticias que acompañan a un trabajo sobre migración importan: observa que no conformen un relato que propicie el miedo o el rechazo.

Entender esta realidad y tener algunas pautas sobre dónde se producen las discriminaciones, cuáles son los estereotipos (o directamente las mentiras) que a fuerza de repetidas acabamos creyendo como verdades inamovibles y ver a personas con sus expectativas y su derecho a tener una vida mejor, permite contar mejor, entender mejor, acoger mejor.



Corresponsabilidad en el hogar

Corresponsabilidad es una de las palabras que, durante el confinamiento por la pandemia por COVID-19, estaba en boca de todo el mundo. Cuando quienes convivían con otras personas tuvieron que hacer frente a la estancia permanente en el hogar, el cuidado de las que tenían necesidades especiales (criaturas de corta edad, personas enfermas o con discapacidad, entre otras) puso de relieve una realidad descarnada. O más bien encarnada: en las mujeres. La desigualdad en el reparto de las tareas de cuidados personales, físicos y emocionales fue tan evidente que pasó a ser preocupación de multitud de instituciones públicas y privadas.

Unos días después de iniciarse el confinamiento, el Instituto Canario de Igualdad creaba y difundía en sus redes sociales una [encuesta sobre corresponsabilidad](#) —sin ninguna pretensión de análisis generalizable— para saber grosso modo cómo se estaban organizando las familias recluidas en sus hogares para sacar adelante el trabajo diario de limpieza, alimentación y cuidados. A pesar de no aspirar a realizar ningún sesudo estudio sobre el tema, cerca de mil personas respondieron a nuestras preguntas así que, no está nada mal la muestra de partida para hacernos una idea de lo que está pasando en los hogares.

Ya intuíamos que la balanza estaría bastante desequilibrada hacia el lado femenino y el confinamiento habría sobrecargado aún más su triple jornada laboral, una situación que ya reflejaba en los estudios de brecha de género el propio Instituto Canario de Igualdad.

Lo que no pensábamos es que, además, los hombres fueran tan optimistas y más de la mitad de los que respondieran la encuesta concluyeran que su hogar era corresponsable a pesar de que en los resultados totales, en ninguna tarea, exceptuando la de arreglar desperfectos, alcanzaban esos niveles de compromiso.

Una percepción irreal y también contagiosa ya que las mujeres, después de haber reconocido que asumían la gran parte de las tareas en soledad, consideraban que su hogar era corresponsable por el simple hecho de que sus parejas participaran haciendo tareas puntuales yendo a la compra, cocinando un día y cambiando pañales otro.

Es decir, muchas mujeres cuyas respuestas mostraban que asumían la mayor parte del trabajo



en exclusiva sin la colaboración de ninguna otra persona adulta en convivencia, de que sus tiempos de dedicación a tareas de cuidados y limpieza habían aumentado y su tiempo de ocio y descanso se había reducido, lo entendían como normal y no eran conscientes de esa sobrecarga injusta.

En resumen:

- Ellas hacían mucho y lo valoraban poco.
- Ellos hacían poco y lo valoraban mucho.
- Ellos consideraban «ayudar» a quien normalmente hacía la tarea, corresponsabilidad.
- Ellas consideraban que cualquier «ayuda» en tareas que hacían cotidianamente, era corresponsabilidad.
- La carga mental era mayoritariamente femenina.
- La carga de cuidados emocionales era femenina.
- Quienes habían disminuido en mayor grado su ocio eran mujeres.

Los cuidados suelen ser 24 horas al día y todos los días del año, en ese trabajo además no dan vacaciones, ese dato solo lo sabe quien los asume por obligación (no hay otra persona adulta con quien pueda compartir esa responsabilidad) o por designación social (a estas alturas ya tenemos claro que esa elección suele tener una tendencia a asignar estas tareas al sexo femenino porque ya se sabe, que todas estas obligaciones, que forman parte de las emociones, a las mujeres se les dan mejor, la sociedad lo ha decidido así y las mujeres lo deben aceptar o excusarse si no lo aceptan). **Numerosos estudios científicos relacionan la sobrecarga en las tareas de cuidados y las consecuencias negativas en la salud y en la vida de las mujeres**, pero ¿cómo evitar lo que crees inevitable? ¿Cómo dejar de hacer lo que tiene que hacerse cuando no hay otra persona adulta que asuma también como propia esa tarea?

