

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES

CON HIJAS Y/O HIJOS

DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

1<sup>ra</sup> entrega

#HagámonosCargo

 @articulaciónmasculinidades

masculinidadesecuador@gmail.com

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS



**si no lo hacías antes  
es el momento de pasar  
tiempo juntxs**

Aprovecha para estar y conectar con sus intereses

#HagámonosCargo

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## trátales como sujetos

Son personas, iguales a ti en derechos, aprenden, comprenden y se relacionan con el mundo de forma intensa y vibrante, son aprendices de lo humano



#HagámonosCargo

Facebook icon @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## conecta con ellxs

acércate en su mundo, descubre qué les apasiona y hazlo con ellxs



#HagámonosCargo

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

**CON HIJAS Y/O HIJOS**



**recuerda siempre:  
"elxs son niñxs"  
no personas adultas**

no esperes que se comporten de otra manera

#HagámonosCargo

📍 @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS



**desacelera tu ritmo, sus  
tiempos y velocidades  
son diferentes**

no esperes que hagan las cosas como si fueran adultxs

#HagámonosCargo

📍 @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS



## identifica y controla tus emociones

habla con las personas cercanas, tu pareja o busca ayuda,  
no les transfieras los miedos, angustias y temores por la situación

#HagámonosCargo

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)

**¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?**

**CON HIJAS Y/O HIJOS**

**pregúntales  
qué les gustaría hacer**

así les respetas y tienes una oportunidad para re-conocerse



**#HagámonosCargo**

**f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com**



# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## jugar, jugar, jugar y jugar

Cuando juegas, no solo te diviertes, aprendes, te desestresas y construyes vínculo profundo



#HagámonosCargo

[f](#) @articulaciónmasculinidades

masculinidadesecuador@gmail.com

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## habla con ellos sobre lo que está sucediendo

pregúntales cómo se sienten, qué piensan y  
proporciona información de acuerdo a su edad



#HagámonosCargo

Facebook icon @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

## CON HIJAS Y/O HIJOS

### cuidado preventivo

realiza acciones conjuntas: lavarse las manos adecuadamente, aprender a toser y a estornudar... aprender que cuando una persona se cuida, se cuida toda la familia



#HagámonosCargo

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)


2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES

CON HIJAS Y/O HIJOS

DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

**#HagámonosCargo**

 @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## identifica y transforma tus privilegios

no transfieras a nadie el trabajo del cuidado de tu vida o la satisfacción de tus necesidades, construye igualdad y corresponsabilidad



**#HagámonosCargo**

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?


CON HIJAS Y/O HIJOS

## observa, escucha y actúa

sino participabas mucho en las dinámicas familiares, re-conoce lo que pasa, los tiempos, cómo se hace, no intentes cambiar esas lógicas, súmate, participa y construye



**#HagámonosCargo**

 @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## define con ellos lo que van a hacer en el día

toma el tiempo de escucharles, no impongas tu visión adulta



**#HagámonosCargo**

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



2<sup>da</sup> entrega

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## Aprende de ellxs

Su visión de la vida es una oportunidad para  
transformar la tuya



**#HagámonosCargo**

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## se corresponsable del cuidado en casa

las tareas son responsabilidad de todxs, distribuye con tu pareja  
lxs niñxs también pueden incluirse realizando  
actividades adecuadas a su edad



**#HagámonosCargo**

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



2<sup>da</sup> entrega

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

**realiza las tareas  
domésticas con ellos**

elijan la ropa para el día, organicen el cuarto,  
preparen alimentos, coman en familia,  
recojan la mesa, laven los platos...



**#HagámonosCargo**

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## realiza acciones en familia

haz relevos y tomen tiempos para descansar,  
las pausas nos permiten recargar energías



**#HagámonosCargo**

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## rompe los roles machistas

que la masculinidad machista no te impida relacionarte de forma intensa,  
divertida y sincera con ellxs



**#HagámonosCargo**

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## no les mientas ni hagas promesas que no puedas cumplir

es un tiempo de incertidumbre  
no generes expectativas, genera confianza



**#HagámonosCargo**

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## no te concentres en las pantallas

el encierro puede llevarte a abusar de la televisión, computadoras, celulares y otros dispositivos digitales. Que estar frente a una pantalla no sea otra forma de no estar



**#HagámonosCargo**

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS



## si haces teletrabajo

define tiempos que te permitan compartir la vida en familia,  
jugar, conversar y descansar

**#HagámonosCargo**

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



2<sup>da</sup> entrega

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?


