

**REPÚBLICA DE PANAMÁ  
MINISTERIO DE SEGURIDAD PÚBLICA  
OFICINA DE EQUIDAD DE GÉNERO Y  
EQUIPARACIÓN DE OPORTUNIDADES (OEGEO)**

**Abril 2020**

La Oficina de Equidad de Género y Equiparación de Oportunidades (OEGEO) del Ministerio de Seguridad Pública, presenta su informe del mes de abril 2020 siguiendo los lineamientos de la Ley 6 del 2002, donde se pactan las normas de transparencia.



### Manejo y Tips para Mantener la calma

Como explicamos anteriormente todos somos seres diferentes y por ende hay momentos en que sentimos que se nos colma la paciencia en ciertas situaciones, pero en este caso es importante no dejarnos caer y encontrar diversas formas de comunicación para buscar soluciones sin herirle los sentimientos.

Para trabajar en este tipo de situaciones les daremos algunos "tips" para manejo de estrés en estos momentos y así no generar un conflicto al acercarse a hablar con la persona:

-  Respire profundo muy lentamente.
-  Espere 5 minutos antes de comenzar a hablar y analice la situación desde varias perspectivas.
-  Intente encontrar una palabra que exprese lo que siente (Pero antes de decírsela a alguien más imagine que se la están diciendo a usted a ver como la percibe).
-  Comparta sus sentimientos de frustración con alguien, más desahóguese no los reprima.( haga catarsis).
-  No guarde rencores. Océpese sólo del presente.

Una comunicación saludable familiar es la clave de la evolución de su hogar y es una habilidad que no todos practican así que en este momento de crisis, utilicémoslo positivamente porque es importante para ti y todos los tuyos es gratificante y te traerá muchos beneficios. Te invito a que lo hagas y lo vuelvas parte de tu vida.

En la vida nada es malo, porque por mas negativo que veas algo, al final del túnel siempre habrá algo positivo, cree en ti.

OEGEO Seguirá comprometido trabajando por la igual y la inclusión, porque somos personas y esta pandemia nos ayuda a trabajar nuestra empatía, humanización y sensibilidad por los demás.

Como es de conocimiento para todos los ciudadanos de nuestro país actualmente estamos confrontando, una adversidad mundial (COVID-19), la cual, para poder combatirla, nos toca unimos trabajar en conjunto y comprometernos cada día a ser seres más Humanos.

La Oficina de Equidad de Género y Equiparación de Oportunidades (OEGEO) dentro del Ministerio de Seguridad Pública tiene la tarea de promocionar, diseñar y ejecutar las políticas públicas con perspectiva de género y de equiparación de oportunidades de las personas con discapacidad, esta labor es realizada con la finalidad de velar que la equidad de género, y la equiparación de oportunidades de las personas en situaciones de discapacidad, se dé mediante la ejecución de programas, proyectos y acciones dirigidos en defensa de la igualdad de derechos entre hombres, mujeres y personas con discapacidad en el ámbito laboral, social y cultural a través del desarrollo de las sinergias inter e intra gubernamentales, propiciando la perspectiva de las políticas públicas de los planes y programas en materia a nivel institucional.

Por lo antes mencionado OEGEO, ha seguido realizando sus funciones administrativas, en cuanto entregas de informes, que se solicitan a nivel nacional e internacional en los temas de género y personas con discapacidad dentro de su institución y su Estamentos de Seguridad.

Dentro de la situación que se está presentando actualmente, OEGEO ha tomado la iniciativa de tocar, ciertos temas relevantes en base a el manejo de estrés y roles como familia que estamos teniendo algunos ciudadanos dentro de nuestros hogares, debido a que no estamos acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos y a compartir en familia solamente sin interactuar con otras personas.

Es normal que en estos momentos tengamos diferencias, uno con el otro ya sea entre parejas o entre padres e hijos debido al encierro que nos puede generar estrés o ansiedad y además de eso le sumamos que somos seres humanos diferentes, y por ende pensamos de maneras diversas, con perspectivas desiguales, lo importante de todo esto es que exista comunicación, y cuando nos referimos a ello, no es discutir, sino aprender a escuchar y analizar las situaciones de nuestro entorno para luego llegar a un consenso o punto medio que nos ayude a la evolución familiar.

Como este tema es un tema muy amplio presentaremos de manera muy superficial algunos "tips", que pueden ayudarnos a interactuar mejor como familia:

- La división de roles en la familia todos tenemos algún tipo de rol y por ende tenemos deberes y derechos que debemos realizar entre padres e hijos, los cuales deben ser divididos de forma equitativa y basándonos según las edades y que tipos de responsabilidades se le debe dar a cada uno.
- Como pareja deben aprender a compartir los deberes del hogar, estereotipos este momento es un regalo para reinventarse como familia y sacar en equipo la situación hacia adelante.
- Compartir tiempo juntos se debería crear el habito de la comunicación profunda de compenetrarse como familia de interactuar y conocerse mas saber que le gusta a cada uno, jugar entre ustedes, ver televisión juntos etc. Dedicarse tiempo de calidad.