


# LA LUCHA DE LA MUJER POR LA IGUALDAD DE GENERO



 @PVEM.Nuevo.León  
[www.partidoverdenl.com.mx](http://www.partidoverdenl.com.mx)







# LUCHA DE LA MUJER POR LA IGUALDAD DE GENERO

*La lucha de la mujer por la igualdad de genero.*

Impreso en: Marketing Digital Empresarial S.A. de C.V.  
Sierra Leona No. 705 Residencial San Agustín  
C.P. 66260 San Pedro Garza García, Nuevo León México

Se termino de imprimir en Septiembre 2018  
Tiraje: 65,000  
Primera Edición

ÚNICAMENTE PARA SU UTILIZACIÓN EN EL HOGAR, SE PROHÍBE EXPRESAMENTE  
SU REPRODUCCIÓN PARA FINES COMERCIALES. SU DISTRIBUCIÓN ES GRATUITA  
Y SE PROHÍBE SU VENTA.



PAPEL RECICLABLE



Estamos en 1910 y acaba de estallar la Revolución Mexicana. Hasta antes de que iniciara este conflicto las mujeres únicamente hemos sido educadas para ser buenas mamás, esposas e hijas. Como podrás imaginar, esto se traduce en una total y absoluta dependencia económica y la subordinación de las mujeres a los deseos y caprichos de los hombres.

En esta época las mujeres hemos sido educadas para recibir principios religiosos y hábitos de devoción. La sociedad cree que sólo de esta manera lograremos mantener la unión entre la familia y el progreso de la sociedad. Sin embargo, algunas de nosotras como Josefa Ortiz de Domínguez y Gertrudis Bocanegra empezamos a cuestionar los límites que la sociedad nos impone. Queremos algo más.

Las clases sociales están muy definidas, así que las que pertenecen a la más baja tienen que enfrentar cientos de desafíos, por ejemplo, comenzar a trabajar para ayudar a sus esposos que no ganan el dinero suficiente para mantener a sus familias.

Pero como siguen siendo "inferiores" a los hombres, ganan sólo la mitad de lo que ellos perciben. Para las mujeres de clase alta, las cosas son ligeramente mejores. Algunas de ellas han comenzado a ganar espacios públicos y gracias a sus esfuerzos están surgiendo instituciones como la Junta de las Señoras de la Casa de Cuna.



**Josefa Ortiz de Domínguez**

La Revolución Mexicana es un parteaguas para todas nosotras que sin importar a qué clase pertenecemos (baja, media o alta) estamos ganando terreno en un mundo completamente masculino.

Algunas han decidido ser soldaderas; se encargan de alimentar a las tropas, de marchar hombro a hombro con ellos, de pelear a la par. Dentro del cuartel, otras han hecho negocios turbios pues venden productos prohibidos como marihuana, mezcal y aguardiente.

Algunas más, en el afán de no separarse de sus esposos, decidieron acompañarlos al conflicto y eso las ha hecho presas del maltrato por parte de otros hombres.

Por temor a los abusos y violaciones dentro del ejército, otras mujeres han decidido vestirse y hacerse pasar por hombres y ya obtuvieron su grado de coronel. Mientras tanto, como los hombres salieron a pelear, muchas de ellas tuvieron que tomar sus puestos:

despachadoras de trenes, telegrafistas, enfermeras, farmacéuticas, empleadas de oficina, reporteras, editoras de periódicos, mujeres de negocios y maestras.

Otras como yo, hemos podido desarrollar nuestras habilidades en la política, tanto así que ya hemos creado sociedades como la Brigada Socialista Femenina.

Poco a poco, con el esfuerzo de todas, hemos ido ganando el respeto de los hombres que empiezan a reconocer algunos de nuestros derechos (no todos, claro está).

Se reconoció, por ejemplo, que las mujeres puedan exigir el divorcio tras una ausencia prolongada de sus maridos por el conflicto armado. Asimismo, el artículo 123 de la Constitución de 1917 estipuló que todas las mexicanas debemos contar con prestaciones por maternidad, protegiéndonos también del trabajo nocturno.

Sin embargo, no todo es motivo de celebración. Muchas mujeres, a causa de la pobreza dejada por el conflicto interno, se han visto obligadas a prostituirse y por eso algunos grupos femeninos han querido ayudarlas creando instituciones que las protejan.

