



notrabajo, soy amade casa

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice, C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México

el rol de la madre



El rol de una madre, ser una guía para las y los hijos, ayudarles a ser independientes, transmitirles amor y respeto.

- El rol de una madre, ser una guía para las y los hijos, ayudarles a ser independientes, transmitirles amor y respeto. Estas tres cosas son básicas en su crianza y no dependen del nivel social o la cultura de la madre. Ser madre es un trabajo multitarea: psicóloga, enfermera, cocinera, dietista, entrenadora, profesora, chófer, costurera que además está de guardia 365 días al año.
- Los antecedentes históricos de la conmemoración del Día de la Madre han conformado los mitos que permanecen vigentes y se remontan a la antigua Grecia en honor a Rhea, la madre de los dioses. Hace 95 años que se celebra en México con gran alboroto una fecha que se ha vuelto comercial gracias a la mercadotecnia: la compra de regalos a la madre activa la economía, es la segunda venta más importante del año.
- El rol de la madre ha estado definido por la crianza y la educación de las y los hijos, hablando de una familia bien consolidada con un padre proveedor, comprometido con la responsabilidad de una familia. Sin embargo, la realidad es diferente, y hoy en día tres de cada diez mujeres son jefas de familia. La mujer fue educada para ser esposa abnegada y madre que entrega la vida por sus hijos/as.
- Afortunadamente gracias a los derechos que hemos ganado hoy en día podemos desempeñarnos como madres y profesionistas, pero la libertad tiene su precio. Las mujeres cargan varios roles a la vez, representan una gran fuerza laboral en nuestro país; familias uniparentales, madres

- solteras, divorciadas, abandonadas que además perciben salarios menores que los hombres.
- El rol de la madre se ha idealizado y con los movimientos sociales ha perdido autoridad y respeto, la madre no siempre es modelo para las y los hijos, los tiempos requieren nuevas formas de educar. Estamos en el ensayo y error en cuanto a educación se refiere, las y los hijos se han vuelto amos del espacio, de la antigua concepción autoritaria pasamos a la permisividad. Hay crisis en la familia, en la escuela y en el gobierno, los/as hijos/as conocen sus derechos, sin embargo, no aceptan responsabilidades.
- Las madres del Siglo XXI tienen un deber enorme con los/as hijos/as. Necesitan ser sensibles para expresar sentimientos y firmes para poner límites; las y los enemigos con los cuales se tiene que enfrentar son bárbaros: la cultura desechable, el consumismo, hedonismo y permisividad. Los problemas sociales que tenemos hoy en día son producto del avance en tecnología y del retroceso en humanismo.
- La falta de límites ha propiciado, el incremento de embarazos en niñas, obesidad, drogadicción, violencia y trastornos psico-sociales. El orden social se apoya en una jerarquía común de valores que deben ser transmitidos a las y los hijos para fortalecer a la sociedad. Ellos y ellas son: la honestidad para evitar la corrupción; cooperación, amor a las raíces, a la patria, la solidaridad y la equidad de género.

actividades de las amas de casa



En la actualidad, ser una ama de casa puede ser un acto radical que le permite a las familias consumir menos y disfrutar más tiempo juntos.

- Las actividades de las amas de casa no tienen que ser de servidumbre, sino que pueden ser una forma de expresión creativa que beneficia tanto a su familia, a la comunidad en general e incluso al planeta.
- Comida. La planificación y preparación de las comidas de una familia es una labor importante que realizan la mayoría de las amas de casa. Incluso antes de llevar la comida a la mesa, planifica las comidas y compra los ingredientes, posiblemente recorta cupones para ahorrar dinero. Cultivar alimentos ahorra dinero, por lo que algunas plantan legumbres en jardines para ahorrar aún más dinero en la cuenta del supermercado y ofrece comidas más saludables. Una vez que tenga los alimentos, los guarda hasta que los necesite. Luego, cocina la comida y la sirve. Lava la loza. En las próximas horas, comenzará a preparar la siguiente comida.
- Limpieza. Si bien se debe limpiar todos los días, no es la única labor doméstica que hacen las amas de casa. Además de usar la aspiradora, lavar la ropa y sacar el polvo, considera cuál es la mejor manera de que el hogar sea un lugar cómodo y atractivo para vivir. Tal vez realice reparaciones, confeccione cortinas para una habitación o se preocupe de mantener un ramo de flores frescas en la entrada de la casa. Cuando un proyecto de mejoras para el hogar exige una mayor especialización, por lo general busca contratistas independientes que puedan hacer el

trabajo a un precio competitivo.

