



El Silencio Heroico de la Doble Jornada, 1 de Mayo

Mujer valiente, tu alma agotada merece ser escuchada. Descubre su lucha invisible y la fuerza que la impulsa a diario.

El Peso Invisible en Números



Trabajo no remunerado

Más del 70% del trabajo doméstico lo realiza la mujer, sin reconocimiento económico.



Brecha salarial

En promedio, las mujeres ganan un 20% menos que los hombres en el mismo puesto.



Horas extras ocultas

La doble jornada suma más de 5 horas diarias en tareas no reconocidas.



Signos del Agotamiento Silencioso

Emocionales

Ansiedad, irritabilidad, sentimiento de invisibilidad.

Físicos

Cansancio crónico, insomnio, dolores musculares constantes.

Mentales

Dificultad para concentrarse, pérdida de motivación y creatividad.



Pequeños Actos que Reconocen el Valor

Palabras de Agradecimiento

Decir "gracias" sinceramente por su esfuerzo hace la diferencia.

Compartir las Tareas

La equidad en el hogar es un reconocimiento tangible y justo.

Tiempo para Ella

Regalar momentos de descanso y disfrute es valor incalculable.



La Mujer Paralela: Símbolo de Persistencia

Representa la fortaleza de equilibrar mundo laboral y familiar, incansable en su misión. Su historia reclama justicia y respeto.

Construyendo un Futuro Equitativo

1 Reconocimiento social

Visibilizar y valorar el trabajo no remunerado diariamente.

2 Políticas laborales justas

Impulsar igualdad salarial y horarios flexibles para ellas.

3 Cuidado compartido

Fomentar la corresponsabilidad en el hogar y la comunidad.



Tu Voz es Poderosa

Únete a nuestra comunidad @dgmujerparalela.
Comparte tu historia y apoya el cambio para que
ninguna mujer sufra en silencio la doble jornada.



Conectando Vidas.

Brilla con tu luz propia! Suscríbete, deja un comentario que inspire tu lucha diaria. Juntas, transformemos la doble jornada en una elección justa y libre.

¡Comparte este mensaje! El cambio comienza contigo.