

MEDIDAS QUE AYUDAN A LAS MUJERES A LIDIAR CON LA DOBLE JORNADA

En el hogar:

- La división de las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia de acuerdo a su edad y capacidades.
- El desarrollo de estrategias de diálogo y negociación para promover la equidad por género en las relaciones con la pareja y los hijos e hijas.
- Sacar tiempo para la recreación y para disfrutar de actividades placenteras que nos relajen y nos hagan sentir bien: la lectura, una película, los deportes, conversar con una buena amiga, un baño aromático, pintar un atardecer, ir a la playa y otras.

En el trabajo:

- Los centros de cuidado de niños y niñas en los lugares de trabajo.
- Las licencias especiales para maternidad, lactancia, cuidado de infantes, cuidado de envejecientes, visita a las escuelas y otras.
- Los horarios flexibles y escalonados.
- El control de prácticas discriminatorias contra las mujeres como: el hostigamiento sexual, la paga desigual por igual trabajo, la limitación de oportunidades de ascenso y otras.
- Los programas de adiestramiento y readiestramiento para mujeres con poca o ninguna experiencia de trabajo.
- Las ocupaciones no segregadas por sexo.

En la comunidad:

- Los horarios extendidos en las escuelas.
- El establecer redes de apoyo entre parientes y amistades que colaboren e intercambien servicios tales como: cuidado de niños y niñas, atención a las personas de edad avanzada, lavado de autos y otros.
- Apoyar los grupos de mujeres que abogan por nuestros derechos laborales.
- Participar en asociaciones y sindicatos para asegurar que se incorpore en las agendas de trabajo la lucha por los derechos de las mujeres trabajadoras.



Lcda. Wanda Vázquez Garced
Procuradora

TODOS NUESTROS SERVICIOS
SON LIBRES DE COSTO
Y CONFIDENCIALES.
¡LLÁMANOS!

Dirección postal:

Apartado 11382
San Juan, PR 00910-1382

Línea de Orientación

24 horas, 7 días de la semana
(787) 722-2977

Website

www.mujer.pr.gov

[Facebook.com/opm.mujer](https://www.facebook.com/opm.mujer) [Twitter.com/opmpr](https://twitter.com/opmpr)



LA DOBLE JORNADA

Bastante Mujer

(Fragmento)

Soy bastante mujer para gustar del aroma del pan recién horneado, tanto como para pulsar las teclas de mi máquina de escribir y sentir bajo los dedos la fuerza elástica de sus resortes.

Y del olor de ropa limpia y de jabón perfumado, son casi tan queridos para mí como el olor del papel y de la tinta. Quisiera que no existiera una elección, quisiera que los días fueran más largos Pero son cortos.

De modo que escribo mientras el polvo se va acumulando. Me siento ante la máquina de escribir recordando a mi abuela y a todas las madres, y los minutos que ellas perdieron amando a las casas más que a sí mismas. Y el hombre que yo amo limpia la cocina protestando solo un poco porque él sabe que después de todos estos siglos le resulta más fácil a él que a mí.

Eric Jong



LA MUJER TRABAJADORA

Desde que nacemos la sociedad en que vivimos nos asigna roles de acuerdo a nuestro sexo. La niña "será buena madre y esposa". El niño, "valiente y un gran profesional". Estas expectativas imponen a los hombres y las mujeres deberes y responsabilidades segregadas que discriminan y no reconocen el derecho a la equidad por género en el trabajo y en la vida familiar.

Las mujeres siempre hemos trabajado, particularmente en las tareas domésticas o cercanas al hogar como la agricultura, la confección de textiles, la costura y la lavandería. No es hasta finales del siglo 19 que nos integramos a la fuerza laboral o trabajo asalariado, campo dominado, mayoritariamente, por los hombres hasta ese momento.

En la actualidad, en Puerto Rico, las mujeres componemos 43% de la fuerza laboral y nos desempeñamos en múltiples ocupaciones, algunas de las cuales, estereotipadas por género, mantienen una pobre representación femenina.

¿POR QUÉ LAS MUJERES TRABAJAMOS FUERA DEL HOGAR?

- Para mantenernos y sobrevivir.
- Para obtener independencia económica.
- Para asegurar el bienestar de los hijos e hijas, padre, madre y otros familiares
- Para contribuir a la familia y a la sociedad.
- Para sentirnos útiles y productivas.
- Para nuestro desarrollo personal y profesional.
- Para compartir con otras personas.

APOYA A LAS MUJERES QUE LUCHAN POR CONSEGUIR Y MANTENER UN TRABAJO QUE LES PERMITA LA INDEPENDENCIA ECONÓMICA

MUCHAS VECES ESPERAN QUE SEAMOS UNA SUPERMUJER

TRABAJO ASALARIADO



TRABAJO DOMÉSTICO



DEFIENDE TU DERECHO AL DESCANSO, A LA RECREACIÓN, A LA BUENA SALUD, A LA JUSTICIA Y A LA PAZ

LA DOBLE JORNADA

Hasta ahora el trabajo asalariado o fuera del hogar no nos ha librado de la responsabilidad de atender la casa, cuidar los niños y niñas, cocinar, fregar, barrer y las demás tareas domésticas tradicionalmente asignadas a las mujeres. Ocho de cada 10 mujeres trabajadoras terminan su jornada asalariada para continuar con otra jornada en el ámbito doméstico.

Esto es lo que conocemos como doble jornada, una de las formas de discrimen más comunes contra la mujer.

El tratar de cumplir todo el tiempo con una doble jornada, puede afectar nuestra salud física y

mental, nos produce agotamiento y limita nuestras oportunidades de desarrollo profesional y personal. Las responsabilidades domésticas y las de trabajadora fuera del hogar interfieren y compiten. El tiempo no nos da para todo lo que tenemos que hacer.

Las mujeres que son jefas de familia enfrentan un reto aún mayor como proveedoras principales de la familia y sufren, generalmente, serias dificultades económicas.

La doble jornada es, además, una forma de maltrato contra las mujeres que viola su derecho a la paz, a la salud y a la equidad en el trabajo.

EFFECTOS DE LA DOBLE JORNADA EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS MUJERES

Agotamiento físico
Cansancio crónico
Depresión

Estrés
Baja autoestima
Mal humor

Dolores de cabeza
Insomnio
Nutrición inadecuada