

¿Cómo puedo participar en los talleres? ¿Dónde tengo que apuntarme?



Puedes ponerte en contacto con el

Centro de la Mujer más cercano a tu domicilio o



llamar al teléfono: **968 35 86 00**

Extensiones: **2038/ 2028/ 2003/ 2006**



O en Internet: **www.murcia.es/bienestarsocial**



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad

Foto: comunicación visual



Las relaciones familiares

La pareja

En una relación de pareja debe haber comunicación, respeto hacia las diferencias y los gustos de cada uno. Por ello es muy importante preservar siempre un tiempo para las amistades propias, además de para las amistades compartidas, así como un tiempo y un espacio para el desarrollo personal. Hay que afirmar que es tan importante disfrutar junto con la pareja, como poder disfrutar de manera individual. Y esta recomendación sirve tanto para las mujeres como para los hombres. Tener pareja es muy placentero, pero con el paso de los años, en algunos momentos puede ser necesario replantear la relación, mejorar algunas cosas y cambiar otras. La relación de pareja ha de tener vida, y por tanto es fácil entender que pueda estar sometida a cambios y a una evolución. Nuestro bienestar, nuestra salud, tanto física como psicológica, nos va en ello.

Los hijos

Los hijos reclaman atenciones, cariño y dedicación, y por tanto un esfuerzo añadido en nuestra vida, esfuerzo que en muchas ocasiones es una fuente de bienestar y alegría, pero también, en otros momentos, de sufrimiento y adversidad. En cualquier caso, debemos recordar que la paternidad es una decisión que adoptamos los adultos, y por tanto es un compromiso. Pero hay que insistir en que esta dedicación debe ser compartida por la pareja y que no se trata de una responsabilidad exclusiva de las mujeres.

Todavía son demasiados los hombres que no asumen sus responsabilidades en la crianza de los hijos. Pero, no debemos olvidar que las madres no deben ser las únicas responsables de la educación y el bienestar de los hijos.

5

ES IMPORTANTE INTERPRETAR NUESTRO MALESTAR:



Tristeza, síntomas como el dolor de cabeza, tensiones musculares, insomnio, depresión... **COMO UNA SEÑAL DE QUE ALGO NECESITAMOS CAMBIAR.**



- Necesitamos vivir nuestra vida, compartirla con las personas que nos rodean, pero siempre teniendo la posibilidad de conservar nuestros deseos y motivaciones. Dedicando tiempo a lo que nos gusta, de manera que tengamos satisfacciones e ilusiones.
- Poner un horario al trabajo de casa nos permite realizar otras actividades, aprender, relacionarnos, divertirnos... Buscar ayuda y apoyo en las personas que nos rodean si tenemos que cuidar ancianos o enfermos.
- Participar con la pareja de forma igualitaria en las decisiones que nos afectan, al dinero, a la organización de la casa, compartiendo el trabajo doméstico y el remunerado.
- En ocasiones necesitamos cambiar nuestras actitudes y organizar nuestra vida para poder desarrollarnos como personas siendo más autónomas, y poder disfrutar de todas las facetas de la vida.
- En momentos de crisis, problemas y dificultades, obtener el apoyo y la compañía de nuestras amistades, así como participar en actividades en nuestro barrio y en asociaciones, es de gran ayuda.

6

Cómo se sienten las mujeres

PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD PARA LA MUJER



Cómo nos sentimos depende de

- » Nuestra forma de vivir, de alimentarnos, de cuidarnos.
- » La educación que hemos recibido de niñas.
- » Los valores y normas de la sociedad en que vivimos.
- » Del trabajo y las actividades que realizamos, de nuestros proyectos.
- » Nuestras relaciones y afectos.
- » De las actitudes hacia nosotras mismas y hacia los demás.
- » Y también de los obstáculos y las presiones que tenemos.

1

Ser mujer

Hasta hace poco la mujer se dedicaba exclusivamente al cuidado de la familia, no había posibilidades de elegir otra forma de vida.

Hoy para muchas mujeres este papel exclusivo de ama de casa no es suficiente. Desean desarrollar otras actividades en las que puedan conseguir un mayor reconocimiento social, alcanzando protagonismo en las relaciones con su entorno y poder participar de manera activa en los ámbitos laboral, económico y político.

Además, todavía persiste en nuestra sociedad una excesiva presión social sobre las mujeres, que les imponen valores sociales y culturales acerca de cómo deben ser, de cómo deben sentir y de cómo deben comportarse.

Todo ello impide que las mujeres consigan ser realmente libres para decidir sobre su vida. Pero además, toda esta presión a la que están sometidas las mujeres, es una de las principales causas que les originan malestar e insatisfacción, y en muchas ocasiones de la pérdida de la salud.

2

Afortunadamente, la mujer está consiguiendo un lento pero firme cambio de esta realidad. En los últimos años asistimos a una forma diferente de vivir la maternidad, de entender la relación de pareja, de experimentar la sexualidad, el trabajo o la vida cotidiana, de tal manera que se está consiguiendo una mayor independencia personal, social y económica de la mujer.

Todos estos cambios están siendo difíciles para la mayoría de las mujeres, pero a la larga pueden contribuir a un mayor bienestar, tanto de las mujeres como de los hombres.

Ama de casa

Ser “ama de casa” es ser responsable de la educación de los hijos y del bienestar de la familia incluyendo a veces el cuidado de otros familiares, personas mayores o enfermas, lo que supone una gran carga física y emocional.

En algunas ocasiones la dedicación en exclusiva al trabajo doméstico puede generar aislamiento social e insatisfacción. Puede convertirse en un quehacer repetitivo y monótono, que nunca se termina, que no tiene horario ni vacaciones ni genera derechos laborales, y deja poco tiempo para otras actividades. Sin olvidar que en algunas ocasiones los seres más queridos no siempre muestran el interés y aprecio adecuado al trabajo diario dedicado al hogar.



3

Mujer trabajadora

Las mujeres que tienen empleo tienen la oportunidad de relacionarse con los demás y ser independientes económicamente. Pero en muchos casos, la mujer que trabaja fuera de casa no se ve liberada o apoyada lo suficiente para realizar las tareas de su casa. El resultado es que en muchas ocasiones acabará realizando una doble jornada, una en el centro de trabajo y otra en casa.

Las mujeres que trabajan fuera de su casa deben sentirse seguras y fuertes para solicitar la colaboración de la familia, reclamando un reparto de las tareas. Pero además deben saber y estar convencidas, de que su trabajo no va a perjudicar ni empeorar la educación que da a los hijos. La educación de los hijos depende más de la calidad que de la cantidad de horas que se dedican.



4

Sigue detrás >>