



# 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](https://www.instagram.com/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.