Ante esa situación de desequilibrio y la ausencia de un concepto claro de corresponsabilidad que las familias pudieran adoptar para, al menos, medir del mismo modo, propusimos el siguiente decálogo:

- 1** No des por hecho el reparto de tareas: organizad en común.
- 2** No todas las tareas son visibles: haz una lista de todo.
- 3** Como mínimo, sé responsable de lo tuyo y comparte lo común.
- 4** Colabora a diario en labores repetitivas o cotidianas.
- 5** Si no sabes puedes preguntar o aprender.
- 6** Enseña lo que sabes.
- 7** Acaba lo que empiezas.
- 8** No hagas solo las tareas «que te gustan».
- 9** Si no lo hiciste tú, alguien lo hizo por ti.
- 10** El cuidado emocional es imprescindible: cuida y déjate cuidar.



Y sí, las mujeres muchas veces pensamos «Es más rápido si lo hago yo». Y sí, los hombres a veces piensan «Para que después le ponga ochenta pegas, que lo haga ella». Es el pensamiento aprendido. Tenemos que dar y tomar tiempo para aprender. No hay una única persona responsable de pensar, planear, prever, organizar y realizar todas, todísimas las tareas del hogar y los cuidados y crianza de las personas dependientes que conviven en un hogar. Y sobre todo, si eres mujer y madre, lo de «sus labores» en la casilla de trabajo ya forma parte de la historia más oscura de nuestro país. Adiós, ya pasó, ¡olvídalo! Lo más probable es que te siga ronroneando en el cerebro, aun sin llamarlo así. Pero no, la casa no es la labor exclusiva de las mujeres.

El mantenimiento de la vida en todas sus dimensiones —física, mental, emocional— es responsabilidad de todas las personas adultas que viven en ese espacio. El hogar, salvo si vives sola, o solo, es una labor de equipo. No tienes «suerte» si te «ayudan», hemos que ser conscientes de cuándo nos sobrecargan por no corresponsabilizarse. De cuándo sobrecargamos por no responsabilizarnos.

Los saberes básicos para el sostenimiento del hogar no son innatos para nadie. Mejor o peor, las mujeres los hemos aprendido en nuestra socialización y son producto de siglos de enseñanza. No los hagas de menos ni te aproveches de ellos. Si no sabes, pregunta y aprende. Y recuerda, no se trata de ayudar, sino de corresponsabilidad.



Autocuidado

Como en el resto de Decálogos, este material del Instituto Canario de Igualdad pretende mostrar las claves del autocuidado físico y emocional. Al igual que otros elaborados por este organismo parte de la comprobación —mediante diversas acciones y actividades presenciales u *online*— de hasta qué punto las costumbres aprendidas a lo largo de los años por generaciones de mujeres impiden (no siempre, pero demasiadas veces) que valoren de forma adecuada sus fuerzas o sepan marcar una diferencia clara entre lo que se espera que hagan, lo que pueden hacer y lo que quieren hacer.

Cuestión aparte es lo que se tiene que hacer porque no hay otro remedio. Está claro que ante las obligaciones ineludibles hay momentos en la vida en los que el autocuidado se posterga. Pero ¿siempre que se posterga era imprescindible hacerlo? No. Descuidarse se convierte con demasiada rapidez en un hábito que perjudica a la salud y el bienestar físico y mental de las mujeres. Y se agrava en los casos en los que quienes se descuidan, a su vez, tienen que cuidar por situación personal o por dedicación profesional.

Este decálogo tiene un objetivo fundamental: visibilizar que no hay que hacer todo lo que se puede hacer; que no hay que cumplir siempre las expectativas; que poner límites no es egoísta; que disfrutar, descansar, relacionarse unas veces y estar a solas, otras, son necesidades básicas para el bienestar físico y mental.

Los puntos del decálogo eran estos:

- 1 Tu descanso es oro. Respétalo.
- 2 Trata tu cuerpo como tratarías a tu mejor amiga: con amor.
- 3 Revisa tu diálogo interior. Dime cómo te hablas y te diré cuánto te cuidas.
- 4 Pon límites. No tienes que hacer todo lo que puedes hacer.
- 5 Si te sientes sobrepasada, deja de hacer una sola cosa, la menos urgente.
- 6 Haz cada día, al menos, una cosa que te produzca placer.
- 7 Permítete y perdónate fallar. No tienes que ser perfecta siempre.
- 8 Cuida tus redes. Crea lazos libres con otras personas.
- 9 Toma un tiempo diario solo para ti.
- 10 ¿Estresada? Muévete, estírate, bosteza.