CON HIJAS Y/O HIJOS

**no les golpees, grites  
amenaces, aíslas  
ni ignores**

la violencia no es una forma aceptable de educación



**#HagámonosCargo**

 @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



**Entrega especial: Jugar**

# **¿QUÉ PODEMOS HACER LOS VARONES PADRES**

**CON HIJAS Y/O HIJOS**

**DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?**

#HagámonosCargo

 @articulaciónmasculinidades

masculinidadesecuador@gmail.com

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

**asegura que el juego  
no se convierta en  
obligación o tensión**

pregunta si quieren jugar y qué tipo de juego



#HagámonosCargo

Facebook icon @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## los juguetes no tienen género

permítete jugar y aprender sin estereotipos de género  
no hay juguetes de niñas o de niños



#HagámonosCargo

Facebook icon @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

durante  
el juego  
se uno  
mas

no mandes  
ni te adueñes del espacio



#HagámonosCargo

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

# realicen proyectos conjuntos

estimula el desarrollo de sus capacidades y disfruta el proceso  
al terminar recojan los materiales utilizados



#HagámonosCargo

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## canten, bailen, gocen

sepan o no, canten, bailen, escuchen música,  
generen espacios de diversión y actividades alegres



#HagámonosCargo

[f @articulaciónmasculinidades](#)  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

**aprendan jugando**

a través del juego pueden aprender  
habilidades para la convivencia



#HagámonosCargo

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?


CON HIJAS Y/O HIJOS

si están jugando  
y ya no quieren  
no les fuerces

es contraproducente, acepta sus tiempos  
y respeta sus gustos



#HagámonosCargo

 @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

**permítele su espacio**

disfrutan y necesitan espacio para desarrollar  
sus gustos e intereses propios



#HagámonosCargo

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## déjate sorprender

estimula su sensibilidad y creatividad con las artes,  
comparte la música, la lectura, el cine, manualidades...  
no importa que no sean artistas, se trata de disfrutar



#HagámonosCargo

Facebook icon @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

## realicen actividad física

la respiración y el movimiento fortalecen el sistema inmunológico, bajan el estrés y disminuyen el riesgo de ejercer violencia



#HagámonosCargo

Facebook icon @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS



**si tienen espacio  
siembra  
o cuida  
las plantas**

el vínculo con la naturaleza  
no solo te permite alimentarte  
aprendes a cuidar la vida

#HagámonosCargo

📌 @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES**  
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS

**cuando quieren jugar  
mucho, es su forma de  
decir que están felices de  
estar contigo**

si ya estás cansado, negocia



#HagámonosCargo

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com



# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

CON HIJAS Y/O HIJOS



## no todo es acción

Quedarse en silencio, solo estar, es una forma profunda de acompañar

#HagámonosCargo

f @articulaciónmasculinidades  
masculinidadesecuador@gmail.com

# ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS **VARONES PADRES** DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19?

**CON HIJAS Y/O HIJOS**

es un aporte de **f @articulaciónmasculinidades**  
para promover la transformación de las masculinidades  
y la prevención de la violencia de género  
durante la cuarentena

**contenido desarrollado por**  
Leonardo García

**agradecimientos**

a Mónica Tobar, Belén Cárdenas, Marco Andrade y Edison Porras por sus aportes

**Imágenes de uso libre obtenidas en**

[freepng.es/](https://freepng.es/)  
[pngtree.com/](https://pngtree.com/)  
[freepik.es](https://freepik.es/)  
\*Niño orinando y niño-papá guitarra:  
naranjasyzapatos

**escribenos y la incluiremos en esta colección**

**#HagámonosCargo**

**f @articulaciónmasculinidades**  
[masculinidadesecuador@gmail.com](mailto:masculinidadesecuador@gmail.com)