MUJERES PUERTORRIQUEÑAS
DESTACADAS EN LOS DEPORTES

Aunque en la comunidad y en los medios de comunicación tradicionales se ha minimizado la importancia y el éxito de las mujeres en el mundo deportivo, muchas mujeres han mostrado gran interés y destreza en los deportes.

Rebekah Colberg - Primera mujer en competir por Puerto Rico en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 1938 en Panamá. Ganó medallas de oro en tiro de disco y de jabalina y de plata en voleibol. Considerada "Piedra Angular" del deporte femenino puertorriqueño.

Angelita Lind - Conserva el récord nacional en carreras de 800 y 1,500 metros y el récord de 800 metros de la Liga Atlética Interuniversitaria que logró en 1980. Ganó oro en 1,500 metros y plata en los 800 metros en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 1982 y 1986.

Clara Vázquez - Fue campeona bate del Campeonato Mundial de Softbol en Nueva Zelandia en el 1986. Es considerada una de las mejores bateadoras zurdas en la historia del softbol mundial.

Rosarito Martínez - Es pionera en Puerto Rico en el deporte de vela.

Nilmarie Santini - Fue la primera mujer puertorriqueña en ganar medalla de oro en judo en los Juegos Panamericanos (1987).

Ineabelle Díaz - Obtuvo la quinta posición en Tae Kwon Do en las Olimpiadas de 2004 y medallista de plata en Campeonato Mundial de TKD en España 2005.

Ruth Rivera - Fue la primera puertorriqueña en competir en los Juegos Olímpicos en el deporte de levantamiento de pesas (Sydney 2000).

SI VIOLAN ALGUNO DE TUS DERECHOS
COMO DEPORTISTA, BUSCA ORIENTACIÓN. ¡QUERÉLLATE!

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

PROMUEVE EL DEPORTE
EN LAS NIÑAS Y LAS MUJERES
¡LOS BENEFICIOS SON MUCHOS!

SOCIALIZACIÓN Y GÉNERO

La educación en torno a la actividad física que reciben las niñas, tanto en la escuela como en el entorno familiar y la comunidad, es muy diferente a la que ofrece a los niños. Las principales instituciones sociales transmiten a los niños y a las niñas desde su infancia mensajes equivocados sobre la actividad física y los géneros.

¿CUÁNTAS VECES HEMOS ESCUCHADO LO SIGUIENTE?

- A los varones le gustan los deportes, a las niñas las manualidades.
- Papá ve los juegos con los niños, mamá las novelas con las niñas.
- Los varones juegan en la cancha con los amigos, las niñas en la casa con las amigas.
- Los niños sudan y se ensucian corriendo, las niñas siempre deben estar limpias y arregladas.
- Los niños son fuertes y si se caen no les duele, las niñas se golpean y lloran.
- Los chicos practican deportes, las chicas observan y animan.

Estos mensajes discriminan por género limitando las oportunidades de las niñas de desarrollar plenamente sus capacidades físicas y de destacarse en el deporte.

¡Estimula la actividad física y el deporte en las niñas. Ellas tienen derecho a la oportunidad!

LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Estudios comprueban que la actividad física y el deporte mejoran la calidad de vida de las mujeres y las niñas:

- Disminuye las probabilidades de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis.
- Reduce el estrés y la fatiga.
- Aumentan los niveles de energía.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Aumenta la resistencia cardiovascular y los niveles de fuerza.
- Mejora la flexibilidad, la movilidad y la coordinación del cuerpo.
- Ayuda al desarrollo de destrezas de liderazgo y trabajo en equipo.
- Promueve la salud mental, la autoestima y la seguridad en sí mismas.
- Reduce los riegos de abandonar la escuela, fumar y usar drogas.
- Aumenta las probabilidades de desarrollar buenos hábitos de salud.
- Provee oportunidades para socializar positivamente.
- Amplía las opciones profesionales y económicas.

LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

- Igualdad de acceso y participación a eventos recreativos y competitivos en todos los deportes.
- Igualdad de oportunidades de desarrollo en las áreas competitivas, técnicas y administrativas del mundo deportivo.
- Igual cuantía (paga) para mujeres y hombres en la premiación de eventos deportivos competitivos.
- Igual paga por igual trabajo.
- Representación equilibrada en los eventos deportivos y en los medio de comunicación que cubren las noticias deportivas.

MITOS Y REALIDADES

Levantar pesas es cosa de hombres.

FALSO - Hacer ejercicios de fuerza, por lo menos dos veces por semana, aumenta la densidad de minerales en los huesos, tanto en hombres como en mujeres, fortaleciendo y retrasando el deterioro del sistema óseo. También, mejora la resistencia muscular y ayuda a aumentar el balance o equilibrio en las mujeres posmenopáusicas.

La práctica deportiva es peligrosa para el sistema reproductor de las mujeres.

FALSO - La mayoría de las mujeres atletas han seguido su régimen de entrenamiento sin afectar su capacidad para quedar embarazadas y tener partos normales. Además, son muchos los estudios que establecen que si una mujer está embarazada y hace ejercicio tiene un mejor control de su peso, su labor de parto es más fácil y su recuperación posterior se ve favorecida.

Los deportes masculinizan a las mujeres.

FALSO - Esta expresión está sustentada en el modelo cultural sexista que asocia la masculinidad con fortaleza y la femineidad con fragilidad.