

Tu casa, mi empleo



Coordinación general
Sara Elena Mendoza Ortega

Compiladores
María de Lourdes González Islas
Diego Antoni Loaeza

Revisión técnica
María de Lourdes González Islas
Ma. del Carmen Atlaco Macedo
Marcela Pérez López
Rosalía Mejía Mejía

Coordinación gráfica
y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Revisión editorial
Águeda Saavedra Rodríguez

Diseño gráfico
Guadalupe Pacheco Marcos

Formación
Alfredo Gallegos López

Ilustración de portada
Luis Gabriel Pacheco

Ilustraciones
Cristina Niizawa
Roberto Mandeur
Alma Rosa Pacheco

Fotografía
Eliher Hidalgo
José Carlos Cano Zárate

Índice

Mejor, nos ponemos de acuerdo	1
Las maneras que la ley reconoce para consentir	8
Trabajadora doméstica: esto te interesa	9
¿Se puede evitar el robo a casas?	13
¿Qué es el empoderamiento?	15

Agradecemos la aportación de los artículos por parte de:
Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS; Banco del Ahorro
Nacional y Servicios Financieros, S.N.C.; BANSEFI; Centro
de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar, CACEH,
A.C.; Colectivo ATABAL, A.C.; IMIFAP-Educación, Salud
y Vida, A.C.

Tu casa, mi empleo. Revista. D.R.© 2003. Instituto Nacional
para la Educación de los Adultos, INEA, Francisco Márquez
160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición
2005. Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y
autores y los derechos de publicación han sido legalmente
transferidos al INEA.

Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio,
sin la autorización escrita de su legítimo titular de derechos.
ISBN Obra completa.

Educación para la Vida y el Trabajo: 970-23-0274-9

ISBN *Tu casa, mi empleo.*

Revista: 970-23-0493-8

Impresa en México

¿Qué es el empoderamiento?

Cuando trabajamos para lograr nuestras metas, estamos trabajando para conseguir lo que queremos en nuestra vida. Por ello, no debemos tenerle miedo al fracaso. Si intentamos, es muy probable que lo logremos; si no lo intentamos, el fracaso es seguro.

Entonces, ¿qué es el empoderamiento?

Es el camino que te convertirá en una mujer que tiene control de su vida. En un ser humano que conoce y hace valer sus derechos, vive de acuerdo con sus valores, toma decisiones que la benefician, comunica lo que siente y piensa con seguridad, y planea su futuro.

IMIFAP-Educación, Salud y Vida, A.C.

México, 2003.

Mejor, nos ponemos de acuerdo

Rita se presenta por primera vez en casa de la familia Ruiz, aunque está recomendada, aún no conoce nada sobre sus condiciones de trabajo.

Ya estoy aquí, señora Daniela.



¡Qué bueno que llegaste!...

...ya me urgía que estuvieras aquí.



Señora, ¿a dónde puedo poner mis cosas?

Ven, Rita, no tengas pena. Te enseño la casa. No te asustes, no es tan grande como parece.

De una vez súbelas y te enseño tu cuarto, es muy cómodo, pero vas a tener que limpiarlo porque está un poco sucio.



Como su cuarto está arriba, la señora aprovecha para mostrarle la planta alta de la casa...



¡Oh, oh!





Aquí está el cuarto de lavado y planchado, y al fondo está tu habitación, pásale y deja tu maleta.



Aquí está tu cuarto, después acomodas tus cosas, vamos al comedor para que conozcas a la familia.

Señora, el water está tirando agua.

¡Ah sí!, es que no ha venido el plomero, pero ya lo llamé, ha de venir en la semana.



Señora, ¿y las cobijas?

Al rato te doy las cobijas y las sábanas. Mañana a las siete tienes que despertar a los niños para darles de desayunar y llevarlos a la escuela...y te diré lo que tienes que hacer, ya sabes, limpiar, arreglar la casa, hacer la comida.



Les presento a Rita, ella va a ayudarnos con el trabajo de la casa...

¡Buenas noches! Mucho gusto.

¡Hola, Rita!

¡Buenas noches, Rita, bienvenida!

¡Vaya!, ¡ya era hora! Aquí ya no se puede vivir con tanto desorden.



Oiga señora, pero todavía no me dice cuánto voy a ganar, cuál va a ser mi horario de trabajo, y qué día voy a descansar... ¿Tengo que firmar algo o qué, todo queda de palabra?

A ver, a ver, vamos por pasos, empiezas a las 6:30 de la mañana para que te dé tiempo de preparar el desayuno y llevar a los niños a la escuela y terminas a las 10:00 de la noche para que le sirvas de cenar al señor. Te voy a pagar \$1,500 pesos, que es lo que ganaba tu prima, porque te voy a dar casa, comida y te tengo que enseñar a hacer las cosas. Cuando aprendas te aumento el sueldo; el domingo descansas, después de dejar hecho el desayuno y limpiar la cocina.



