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 cuido de niños y niñas en los lugares de trabajo.
- Las licencias especiales para maternidad, lactancia, cuido de infantes, cuido 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: cuido 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.

OFICINA DE LA PROCURADORA DE LAS MUJERES

Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones

#CEE-SA-2019-107

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 Twitter.com/opmpr

GOBIERNO DE PUERTO RICO
Oficina de la Procuradora de las Mujeres

LA DOBLE JORNADA

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.

EFECTOS 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