Decálogo #cuídate ¡No esperes más!



- 1  Tu descanso es oro. Respétalo.
- 2 Trata tu cuerpo como tratarías a tu mejor amiga: con amor.
- 3 Revisa tu diálogo interior. Dime cómo te hablas y te diré cuánto te cuidas.
- 4 Pon límites. No tienes que hacer todo lo que puedes hacer.
- 5 Si te sientes sobrepasada, deja de hacer una sola cosa, la menos urgente. 
- 6 Haz cada día, al menos, una cosa que te produzca placer. 
- 7 Permítete y perdónate fallar. No tienes que ser perfecta siempre.
- 8 Cuida tus redes. Crea lazos libres con otras personas.
- 9 Toma un tiempo diario solo para ti. 
- 10 ¿Estresada? Muévete, estírate, bosteza.

No es un decálogo que se limita a decir qué hacer y si te he visto no me acuerdo. Llevarlo a la práctica es siempre la parte más complicada y por eso, no fue un trabajo aislado. Es parte de las campañas dedicadas al autocuidado que incluyen dos guías: Una dirigida a personal que atiende a víctimas de violencias machistas: Guía de Autocuidado en la intervención social. Otro a mujeres en general: La guía de autocuidados “Mala de acostarme”. Como sucedió con la corresponsabilidad, el ICI preguntó sobre el autocuidado y se obtuvieron datos muy interesantes que se utilizaron para las guías y para extraer algunos [perfiles generales sobre patrones de cuidado](#) y descuido entre mujeres.

Los descuidos sobre los que se puso el foco de trabajo fueron: la falta de atención al cuerpo y al bienestar físico; la alimentación; el peso e imagen corporal; el placer; el tiempo de trabajo, ocio y descanso y el bienestar emocional.

92%

de las mujeres se sienten culpables por decir no a algo que sí pueden hacer

Evaluación personal de autocuidado en mujeres



Algunas de las conclusiones fueron:

- ▶ **La vida en pareja, (sea hombre o mujer esta pareja), repercute negativamente en el autocuidado de las mujeres.**
- ▶ **Las féminas —sea por inercia, por mandato patriarcal, por herencia— tienen asumido el rol de cuidadoras y la hiperresponsabilidad de atender al resto antes que a ellas.**
- ▶ **Identifican priorizarse con ser egoístas.**
- ▶ **Tienen serios problemas para poner límites.**
- ▶ **Poner límites (incluso los mínimos imprescindibles) genera culpabilidad.**

Por eso, en esta recopilación vamos a añadir un decálogo nuevo, uno que no estaba previsto, pero fue evidente mientras pensábamos en estas cuestiones:

¿Cuándo o para qué sirve una dosis extra de autocuidado?

- 1 Para hacer cambios si crees que los necesitas, pero no sabes cómo llevarlos a cabo.
- 2 Para saber por qué, si has conseguido tantas cosas, te sientes vacía, o insatisfecha o muy, muy triste.
- 3 Para no sentirte extraña en tu propia vida.
- 4 Para tener un apoyo en tu proceso de empoderamiento.
- 5 Para conocerte mejor y sentirte más fuerte.
- 6 Para evitar los altibajos de autoestima que nos dejan mareadas de tanto sube y baja emocional.
- 7 Para aprender a reconocer y gestionar las emociones de una forma sana.
- 8 Para reconocer al patriarca interior y poder entablar con él un diálogo constructivo.
- 9 Para conseguir coherencia entre lo que se siente, dice y hace.
- 10 Para llevar a la práctica personal todo lo que sabemos teóricamente sobre feminismo.

Decíamos al empezar este apartado que el descuido es un hábito. Cuidarse también. En algún momento hay que empezar. Empieza por algo rápido e inmediato. Desperézate con ganas. Ahora mismo. ¡Ya! ¿A que sienta bien? Por algo se empieza.

Sigamos, porque la cosa va de cuerpos.