- Cuidado de los niños. No todas las amas de casa tienen hijos/as, pero aquellas que sí los tienen pasan gran parte de su día cuidándolos/as. Cuidar de las y los niños significa mucho más que asegurarse que no se metan en problemas y vayan a la escuela. Las madres que son amas de casa se preocupan de que tengan ropa limpia, les ayudan con las tareas y pasan tiempo enseñándoles a cocinar, limpiar o sea ser autosuficientes. Por lo general también cumplen el papel de chófer de taxi, transportando a los/as niños/as de la escuela a las actividades. Muchas amas de casa se involucran en las actividades de sus hijos/as, por ejemplo pasando tiempo para ayudarlos/as a obtener insignias de Scout o hacer tarjetas de San Valentín.
- Gestión general del hogar. Las amas de casa no sólo realizan varias actividades, sino que deben llevarlas a cabo todas juntas de una manera organizada y cohesionada. La meta es que el hogar funcione a la perfección y dentro del presupuesto. Por lo general, son responsables de preocuparse del presupuesto familiar y comunicarse con los otros miembros de la familia para que todo funcione bien. Se deben tener buenas habilidades de organización. De otra manera, la familia experimentará conflictos e incomodidades como quedarse sin papel higiénico y cereales para el desayuno.

patologías de las amas de casa



Evidentemente no todas las situaciones son iguales y seguramente habrá amas de casa que se sienten valoradas y apoyadas en lo que hacen, pero también es cierto que la gran mayoría comparten muchas insatisfacciones.

- Las tareas del hogar afectan el aparato locomotor; la actividad física recae, sobre todo, en huesos, músculos y articulaciones. Durante las labores, realizan múltiples flexiones: para recoger objetos, hacer camas, lavar, limpiar y tender la ropa, cargar a los/as hijos/as, así como infinitos levantamientos de peso son pruebas ineludibles para conseguir la licencia de ama de casa. Las articulaciones son agredidas una y otra vez (existen estudios que avalan que nos agachamos un promedio de 200 veces al día).
- Tampoco hay que pasar por alto los peligros que se esconden en las casas, accidentes domésticos provocados por abrasivos limpiadores, por el fuego de la cocina o caídas. Las amas de casa encabezan las listas en lo que a depresión, estrés, insomnio, artrosis y problemas vasculares se refiere.
- Patologías de las amas de casa:
 - Alteraciones articulares: artritis, artrosis, lumbago, ciática. Están causadas por exceso de carga y movimientos incorrectos.
 - Fatiga, cansancio y estrés. Como consecuencia de la acumulación de trabajo a determinadas horas.
 - Depresión. Ante la falta de motivaciones, alicientes y estímulos.
 - Accidentes domésticos. Quemaduras, cortes, golpes...
 - Sobrepeso. Por la tendencia a comer entre horas, falta de ejercicio

físico regular.

- Ansiedad. Temor a lo desconocido.
- Disminución del apetito sexual. Como consecuencia del estrés, del cansancio, de la rutina.
- Irritabilidad. Por las continuas frustraciones en los horarios y en los objetivos.
- Cefaleas. Por alteraciones físicas o por estrés y cansancio.
- Hipertensión arterial. Causada por los estados de estrés y sobrepeso
- Causas principales:
 - Exceso de trabajo.
 - Sentimiento de rutina.
 - Falta de reconocimiento.
 - Falta de compensación.
 - Nivel de autoexigencia.
 - Deterioro del clima de convivencia.
 - Crisis de pareja.
 - Trastornos psicósomáticos.
 - Compensaciones perniciosas (comida, alcohol, fármacos).

recomendaciones



- Acude a el/la médico/a y explica detalladamente tanto las molestias corporales como emocionales, pues podrías evitar enfermedades como: depresión, ansiedad, adicciones asociadas, síndrome del nido vacío, trastorno obsesivo compulsivo, cansancio inexplicable, entre otras.
- Trátemos de pensar en nosotras mismas, buscando las soluciones en las que la beneficiada es y debe ser el ama de casa, teniendo siempre presente que si nosotras no lo hacemos por nosotras mismas, ¡nadie más lo hará!
 - Evita frases como: "A nadie le importo", "No soy buena para nada" o "Hasta el perro es más importante que yo".
 - Toma de conciencia.
 - Regula el ritmo de trabajo, busca ayuda o rebaja el nivel de autoexigencia.
 - Evita hacer siempre las mismas cosas y a la misma hora.
 - Incorpora autogratificaciones.
 - Concienciación familiar, aceptación de gratificaciones.
 - Disminuye el trabajo, incorpora actividades alternativas gratificantes.
 - Acepta tus propios límites. Regula el trabajo por debajo del nivel de saturación.
 - Revisa tu autoestima.