Cada vez somos más mujeres las que estamos impulsando con ahinco la instauración del voto femenino y exigimos se nos incluya en la vida política del país.

Espero que en 2018, las cosas por las que tanto estamos luchando sean una realidad. Que ya no exista más violencia contra las mujeres, que sean libres, que sean capaces de ejercer sus derechos y que hayan aprendido a vivir sin imposi-



# ¿ IGUALDAD O EQUIDAD DE GENERO EN MÉXICO ?



**Lorena Cruz -Presidenta de (INMUJERES)**

Mucho se habla sobre la igualdad de género en México y el mundo pero, ¿es posible alcanzarla? ¿Qué debemos hacer para avanzar en este tema?

Lorena Cruz, Presidenta de INMUJERES (Instituto Nacional de las Mujeres), nos platica y aclarara algunas dudas y conocer más sobre la situación en nuestro país.

México firmó, por ser parte de las Naciones Unidas, un documento con la Convención para la Eliminación de la Discriminación de todo tipo contra la Mujer (CEDAW). Esta convención ha hecho varias recomendaciones a México para acabar con la desigualdad y la discriminación contra la mujer. Una de estas es usar más el término de igualdad en vez de equidad. La igualdad la vemos como un derecho. Los derechos se reconocen en todas partes, se exigen y deben ser respetados. Si hablas de equidad es definido como justicia.

Por ejemplo, para los países musulmanes es justo que la mujer se quede en casa mientras que el hombre puede trabajar y desarrollarse. Si hablamos de igualdad, entonces debería ser igualitario y ambos podrían salir o quedarse en casa. Es un derecho y se debe de exigir y respetar igualmente para todos, por eso es igualdad.

## ¿Cuál es la función de INMUJERES?

Somos el órgano rector de la política pública a favor de la igualdad de género. Significa que nosotros tenemos la oportunidad de trabajar con todas las dependencias del gobierno, para que cada una a nivel federal, estatal y de legislatura, siga nuestras recomendaciones.

## ¿Qué se está haciendo a nivel gobierno para lograr la equidad de género?

Por primera vez en esta administración, el Plan Nacional de Desarrollo se construye con perspectiva de género. Tenemos un diagnóstico donde se muestra cuál es la situación de las mujeres con referencia a los varones. Nos permite ver cuáles son las brechas de desigualdad y dónde queremos atacar. Del Plan Nacional de Desarrollo se desprende el “Programa Nacional para la Igualdad de Oportunidades y no Discriminación”, en donde todas las dependencias del gobierno se comprometen con acciones concretas a desarrollar para acabar con esas brechas de desigualdad.

Por ejemplo, la SEP dice: “yo quiero promover que mayor número de mujeres se inserten en las carreras no tradicionales, como las ingenierías”. Entonces la secretaria ve cómo enseñar ciencias y matemáticas para que sean más fáciles de comprender para las niñas, porque a veces les cuesta más trabajo. O invierte en más becas para mujeres que quieren estudiar ciencias. O si hay más niños en la primaria, dan más becas a niñas para promover que en los hogares a los papás les convenga que las niñas estudien. Esos son los pequeños o grandes incentivos que tenemos. A ese tipo de acciones las llamamos “acciones afirmativas” que la CEDAW pide, son acciones temporales que se tienen que llevar a cabo para alcanzar la igualdad.



**¿Qué pasos importantes se deben dar para alcanzar la igualdad?**

Para luchar por esta "igualdad sustantiva" –la que se palpa en los hechos y no solo en las leyes–, debemos promover la igualdad de oportunidades. Que los hombres y las mujeres tengan las mismas oportunidades para acceder a educación, a un trabajo, a la seguridad médica, a un crédito. Es una batalla de hombres y mujeres, de familias, empresas, sociedad civil, el estado. No podemos pensar que se siga desperdiciando la productividad de las mujeres. Somos más de la mitad de la población: 52% de niñas y mujeres en México. Solo el 43% de las mujeres en edad de trabajar lo hacen en el mercado formal.

