Secretaría General

DGOAE

Dirección General de Orientación y Atención Educativa

Programa Civilidad y Convivencia Universitarias

con·vive

# Sugerencias para una convivencia sana y libre de violencia durante la contingencia

## Derechos humanos

Trata con respeto a todas las personas que viven contigo.
Escucha con atención a quienes se dirigen a ti.
En casa, todas las opiniones cuentan para tomar decisiones.
Defiende a quienes sean amenazados o abusados, en tu hogar.

## Equidad de género

Las labores de la casa son responsabilidad de todos los que la habitan.
Cocinar y limpiar también es cosa de hombres.
Protege a las mujeres de tu familia del acoso y maltrato.
Las mujeres también pueden salir por la despensa.

## Ética

Permite que otros familiares utilicen internet en tu casa.
Procura cuidados a los adultos mayores que viven contigo.
En caso de conflicto, trata de mediar con tranquilidad.
En casa, ofrece tu ayuda aun cuando no te la pidan.

## Civilidad

Si puedes y sin riesgo, apoya a un(a) vecino(a) que lo necesite.
Comparte noticias institucionales con tus vecinos.
Mantén limpia el área frente de tu casa o departamento.
No olvides separar los desechos sanitarios (cubrebocas, guantes y otros).

## Derechos humanos

Durante la cuarentena es importante defender y respetar el derecho a expresar con respeto las opiniones de todos los que habiten la casa. La escucha atenta permite conocer las motivaciones de las personas y comprender sus formas de pensar, actuar y expresarse. Asimismo, es indispensable que, dependiendo de las condiciones físicas de cada hogar, las personas tengan tiempo y espacio para sí mismas.

## Equidad de género

En situaciones de confinamiento, el trabajo de las mujeres se llega a triplicar, pues no sólo deben realizar continuamente el trabajo de la casa y cuidar de otros, niños o adultos mayores, sino realizar desde casa las tareas de su trabajo remunerado. Por eso, este es el momento de asumir las tareas domésticas en forma responsable y colaborativa para todos los habitantes de un hogar, incluidos los menores, de acuerdo con sus capacidades.

## Ética

Las condiciones de encierro pueden generar fricciones en las relaciones entre quienes habitan un mismo espacio. Pueden surgir conflictos por el uso de una red, escuchar o ver un programa en la TV, agotarse un alimento o bebida o no respetar turnos, entre otros. Se requiere empatía, respeto, ecuanimidad y tolerancia para aceptar y, en varios casos, ceder algo de nuestro interés para lograr resolver pacíficamente nuestras diferencias.

## Civilidad

La pandemia ha generado múltiples situaciones en las que más que nunca se requiere de la más genuina solidaridad, de acciones concretas dirigidas al bienestar de la comunidad. Seguir las indicaciones de seguridad básicas como, quedarte en casa tanto como te sea posible, guardar la sana distancia física, toser o estornudar en el antebrazo, utilizar un cubrebocas y lavarse las manos con agua y jabón, más el uso de alcohol o gel desinfectante, son acciones preventivas contundentes para prevenir el desarrollo fuera de control de las infecciones.
También es solidario, procurar el bienestar de quienes lo necesitan, por ejemplo: si te es posible ayudar a un vecino con alimentos o artículos de primera necesidad;

www.dgoae.unam.mx