

# ¡Mujeres al volante!

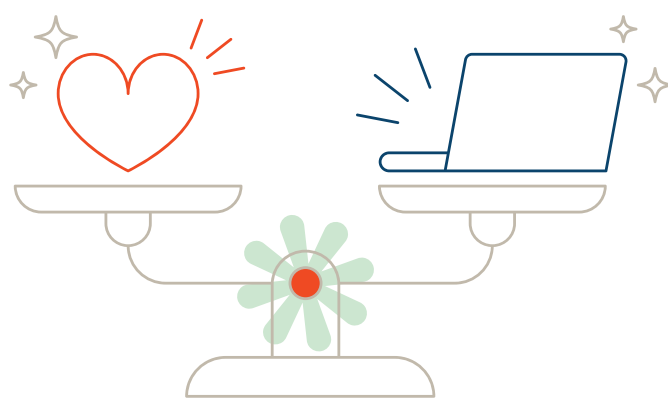
## Equilibrando trabajo y vida personal

Estrategias para mejorar la calidad de vida de las mujeres en México



¡Con esfuerzo y tácticas adecuadas, todas podemos encontrar el equilibrio!

La conciliación vida-trabajo en las mujeres: un desafío constante, pero no imposible.

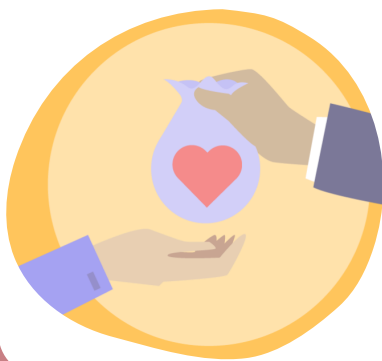


WORK LIFE BALANCE

1

### GRATIFICACIÓN

La gratificación incluye el salario económico (salario monetario) y el salario emocional (beneficios y recompensas).



2

### INTERFERENCIA

Se refiere a cuando se presentan conflictos de tiempo entre las actividades laborales y personales.



3

### PAREJA Y CRIANZA

En México, por los roles de género socialmente aceptados, se espera que las mujeres se encarguen de criar a los hijos para que sean “buenas madres”.



4

### CUIDADO DE LA SALUD

Los roles de género en México establecen que las mujeres deben de procurar la salud de sus seres queridos, y es tanto el tiempo que dedican a ello, que se olvidan de cuidarse a sí mismas.



5

### TIEMPO LIBRE

Las madres trabajadoras tienen poco o nulo tiempo libre debido a que tienen dos cargas: las actividades del trabajo remunerado y las responsabilidades del hogar.



6

### RESPONSABILIDADES DEL HOGAR

En México, cultural y socialmente, se espera que sean las mujeres quienes tomen el liderazgo de los quehaceres domésticos, sin importar si tienen un trabajo remunerado fuera del hogar.



#### GRATIFICACIÓN

Al negociar tu salario, considera el salario emocional y no solo el económico. Esto puede incluir home office, vacaciones, flexibilidad de horario, guardería, comedor, transporte, entre otros.

#### INTERFERENCIA

Aprende a gestionar tu tiempo. No trates de hacerlo todo tú sola. Asigna tareas a otros miembros de tu familia o compañeros de trabajo cuando sea posible. No dudes en pedir ayuda cuando la necesites.

#### PAREJA Y CRIANZA

Dedica tiempo de calidad para estar con tu pareja e hijos. Planifica actividades que disfruten todos juntos, como salidas al parque, juegos, o simplemente conversar.

#### CUIDADO DE LA SALUD

Prioriza tu salud física y mental. Cuida tu alimentación, evita el consumo de alcohol, actíivate físicamente, duerme lo suficiente, aprende a manejar el estrés. **Vive aquí y ahora.**

#### RESPONSABILIDADES DEL HOGAR

Anima a todos los miembros de la familia a participar en las tareas del hogar según sus capacidades. Esto fomentará el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida.

#### TIEMPO LIBRE

Agenda tiempo en tu calendario para actividades que te gusten y te hagan sentir bien. Practica un hobby, lee un libro, baila, pinta, cocina, sal con amigos, o simplemente relájate...

AUTORES

DRA. HEIRA GEORGINA VALDEZ BOCANEGRA  
BEATRIZ ADRIANA AGUILAR ARREDONDO