**Cómo promueven que contraten mujeres?**

Apenas en octubre el Presidente lanzó la Norma Mexicana en Igualdad Laboral y no Discriminación. Secretaría de trabajo tenía una norma, CONAPRED otra para disminuir la discriminación y nosotros para la igualdad de género. Se construye esta norma mexicana y es una herramienta que promovemos en el ámbito empresarial, en las universidades y en los gobiernos. Es un incentivo donde decimos: da más oportunidades a mujeres, personas con discapacidad, adultos mayores, personas con diferentes preferencias sexuales, porque queremos empresas y dependencias del gobierno más incluyentes. También promovemos la necesidad de dar licencias de maternidad y paternidad, porque los hombres deben tener un espacio para estar cerca de sus hijos y que compartan las responsabilidades y la educación de sus hijos, porque toda esa carga la lleva la mujer.

**¿Es importante la independencia económica de la mujer?**

Es importantísima. Empoderadas significa que tú decidas sobre tu vida. Solamente puedes decidir sobre tu vida si tienes varias opciones a tu alcance, si eres autosuficiente e independiente. Trabajamos mucho en el empoderamiento económico de las mujeres para que tengan su propio recurso, si no caen en el círculo de la violencia.

Ejercer nuestros derechos, porque ya existen. Es visibilizarlos, y exigirlos. Exigir trabajar en igualdad de condiciones con los varones. Denunciar, NO dejarnos.

El tema de la igualdad de género en México es importante para lograr un avance como sociedad, y debemos tratarlo con carácter urgente. Agradecemos a Lorena Cruz Sánchez, Presidenta de INMUJERES, la información tan valiosa que nos concedió y felicitamos al instituto por su labor.





# CARACTERÍSTICAS DE LAS MUJERES MEXICANAS QUE NOS HACEN ÚNICAS

## 1. Amor maternal

Aunque te peguen con una chancla, aunque te digan frases como “¿Qué a tus amigos no los quieren en su casa?” y “¿Verdad señor que usted se lleva a los niños que se portan mal?”, a la mamá se le respeta y es la máxima autoridad.

## 2. Enamoramos con el paladar

Si leíste “Cómo agua para chocolate” sabrás que, en nuestros guisos ponemos todos nuestros sentimientos. No conoces a una mexicana hasta que te deleita con un platillo regional.

## 3. No nos quedamos calladas

Si nos tocan a una, nos tocan a todas. Hablamos y hablamos, gritamos y reímos, hasta que el mundo nos escuche.

## 4. Apapachadoras

Que me digan en qué otro país te ofrecen un apapacho para consolarte. -Ay llorona, el que no entiende de apapachos, no entiende lo que es cariño-

## 5. Multitask

Madre, padre, chofer, amiga, jefa, cómplice, luchadora social, trabajadora, cabeza de familia, hija, hermana, somos todo en una. Y le sabemos a todo y le hacemos a lo que haga falta. En términos más coloquiales: No le sacamos a nada.

## 6. Bondadosas

Tenemos un corazón de pollo. Cuidamos hasta al desconocido que se sentó a nuestro lado. Somos solidarias, siempre ayudando a quien lo necesite.

## 7. Somos luchonas

Siempre encontramos la manera de ir “bailando a Chalma”. Ante cualquier adversidad, encontramos el lado positivo.

## 8. Auténticas

Somos creativas hasta para la cocina, nos la arreglamos con lo que hay. Si del cielo nos caen limones, hacemos un avión.

## 9. Familiares

La familia es primero. No hay mexicana que no piense en toda su prole cuando toma una decisión. Los domingos están reservados, y si no me crees pregúntale a tu mamá.

## 10. Lloronas

Ay de mi llorona llorona. Tenemos una enorme inteligencia emocional, y aunque algunos no lo entienden, nuestro llanto es de solidaridad, de fuerza y sensibilidad. No por nada tenemos las mejores telenovelas.



# YO SOY MEXICANA



# Y TÚ ¿COMO TE MOTIVAS?

Muchas personas creen que para lograr objetivos solo hay que ser trabajador y disciplinado. Esto es una verdad a medias: en realidad, solo cuando estamos verdaderamente motivados somos capaces de lograr ciertas metas.

La motivación es la clave para entender por qué los seres humanos nos mantenemos tenaces persiguiendo ciertos logros que no dan ningún fruto a corto plazo.

## **No olvides nunca pensar en positivo**

Ten en cuenta que tus pensamientos van a influir decisivamente en cómo afrontar cada paso que das. Si afrontas el día a día con una visión positiva de las cosas, serás capaz de avanzar hacia tus metas. Si, por el contrario, eres una persona negativa a la que todo le parece imposible, no harás nada para mejorar.