¡Espéreme tantito! Es mucho trabajo y poca paga, mi cuarto está hecho un desastre y además, yo quiero mi día de descanso completo.

¡Chihuahua, ya vamos a empezar con problemas! Con el trabajo que me costó que Rita se viniera conmigo.



Bueno, bueno, vamos a ver cómo nos arreglamos, pero te advierto que no estoy dispuesta a que te aproveches porque te necesitamos.



Mire señora, no es por desconfiar, pero usted sabe que "papelito habla", prefiero que escriba las cosas que tengo que hacer, lo que me va a pagar y cuándo me va a aumentar el sueldo.



Bueno, está bien, vamos a escribirlo. ¡Héctor, tráeme una hoja blanca y una pluma!



¿Qué es lo que **no** quieres hacer y cuánto quieres ganar?

No es que no quiera hacer las cosas, pero me gustaría que pensara en el horario, es mucho tiempo desde las seis de la mañana hasta las diez de la noche.



Pero vas a tener tus descansos durante el día, vas a querer ver tus novelas, sin considerar el desayuno, la comida y la cena. Además, la lavada y la planchada no te tocan porque lo hace Cristina los lunes y los viernes.



Yo quiero que me apoyes con el desayuno de la familia y todos desayunamos a las 7:00.

Yo necesito de una hora, al menos, para prepararlo. Así que tendría que empezar a las 6:00 y tengo que seguirle, ¿a qué hora voy a terminar de trabajar?



¿A poco quieres trabajar ocho horas como mi marido?, porque si es así, a partir de las tres de la tarde ya estarías libre. ¡Imagínate! ¿Y luego la cena?

Pues no estaría mal, es un derecho de todos los trabajadores.

Y además, quiero terminar la secundaria y las asesorías son de 4 a 6 toda la semana.



Bueno, bueno, ya ves cómo las dos nos necesitamos. Mira te propongo lo siguiente: puedes continuar con tus estudios, no te vamos a molestar en tus descansos y les voy a pedir a mis hijos que sean más ordenados para que no tengas que levantarles todo. ¿Qué te parece?



Pero que sea cierto ¿eh?



Para tu tranquilidad lo voy a escribir, pero no se te olvide que tienes que hacer la cena y atender al señor.



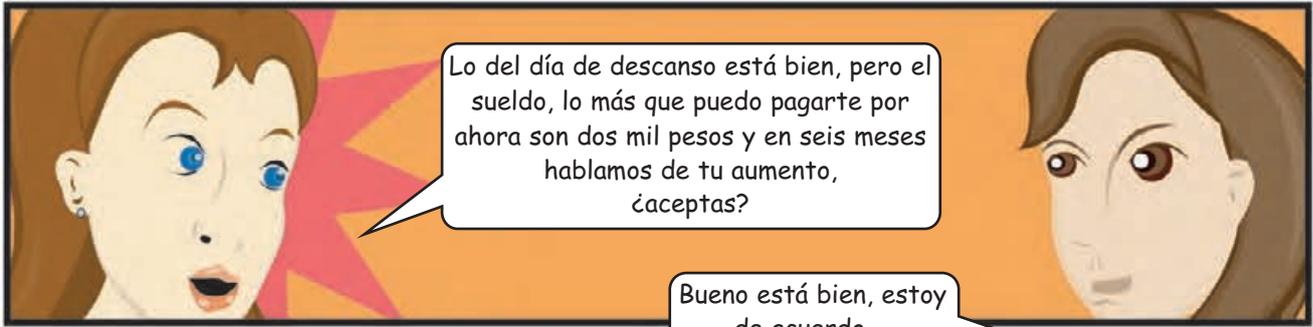
Señora, ¿y si mejor le dejo preparada la cena al señor y él que se la sirva?

Bueno, tú deja la cena lista y yo me arreglo con el señor. Lo que me preocupa es cuánto quieres ganar.



Mire, señora Daniela, yo quisiera ganar tres mil pesos y tener todo el domingo libre.





Lo del día de descanso está bien, pero el sueldo, lo más que puedo pagarte por ahora son dos mil pesos y en seis meses hablamos de tu aumento, ¿aceptas?

Bueno está bien, estoy de acuerdo,...