Cuerpos diversos

No hace falta decir que la presión estética sobre los cuerpos de las mujeres es una constante desde que nacen. Pastillas adelgazantes, cremas antiarrugas, anticelulíticas, blanqueantes, exfoliantes, hidratantes, desintoxicantes. Capas y capas de maquillaje, depilaciones de todo tipo —y en cualquier parte del cuerpo— pechos de tamaños concretos, tallas exactas, cinturas imposibles. Irreales. Falsas. Impuestas o, como mínimo, esperadas.

El canon de belleza impuesto, variable a lo largo de la historia, pero siempre alejado de la realidad genera una inseguridad con la que es difícil convivir, que genera una autoestima débil, dependiente de la aprobación de terceras personas, de un canon externo, de una insatisfacción permanente con aquello que nos permite vivir: nuestro cuerpo. Porque no solo estamos en un cuerpo, somos un cuerpo. Y los cuerpos son válidos sean como sean. Ese es, precisamente, el primer punto del decálogo.

Para profundizar en el conocimiento del tema, para procurar una cultura que reconcilie física y emocionalmente a las mujeres con sus cuerpos, el ICI ha realizado tres jornadas contra la gordofobia y una estupenda guía que desde aquí recomendamos: [Guía básica sobre gordofobia](#).

- 1 Los cuerpos vienen en todos los tamaños, formas y tallas.
- 2 Todos los cuerpos son válidos y bellos.
- 3 Las estrías, manchas, cicatrices y arrugas son marcas de tu vida en ti.
- 4 No naciste para ser un objeto bonito sino un sujeto libre y feliz.
- 5 Amarte también es cuidarte.
- 6 Para tener un cuerpo de playa sólo hacen falta dos cosas: tener un cuerpo e ir a la playa.
- 7 Con pelo y sin pelo, la playa es tu terreno (y la piscina también).
- 8 Tienes derecho a vestirse como te dé la gana (en la playa también).
- 9 Tu cuerpo es asunto tuyo. El cuerpo de otras es asunto suyo.
- 10 Normalicemos no hacer comentarios sobre las otras y no tolerar opiniones sobre nosotras que no hemos pedido.

Decálogo por los cuerpos diversos



1 Los cuerpos vienen en todos los tamaños, formas y tallas. 	2 Todos los cuerpos son válidos y bellos. 	3 Las estrías, manchas, cicatrices y arrugas son marcas de tu vida en ti. 
4 No naciste para ser un objeto bonito sino un sujeto libre y feliz. 	5 Amarte también es cuidarte. 	
6 Para tener un cuerpo de playa solo hacen falta dos cosas: tener un cuerpo e ir a la playa. 	7 Con pelo y sin pelo, la playa es tu terreno (y la piscina también).  	
8 Tienes derecho a vestirse como te dé la gana (en la playa también). 	9 Tu cuerpo es asunto tuyo. El cuerpo de otras es asunto suyo.	10 Normalicemos no hacer comentarios sobre las otras y no tolerar opiniones sobre nosotras que no hemos pedido.



**Instituto
Canario
de Igualdad**



¿Quién decide qué cuerpos valen? ¿Cómo es posible que una niña no quiera ir a la playa porque su contorno es superior al de sus amigas? ¿Qué bombardeo diario está recibiendo por mil y un canales, supuestamente infantiles, para pensar que su aspecto es diferente y eso le impide jugar y divertirse en la playa? ¿Cómo es posible que una adolescente se mire con aversión ante el espejo y deje de comer o lo haga compulsivamente porque no se acepta? ¿Cómo es posible que una joven solo vea la celulitis en sus piernas y por ello desista de ir a la playa, o mantener relaciones sexuales o que una mujer de 30 considere que no se puede poner en bikini porque tiene un poco más de barriga o que una de 50 se avergüence de su pecho caído? ¿Quién decide qué cuerpo de mujer es bello o feo? ¿Quién decide quién puede y no puede ir a la playa, usar bikini, minifalda, pantalón corto, comer alegremente por la calle, bailar, moverse, reír a carcajadas? ¿Es que solo hay una belleza?

Dice Naomi Wolf en *El mito de la belleza* que el cuerpo de las mujeres siempre es asunto de debate público y por eso nos sentimos culpables cuando no cumplimos con lo que la sociedad espera de nosotras, principalmente a nivel estético. Por lo tanto, existir como nos dé la gana, aceptar el cuerpo que tenemos, querernos como somos, es en sí un acto rebelde, político y feminista.