Tu discurso interno es uno de los factores clave a la hora de motivarte. Todos tenemos una pequeña voz interna que puede ayudarnos o boicotearnos. Debemos aprender a gestionar su influencia y ser conscientes de que nuestro estado mental es la clave para que podamos fijarnos objetivos y cumplirlos. Si tienes demasiados pensamientos negativos, ha llegado la hora de eliminarlos e ir sustituyéndolos por pensamientos y creencias que jueguen a tu favor.

Si eres una persona poco metódica, este truco puede resultarte muy útil. Una de las claves para motivarnos a lograr un objetivo es tomar conciencia de los progresos que vamos dando en el corto plazo. Así, percibimos que nuestros esfuerzos están dando sus frutos y por tanto es más probable que sigamos adelante. Es bueno fragmentar tu trabajo en distintas mini-metas que supongan un aliciente para seguir batallando.

Si te gusta escribir, una buena manera de controlar tus progresos es redactar un pequeño diario en que expliques qué has hecho durante el día y cuáles han sido tus progresos. De este modo podrás ver cuánto te falta para alcanzar tu objetivo. También es interesante que anotes tanto lo positivo (avances, buenas sensaciones, etc) como lo negativo (errores que has cometido, ideas para mejorar)... Te recomendamos que seas rígido y actualices tu diario cada día a la misma hora.

## **Imagínate logrando tus propósitos, cada día**

Un truco psicológico altamente efectivo: visualiza mentalmente el resultado que deseas alcanzar, durante varios minutos y con muchos detalles. Simplemente cierra los ojos y disfruta imaginando cómo percibes el momento de éxito y satisfacción en aquello que te has propuesto. ¿Cómo te sentirías, con quién lo compartirías?

Cuanto más y mejor sepas imaginar ese momento, más motivado te mantendrás y durante más tiempo. Si practicas esta imagen mental durante cinco minutos al día, tu éxito estará más cerca.

## **Un día puedes fallar... pero no dos**

Los seres humanos somos profundamente imperfectos. Si un día no conseguimos avanzar nada, debemos relativizarlo. Todos tenemos un mal día en que la pereza nos paraliza. Pero la regla de oro es la siguiente: puedes fallar un día, pero no dos días consecutivos.

Si el día anterior no lograste sentirte motivado para llevar a cabo las acciones cotidianas que te acercan al objetivo, el segundo día es clave. No te permitas que ese segundo día también te boicotee la pereza o cualquier otra excusa. No puedes perder dos días seguidos porque entonces estarías labrando un precedente mental que justifique tu holgazanería futura.

## **Prepara tu mente para los momentos de bajón**

A lo largo de un largo camino, puede que pases por momentos buenos y momentos malos. En estos momentos en que no nos salen las cosas como deseáramos, puede venirnos a la cabeza ciertos pensamientos derrotistas y la urgencia irrefrenable de abandonar el barco.

No tengas miedo cuando estos pensamientos te aborden, ya que es completamente natural que de vez en cuando surjan y te inviten a dejar de luchar. Si eres consciente de ellos, puedes gestionarlos para que no te afecten. Por cada momento de bajón que experimentes, ten pensado un motivo de peso para seguir luchando.

## **Haz una lista con tus razones para seguir motivado**

Ahondemos en el punto anterior. Si conoces tus motivos que te empujan a seguir tirando del carro y esforzándote cada día, tienes mucho ganado. Es el antídoto perfecto para las excusas, la pereza y los secuestros mentales.

Muchas personas se motivan pensando en sus seres queridos. Otras personas lo enfocan desde un sentido más individual o por la gran motivación intrínseca que sienten hacia esa actividad que practican. Sea como sea, es bueno que escribas en un papel cuáles son tus motivaciones.

### ***La importancia de un buen consejero***

Cuando persigues un sueño, es probable que otras personas ya lo hayan conseguido antes que tú. Contar con el apoyo de una persona con una larga experiencia puede ser clave para que te explique algunos trucos y reflexiones para que puedas lograr lo que te propones.

También puedes buscar cursos o seminarios de personas que hablen sobre aquello que te interesa. No conviene despreciar el conocimiento que pueden aportarte otras personas. En nuestra sociedad, ya casi todo está inventado. Pero sin embargo hay pocas personas que tengan la capacidad para innovar y buscar nuevas formas de resolver problemas. Si eres capaz de empaparte de mucho conocimiento proveniente de distintas fuentes, es probable que puedas motivarte y seguir por el buen camino.

