

¡Mujeres al volante!

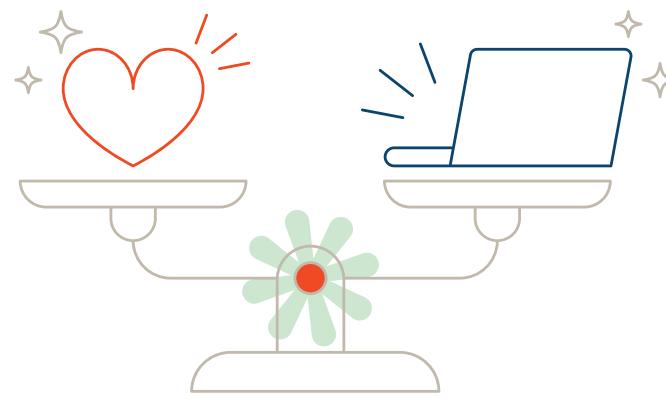
Equilibrando trabajo y vida personal

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.

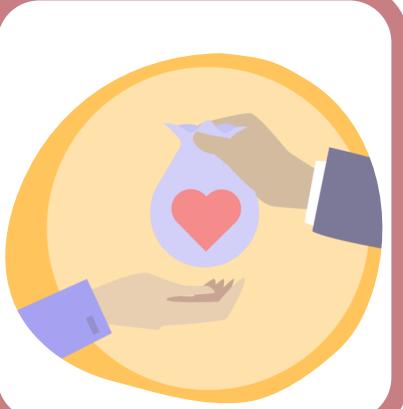


WORK LIFE BALANCE

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, activa 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...