CADA PERSONA NACE PARA SER REAL, NO PERFECTA.



Juguetes no sexistas

Cada año, cuando se acerca la Navidad, el Instituto Canario de Igualdad elabora una campaña navideña para concienciar a la población sobre la importancia de regalar juguetes divertidos, educativos, coloridos o como quieran, pero sin estereotipos que perpetúen a nuestra infancia en las creencias del mundo adulto patriarcal.

Los estereotipos asocian aún lo masculino con la agencia y la independencia (agresividad, competitividad, acción, dureza, insensibilidad...) y lo femenino con características opuestas de esencia e interdependencia (ternura, empatía, debilidad, dependencia, pasividad, sensibilidad social, comprensión...). Se transmite a niñas y niños —desde muy corta edad— una representación sexista del mundo que puede convertirse en una profecía autocumplida. Educamos para que sepan desde muy pronto qué cualidades, valores y problemas deben identificarse, de qué actividades deben participar y de cuáles no. Los estudios más recientes indican que, aproximadamente a los 4 años, los roles de género (qué deben hacer o no hacer según sean niños o niñas) están ya arraigados en las criaturas.

Aclaremos aquí: el sexismo es el sistema de creencias y el machismo son las actitudes en las que esas creencias se traducen.

Este decálogo, como hemos visto con decálogos anteriores, es a la vez germen y resumen de otras acciones. Un estudio, financiado por el ICI sobre [perspectiva de género en comercios de juguetes en Canarias](#), concluyó que persiste la práctica de asociar determinados artículos, profesiones y colores a cada sexo, un aspecto sobre el que la directora del ICI, Kika Fumero, decía: **«Sesga las posibilidades del imaginario de la elección infantil y reproduce creencias del mundo adulto patriarcal que establece esas diferenciaciones y la asignación del rol de abnegada cuidadora a la niña y de fortachón, valiente y aventurero a los niños. Esta asignación —prosigue— no hace ni bien a las niñas, que ven limitada su proyección personal o profesional, ni a los niños, a los que les obliga a arriesgarse aún sin sentirlo o deseirlo y desarrollar una masculinidad con la que no se sienten identificados».**

El estudio en sus conclusiones nos deja claro cómo el sexo al que va dirigido el producto se posiciona como uno de los principales criterios para organizar los juguetes en las tiendas segregándolas en pasillos donde predomina el rosa para las niñas y en otros el azul para los niños. En la misma línea, el estudio revela cómo el embalaje que se emplea en la fabricación bajo las consignas rosa o azul supone otro impacto grave en la infancia, ya que independientemente de los juguetes que lleven a casa, en las tiendas ven con este sesgo cientos de ellos. **De acuerdo a los datos que arroja el informe la incidencia de estereotipos en el embalaje alcanza un 70 %.**

En este decálogo, empezamos por lo más obvio, o quizás no tan obvio cuando hay que recordarlo:

- 1 No hay juegos o juguetes de niñas o de niños.
- 2 Los colores no son de niños o de niñas.
- 3 Cada cuerpo es diferente. ¿reflejan la diversidad corporal?
- 4 A través del juego transmitimos valores. ¿Cuáles?
- 5 Elige juguetes y juegos que favorezcan la cooperación frente a la rivalidad.
- 6 Opta por aquellos que potencien capacidades y habilidades personales.
- 7 Comprueba que los personajes femeninos no estén estereotipados o sexualizados.
- 8 Regala juegos/juguetes no violentos.
- 9 Los regalos solicitados no siempre son adecuados a la edad o a los valores que queremos.
- 10 En tus regalos de juguetes: protagonismo compartido por niñas y niños.

Para ello, es imprescindible comprender cómo en el aprendizaje de estereotipos y actitudes el juego ocupa un papel esencial. Para ello, tenemos que ser capaces de explorar nuestros propios mitos y creencias acerca de la infancia y la adolescencia. Sobre el papel de mujeres y hombres en la sociedad.