### ***Inspírate con las pequeñas cosas del día a día***

La clave para motivarse es ser una persona abierta al mundo y encontrar inspiración en los pequeños detalles cotidianos. La inspiración puedes encontrarla en casi cualquier cosa. No solo te va a permitir motivarte en un momento dado (que también), sino también a mantener tu motivación durante largas temporadas.



# TÚ MUJER;

eres un tesoro encantador y muy valioso! Tú haces que \_duda alguna, ¡eres la joya más valiosa que existe! En lo más profundo de tu interior reside la fuerza suficiente para luchar con alma y cuerpo por tus sueños, y la seguridad personal que necesitas para brillar como ninguna otra y hacer cosas que nunca imaginaste.

¡Mujer, hay muchas buenas cualidades en ti! ¡Sobrepasan el entendimiento humano! ¡Mírate al espejo y ámate por la mujer única e irrepetible que eres! Camina siempre hacia adelante; con la frente en alto y con pasos firmes por el sendero de tu vida, que Dios te regaló. No subestimes nunca tus buenos sentimientos y el poder que tienes para cambiar todo lo que está a tu alrededor.

Como mujer, te caracteriza la valentía, la perseverancia, la gentileza y la belleza que tienes por dentro y por fuera. No importa cuántos tropiezos tengas en la vida, tu fortaleza y tus ganas de superación siempre te harán ser grande. Solamente necesitas sacar desde tu interior la autoestima necesaria para valorar la gran mujer que eres y así emprender el vuelo hacia todo aquello que te hace sentir alegre y satisfecha.

La vida está llena de dificultades y situaciones tan difíciles, que nuestra mente se cierra y creemos que no podremos salir adelante por nuestra cuenta y que nunca más volveremos a sonreír... Sin embargo, desde lo más profundo de nuestra alma, nace una pequeña fuerza que nos empuja a salir airoso de todas las batallas. ¡Nunca decaigas, mujer! Tu vida está destinada a realizar grandes obras.

¡Mujer, tu sufrimiento no es necesario! Así como tampoco lo es tu soledad. Tú brillas entre los demás cuando eres humilde de corazón y cuando tienes ojos para más allá de ti misma. Poco a poco te darás cuenta como la amistad sincera y la compañía te devuelven el brillo en tus ojos y el entusiasmo en tu corazón.

Tienes facultad para alegrar al mundo y a todos aquellos que te rodean. Con tan sólo una sonrisa cálida logras hacer que el mundo mismo se transforme y con tus palabras de cariño haces que las personas vuelvan a creer en la humanidad y a ver cada día un poco más el lado bueno de la vida. Tú puedes alcanzar ese sueño que tanto anhelas y cumplir las metas que te has trazado. Vuela hacia ese mundo mágico y encantador que tanto has soñado. ¡La única persona que puede cambiar tu futuro, eres tú misma, mujer! ¡Tienes el valor para hacerlo, no lo dudes nunca!

Levántate cada mañana y dile al mundo: "¡Soy una mujer fuerte, valiosa y llena de vida que vivirá este día de manera plena y segura, sin miedo al qué dirán y sin miedo a lo que me depara el futuro!" Así todo el mundo se estremecerá y sabrá que tú eres amor, fuerza, esperanza, seguridad y lozanía... ¡eres mujer!

Hoy se presenta ante ti una nueva oportunidad de cambiar todo aquello que te impide ser la mujer que quieres ser. Hoy puedes dejar de verlo todo de una forma negativa y ser la excepcional mujer que Dios anhela que seas. Él tiene planeado un futuro próspero y lleno de esperanza para ti.

De la mujer que ahora eres, prevalecerá tu valentía, fortaleza y amor por la vida. De ahora en adelante caminarás de una forma segura, erguida, bella, fuerte y llena de ilusiones. La seguridad, la valentía y el optimismo serán tu emblema de hoy en adelante. Así será cada mañana cuando abras tus ojos para ver el sol y cada vez que tus pies toquen la tierra. Tú eres la mejor bandera que ondea por el mundo. Eres la esperanza y el futuro de todas las generaciones. ¡Preciosa y bella, nadie como tú!