- Contrata ayuda, si es posible.
- Dedicale un tiempo. Realiza algún ejercicio, camina, cuida tu apariencia. No descuides tu imagen.
- Para todo hay tiempo: hijos/as y amigos/as, cada uno en su sitio.
- Implicales a todos/as en las labores del hogar.
- Reparte tareas.
- No hagas más de la cuenta.
- Rompe la rutina.
- Realízate de forma personal, profesional y productiva, de ser posible, fuera de tu hogar aunque sea por algunas horas. Te servirá para tu autoestima, para adquirir seguridad en ti misma, para volverte autosuficiente e independiente, tanto a nivel económico como emocional. Te sentirás muy bien en una actividad remunerada, aunque sea por unas horas al día
- Mujer, expresa tus pensamientos o sentimientos, busca tiempo libre para realizar alguna labor que sea de tu agrado como leer, escribir, ejercitarte, bordar o estudiar; esas actividades pueden convertirse en un aliciente. Nunca está de más un simple abrazo, un beso, una rosa, un "gracias" o un "te quiero", acciones que podrían salvar el estado emocional de miles mujeres que viven entregadas a los/as demás, haciendo a un lado su propia persona. ¡la más valiosa!

El "síndrome del ama de casa" existe y lo padecen ininidad de mujeres alrededor del mundo y se caracteriza por síntomas tanto físicos como psicológicos que deben detectarse a tiempo para ponerle freno.

mamás mexicanas



Según la Encuesta sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTHI) 2017, en México se registraron alrededor de 71.3 millones de usuarios de internet.

- Al diferenciar la condición de actividad según la condición de unión, se encuentran contrastes entre jefes y jefas de hogares familiares. Los hombres se encuentran más en actividades económicas independientemente de su unión, pues 83.5% de los unidos y 66.1% de los no unidos son económicamente activos. En las mujeres se invierte en el sentido de que las unidas son mayormente no activas (57.5%), y las no unidas participan más en actividades económicas (51.1%).
- La distribución de las tareas domésticas al interior del hogar reflejan y reproducen cotidianamente los roles de género, en los cuales, en general, la mujer es confinada al mundo privado del trabajo doméstico y el hombre al mundo público y de proveedor.
- De los hombres jefes de hogares familiares con actividad para el mercado y bienes de autoconsumo invirtieron, en promedio, 79.3 horas a la semana; por su parte, las jefas mujeres invirtieron en estas tareas 60.3 horas promedio.
- El rol establecido en las mujeres, en que se les confería el cuidado y crianza de los hijos/as, no necesariamente se ha modificado "al incorporarse a la vida pública, laboral o política, lo que da lugar a una ampliación e intensificación de la jornada que dedican al trabajo productivo, reproductivo, de cuidado y comunitario. Así lo muestra el tiempo que dedican al trabajo no remunerado de los hogares, ya que los hombres, destinaron 31.3 horas promedio a la semana, y las mujeres jefas, 68.0 horas promedio.
- Además del trabajo para el mercado y bienes de autoconsumo, con

- respecto a las actividades del trabajo no remunerado del hogar, las jefas de hogares familiares invierten 33.2 horas promedio a la semana en las tareas domésticas, y los jefes 11.1. Para el cuidado a integrantes del hogar, ellas destinaron 25.5 mientras que ellos 14.2 horas promedio.
- El trabajo doméstico consume tiempo y esfuerzo en beneficio de los miembros de la familia y, pese a que algunos estudios señalan el aumento en la participación del hombre en estas tareas, es visible que la carga suele ser mayor en las mujeres, aun cuando trabajan, evidenciándose así, la doble jornada laboral.
- Datos de la ENOE 2016 muestran que 63.7% de las mujeres ocupadas y con hijos/as son trabajadoras subordinadas y remuneradas, 26.6% trabaja por cuenta propia y 7% son mujeres ocupadas que no reciben remuneración por su trabajo; solo el 2.7% de las mujeres que son madres y están ocupadas, son empleadoras.
- Del total de mujeres madres ocupadas de 15 y más años, se caracterizan por tener jornadas menos extensas que las de las mujeres ocupadas sin hijos/as. Del total de madres ocupadas, 53.8% labora 40 o más horas a la semana, en tanto que las mujeres sin hijos/as, 63.8% cumple jornadas semanales de más de 40 horas.
- Datos de la ENOE 2016 también permiten observar que una mayor proporción de las mujeres madres ocupadas perciben menos ingresos que las mujeres ocupadas sin hijos/as. Una da cada dos (51.3%) madres ocupadas tiene ingresos de hasta dos salarios mínimos. Esta situación se presenta para 41.6% de las mujeres que aún no son madres.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