Decálogo Juguetes no sexistas



- 1 No hay juegos o juguetes de niñas o de niños. 
- 2 Los colores no son de niños o de niñas. 
- 3 Cada cuerpo es diferente. ¿reflejan la diversidad corporal? 
- 4 A través del juego transmitimos valores. ¿Cuáles? 
- 5 Elige juguetes y juegos que favorezcan la cooperación frente a la rivalidad.
- 6 Opta por aquellos que potencien capacidades y habilidades personales. 
- 7 Comprueba que los personajes femeninos no estén estereotipados o sexualizados. 
- 8 Regala juegos/juguetes no violentos. 
- 9 Los regalos solicitados no siempre son adecuados a la edad o a los valores que queremos.
- 10 En tus regalos de juguetes: protagonismo compartido por niñas y niños.

 Instituto Canario de Igualdad
  Gobierno de Canarias

Empezamos a preguntar a niñas y niños si tienen novio o novia casi al día siguiente de empezar en la guardería. Los teléfonos móviles llegan a edades cada vez más tempranas. Todos los estudios apuntan a que los adolescentes ven porno —y reciben de él su educación sexual— a una edad media de 12 años. Los mitos del amor romántico campan a sus anchas entre personas jóvenes y adultas y la cultura que nos rodea los apunala con películas, libros, canciones y vídeos de moda. Las redes sociales los difunden a una velocidad desconocida hasta ahora y la inmediatez se ha convertido en el signo de los tiempos. El control se produce en tiempo real, veinticuatro horas al día, porque la tecnología lo hace posible. Las emociones infantiles aún en formación o las preadolescentes, cambiantes de por sí, se suceden ahora de forma vertiginosa.

La representación sexista en un mundo cada vez más globalizado con patrones culturales más homogéneos legitima el reparto desigual de poder. Asimilar la igualdad mediante el juego, aprender que hay muchas maneras de divertirse, de relacionarse, de estar en familia y de formar familias y equipos es una elección impostergable.

Si la desigualdad se aprende «sin querer», tenemos que enseñar la igualdad queriendo hasta que sea el hábito que nos funcione por defecto y, ¿qué mejor herramienta que el juego? No podemos dejarlo para mañana, porque cada día que desaprovechemos será un día demasiado tarde.

Para ampliar la información sobre el tema abordado de este decálogo te recomendamos la lectura de: [Juguetes para jugar](#). Artículo disponible en [el blog](#) del Instituto Canario de Igualdad.



Coeducación

Posiblemente todavía te preguntes: «¿Coeduca... qué?». La coeducación es respetar lo básico, las diferencias de todo tipo, los nuevos valores, las masculinidades igualitarias, la visibilidad de las mujeres en todas las áreas, la lucha contra la violencia de género, el sexismo, los estereotipos y la visión patriarcal. La coeducación debe actuar en gerundio, y crecer como una molécula que se expande a cada brote de intolerancia, de violencia. La coeducación es un pilar básico y robusto de valores a partir del que se deben impartir todas las materias, desde las Matemáticas, Conocimiento del medio, Historia, Lengua hasta Educación Física y Plástica.

Siempre en marcha, creciendo y adaptándose a los nuevos tiempos, a la sociedad cambiante y en evolución. No puede ser algo estático, que se mantenga por los siglos de los siglos amén en las escuelas, perpetuándose año tras año. Pero claro, como es el primer ciclo, no ha quedado más remedio que iniciarlo marcando las líneas rojas que no se pueden pasar.

El objetivo del equipo de coeducación ha sido que el ciclo aterrice en las aulas a través del profesorado para que el alumnado canario forje esas herramientas y cambie la perspectiva, se conviertan en «el motor futuro que derribe las fronteras de las mentes, que son las únicas que existen».

Buscar y proponer al alumnado la consulta de referentes coeducativos a través de cuentos, literatura, imágenes y videos que modelen una realidad más justa e igualitaria y crear una biblioteca coeducativa de base. Potenciar

la libertad individual, sin prejuicios, para que niñas y niños elijan el futuro profesional que deseen exento de condicionamientos sociales. Imaginar un mundo más justo para poder crearlo.

Propiciar los buenos tratos como forma de estar en la escuela y en el mundo. Formar al alumnado en valores de no violencia y convivencia pacífica, apostar por la resolución no violenta de conflictos.