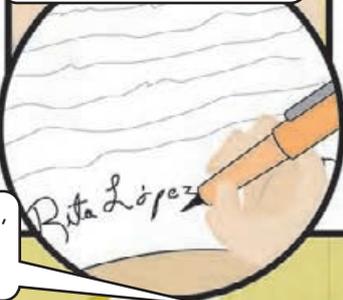


... pero no se le olvide arreglar mi cuarto.

El cuarto lo iremos arreglando, ahorita lo que urge es que te arreglen la fuga. ¿Algo más?



Yo creo que ya estamos de acuerdo, señora.



Rita López

Después te daré unas recomendaciones para usar la aspiradora y la lavadora de alfombras, además, te diré quiénes son nuestras amistades, para que nadie te vaya a sorprender.



Bueno, Rita, vamos a cenar, ya los demás terminaron. Mañana empezamos.



Está bien, señora. Voy a cenar porque yo también tengo hambre.

Las maneras que la ley reconoce para consentir

Es un hecho que la mayoría de las empleadas del hogar se contratan de palabra con su empleadora.

Algunas pueden acordar sus condiciones de trabajo como lo desean. Sin embargo, en muchos de los casos dichas condiciones pueden cambiar y llega un momento en que no se parecen a las condiciones iniciales.

Las condiciones de trabajo no cambian por sí solas, tienen que ver con la voluntad de la empleada y de la empleadora. El problema es que no nos damos cuenta de cuándo y cómo decimos que sí. Esto es frecuente entre la mayoría de las personas, no sólo con las empleadas del hogar.

Cuando decimos que sí a alguien, o aceptamos alguna situación en concreto, estamos **consintiendo**. La ley reconoce tres formas de decir "sí":

1. Cuando decimos "sí", o cuando ponemos nuestra firma en un papel. A esta forma se le llama **expresa**.
2. Cuando decimos palabras, hacemos gestos o movimientos corporales que se pueden interpretar como un "sí". A esta forma le llama **tácita**.
3. Cuando nos quedamos calladas, es decir, **a través del silencio**.

Algunas personas no saben que poner una firma es una forma de decir "sí". Esto significa que todas las palabras escritas antes de la firma, son obligaciones o compromisos para quien firma. Además, no es necesario tener testigos para que la firma tenga validez legal. Es importante que tengas una sola firma y que al firmar lo hagas siempre de la misma forma. Si te piden que firmes algo, léelo con atención; pide que te expliquen lo que no entiendas, antes de firmar. Si algo no te convence o no estás de acuerdo, no lo firmes. Nadie te puede obligar a decir "sí", a través de tu firma, si tú no quieres.

Algo parecido le pasó a Josefina, un día su empleadora le pidió que cuidara a su hijo: "Sólo por hoy". Ella no quería hacerlo, pero no se le dijo y se quedó a cuidarlo. Sin darse cuenta, le dijo "sí".

El silencio también es otra forma de decir "sí". Recuerda que el que "calla, otorga". Ése fue el caso de Rosario. Ella se contrató como empleada del hogar en casa de una señora llamada Dolores, quien le prometió pagarle todos los viernes. A la quinta semana, Dolores no le pagó a Rosario el viernes. Ella no le dijo nada. Pasaron el lunes, el martes y hasta el miércoles le pagó. Rosario no le comentó nada al respecto al recibir su dinero. Con el silencio, aceptó cambiar el día de pago.

¿Ves cómo puede perjudicarnos ignorar la manera en que nos comprometemos?

Esperamos que estas ideas te ayuden a mejorar tu relación laboral y otras relaciones donde te comprometas con los demás. Ahora trata de recordar las maneras que la ley reconoce para decir "sí".

Mtra. Norma Luz Ramírez Alpírez

Directora del Colectivo Atabal, A.C.

Trabajadora doméstica: esto te interesa

¿Sabías que tu patrón te puede inscribir en el Seguro Social?

¿Trabajas para un solo patrón?

Si trabajas para un solo patrón, pídele que te inscriba en el Seguro Social, en el Seguro para Trabajadores/as Domésticos/as. Él puede hacerlo de manera voluntaria, si así lo desea. Dile que acuda a la Subdelegación Administrativa del IMSS más cercana al domicilio en que trabajas. Ahí le darán toda la información que requiera para saber cómo asegurarte. También puede solicitarla por teléfono marcando el 52-41-02-45, si vives y trabajas con él en la ciudad de México y su zona metropolitana o desde cualquier parte del país, llamando sin costo al 01-800-905-96-00.

Estando asegurada, podrás recibir atención médica en las clínicas y hospitales del Seguro Social, en caso de que te enfermes o de que sufras un accidente o un riesgo de trabajo. De igual manera, con tu aseguramiento, también quedarán protegidos tus padres y tus hijos menores de 16 años o hasta que alcancen la edad de 25 años, si están estudiando en escuelas públicas oficiales.