Incidir en una educación emocional, afectiva y sexual integral y no androcéntrica, fundada en la libertad individual y el respeto mutuo, donde no haya cabida a la violencia de género, que permita conocer las distintas formas de vivir el amor y el sexo de manera sana y adecuada, que preste atención e integre las diversidades LGBTI y que evite discriminaciones y violencias derivadas del miedo y el desconocimiento de lo diferente.

Priorizar el aprendizaje de cuidados mutuos y autocuidados, sobre todo en el alumnado masculino con el fin de que sepan cuidarse física y emocionalmente de forma autónoma sin depender de terceras personas y a su vez, saber cuidar a otras personas, mostrar modelos de masculinidades igualitarias.

Como personas adultas y referentes de igualdad revisar constantemente la influencia del sistema patriarcal en nuestra propia vida, en nuestros comportamientos, en nuestro lenguaje, en nuestras opiniones... Exigir el cumplimiento de la coeducación porque negarla sería negar los derechos humanos.

Es vital implementar las bases de la coeducación en el ADN de la comunidad educativa, convertirla en agente de cambio, de transformación, porque este esfuerzo nos llevará a una sociedad más libre, pacífica, respetuosa, justa y sobre todo feliz.

Y lo construyen siguiendo estos principios:

- 1** Lenguaje inclusivo para construir un imaginario simbólico que integre sin excepción al conjunto de la sociedad.
- 2** Recursos didácticos libres de sexismo.
- 3** Visibilidad de las mujeres en todas las áreas del saber y el conocimiento.
- 4** Fomento de relaciones sanas y constructivas, fundadas en la libertad individual y el respeto mutuo.
- 5** Educación emocional, afectivo-sexuales integral y no androcéntrica.
- 6** Fomento de masculinidades igualitarias.
- 7** Atención e integración de las diversidades LGTBI.
- 8** Educación en la resolución no violenta de conflictos.
- 9** Referentes coeducativos a través de cuentos, literatura, imágenes y videos que modelan una realidad más justa e igualitaria.
- 10** Bibliotecas basadas en los pilares de la Coeducación.



Como define la Federación de mujeres progresistas en su página, la coeducación pretende dar «un paso más allá de la educación mixta». La coeducación es «desaprender y aprender», cuestionar la desigualdad de género, los estereotipos sexistas que perduran en la educación, en los materiales que se distribuyen, en el lenguaje que se emplea, en los comportamientos sexistas en el aula. Coeducación es «reflexionar sobre los modelos sociales y los valores» que se transmiten para modificarlos y transformarlos en otros más respetuosos, más justos y donde se visibilice a mujeres y hombres por igual.

El aula del siglo XXI debe expandirse, crecer y desarrollarse a partir de la columna vertebral de la coeducación, entendida como el respeto a las diferencias de todo tipo, los nuevos valores, las masculinidades igualitarias, la visibilidad de las mujeres en todas las áreas, la lucha contra la violencia de género, el sexismo, los estereotipos y la visión patriarcal. Un pilar básico y robusto de valores a partir del que se deben impartir todas las materias. Un círculo interconectado. Como la vida misma.



Herramientas lingüísticas de inclusión

En el lenguaje, la distinción entre lo femenino y lo masculino en sí misma no es indicativa de sexismo ni de discriminación, ya que en ocasiones resulta necesario nombrar separadamente a las mujeres de los hombres. De hecho, el uso del género gramatical cambia de un idioma a otro. Por ejemplo, en alemán el Sol es un sustantivo femenino y la Luna, masculino. En cambio, en inglés los artículos son neutros, al igual que algunos sustantivos. En el caso de la lengua española todos los sustantivos poseen género gramatical, pero no todos aluden a realidades sexuadas.

El sexismo se produce cuando estas distinciones se tornan jerárquicas y excluyentes, valorando a una de las partes sobre la otra. El problema se ubica en las sociedades y culturas cuando a la representación y significación de lo masculino se le asigna un valor superior y universal que invisibiliza y descalifica lo femenino. En dichos casos, los sistemas lingüísticos presentan una marcada óptica masculina, que se ha denominado androcentrismo.

Para agravar la situación, las herramientas de discriminación que producen Invisibilización de las mujeres, subordinación de las mismas cuando aparecen en el discurso o perpetuación de los marcos conceptuales discriminatorios —incluso cuando no se invisibilizan ni subordinan— se reproducen de forma sistemática en la discriminación de colectivos de todo tipo. Sean personas con discapacidad, de orientaciones sexuales no normativas, de origen...

Al no reconocer cómo se producen las exclusiones, intentando evitar unas caemos en otras. Por incluir a las mujeres, olvidarnos de colectivos. Para incluir a

colectivos, olvidarnos o discriminar a la mitad de la población. Para alertarnos de esos peligros cuando tenemos la voluntad de no discriminar [el Instituto Canario de Igualdad lanzó un decálogo en formato vídeo](#) que recogía los siguientes puntos:

- 1 Usar masculinos, femeninos y neutros no es la única herramienta de inclusión ¡cambia de herramientas!
- 2 Cuando los uses no pongas siempre el masculino delante. Alterna los géneros gramaticales.
- 3 Nombra a las personas por sí mismas y no por su relación con otras (estatus vicario).
- 4 Trata de forma simétrica a mujeres y hombres.
- 5 Es codificador identificar una parte con el todo de lo que una persona es.
- 6 Piensa cada «todos» que digas (o sus variantes): ¿Hacía falta?
- 7 Quitar un «nosotros» o «vosotros» al verbo hace magia inclusiva.
- 8 Si una profesión está en femenino ¡no añadas «mujeres»! (Aposición redundante).
- 9 Evita usar “«a mujer» para referirte a todas las mujeres o un grupo de ellas: deshumaniza e impide la empatía (Singular alegorizante).
- 10 Cuidado con usar x, @, *; demasiados neutros o impersonales o quien lee o escucha no pensará en mujeres. (Porque la lectura automatizada no los traduce, el neutro en castellano se usa para cosas y lo impersonal se identifica —androcéntricamente— con masculino).

Regla de oro: tenemos derecho a nombrarnos, no a imponer cómo otras personas deben ser nombradas.

La jerarquización del masculino sobre el femenino corresponde a una visión del mundo del siglo XVIII, la gramática que cristaliza esa jerarquización en el lenguaje, también. Nombrar solo una forma de ser y estar en el mundo es perpetuar los imaginarios colectivos sexistas, discriminatorios, obsoletos.

Tenemos la capacidad de imaginar y necesitamos palabras para contarlo. Usemos las palabras que creen un futuro en igualdad.



Bonus Track.

Aplicar el enfoque de género

Por último, pero no menos importante, todos estos decálogos, las acciones y campañas institucionales en las que se han traducido, el trabajo que se realiza a diario parte de una forma especial de mirar al mundo. Una que no da la realidad por neutra y toma conciencia, con herramientas como la web con estadísticas desagregadas por sexo [Canarias con perspectiva](#), que la discriminación está tan arraigada que **una igualdad legal no implica de forma automática la eliminación de las discriminaciones contra las mujeres, contra colectivos tradicionalmente en situación de discriminación, contra grupos en situación de vulnerabilidad (o vulnerabilizados, porque la indefensión social siempre es producto de los fallos del sistema).**

Esa forma especial de mirar es el enfoque de género. Si te preguntas cómo entrenar esa mirada, te dejamos unas pautas. Diez, como no podía ser de otra manera.

- 1 La realidad no es neutra. No des por hecho que la realidad de mujeres y hombres (o de colectivos) es idéntica.
- 2 Tratar igual no da como resultado inmediato la igualdad. Tratar igual a quienes tienen puntos de partida diferentes, perpetúa discriminaciones.
- 3 Las situaciones de asimetría son fruto de estructuras y patrones culturales, y pueden modificarse.
- 4 No puedes modificar lo que no puedes cuantificar: usa siempre estadísticas desagregadas por sexo.
- 5 Haz visibles las relaciones de poder. Ante un recurso dado ¿el acceso al mismo es equitativo? ¿Por qué?
- 6 Consulta siempre a las personas afectadas, a las instituciones, a agentes sociales antes de concluir tu decisión.
- 7 Asigna recursos específicos para quienes tienen una situación de mayor desprotección, discriminación o vulnerabilidad.
- 8 Sé consciente de que mujeres y hombres se inscriben en la sociedad junto con otras variables (edad, origen, clase social, religión...).
- 9 Para aplicar el enfoque de género las palabras que usas son importantes. No discrimines mediante el lenguaje.
- 10 No consideres ninguna conclusión, medida o solución como definitivas. Las sociedades cambian y las posiciones de personas y grupos en ellas, también.