Trabajadora doméstica: esto te interesa

Además, ten en cuenta que si estás asegurada, con el Seguro Social podrás tener otros beneficios, como son los de carácter económico, ya que si te llegare a ocurrir algún padecimiento de tipo invalidante, y tu patrón hubiera cotizado por ti durante el tiempo que marca la Ley del Seguro Social, podrás tener derecho a recibir una pensión. Asimismo, en caso de que llegaras a faltar, tus seres queridos que dependían económicamente de ti y que tenías registrados en el Seguro Social, podrán recibir una pensión.

Al mismo tiempo, al estar asegurada, irás formando un ahorro para cuando llegue el momento de tu retiro como trabajadora, ya que una parte de la cuota pagada al Seguro Social se depositará en la cuenta individual abierta a tu nombre en la Afore que hayas elegido al ser dada de alta en el Seguro. Los recursos de tu cuenta individual, que son de tu propiedad, crecerán no sólo con los intereses que te dé la Afore, sino también con una cantidad que mensualmente te depositará el Gobierno Federal, con lo cual tendrás un beneficio adicional al momento de tu retiro como trabajadora.

De esa manera, cuando llegues al fin de tu vida laboral y tengas cotizado el tiempo que marca la Ley del Seguro Social, con lo que se acumule en tu cuenta, podrás recibir una pensión que te permita disfrutar de una vejez digna, y si los recursos fueren insuficientes, el Gobierno Federal pondrá el faltante para que se te pueda otorgar la pensión. Como pensionada, tanto tú como tus familiares beneficiarios continuarán recibiendo los servicios médicos del Seguro Social. Pero también algo muy importante: Si no llegaras a reunir el número de semanas cotizadas, necesarias para tener derecho a una pensión, al fin de tu vida laboral podrás retirar el monto acumulado en tu cuenta individual, y destinarlo al fin que tú desees.

¿No tienes un patrón fijo?

Si no tienes un patrón fijo, sino que trabajas para varios a la vez, de entrada por salida, y ninguno de ellos te quiere o te puede asegurar en el Seguro para Trabajadoras Domésticas, como lo haría quien tiene personal doméstico exclusivo a su servicio, tienes otra opción de aseguramiento, aunque más limitada que la anterior, en la que únicamente recibirías servicios médicos. En este caso es el Seguro de Salud para la Familia.

Este Seguro tiene un costo que se fija de acuerdo con la edad de cada una de las personas que se vayan a inscribir, conforme a la siguiente tabla:

Edad (años cumplidos) del miembro de la familia	Cuota anual en pesos*
0 a 19	\$ 940.00
20 a 39	\$1,098.00
40 a 59	\$1,642.00
60 o más	\$2,470.00

*Estas cuotas estuvieron vigentes hasta febrero de 2004.
Consulta en la Subdelegación Administrativa del IMSS más cercana, las cuotas vigentes.

Trabajadora doméstica: esto te interesa

En el Seguro de Salud para la Familia las cuotas se pagan por adelantado al momento de llevar a cabo la inscripción en la Subdelegación Administrativa del IMSS que corresponda al domicilio de la persona interesada, en este caso el tuyo, porque tú tendrías que hacer el trámite de inscripción ante el Seguro Social.

Para poder inscribirte en este Seguro, es necesario que inscribas por lo menos a un miembro más de tu familia, ya que únicamente se permite la inscripción de una sola persona, cuando ésta manifieste ante el Seguro Social, bajo protesta de decir verdad, que no tiene familia.

Si no tienes con qué pagar las cuotas, pídeles a tus patrones que se cooperen para que entre todos te ayuden a pagarlas.

Tanto el Seguro para Trabajadoras Domésticas como el Seguro de Salud para la Familia tienen algunas restricciones para poderse inscribir en ellos.

Así, en estos Seguros no se puede inscribir quien presente enfermedades graves preexistentes, como:

- Tumores malignos;
- Enfermedades crónico-degenerativas, como complicaciones tardías de la diabetes mellitus; enfermedades por atesoramiento (enfermedad de gaucher); enfermedades crónicas del hígado; insuficiencia renal crónica; valvulopatías cardíacas; insuficiencia cardíaca; secuelas de cardiopatía isquémica (arritmia, ángor o infarto del miocardio); enfermedad pulmonar obstructiva crónica con insuficiencia respiratoria, entre otras.
- Enfermedades sistémicas crónicas del tejido conectivo; adicciones como alcoholismo y otras toxicomanías; trastornos mentales como psicosis y demencias; enfermedades congénitas y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o Virus de Inmunodeficiencia Humana positivo (SIDA, VIH).

Por otra parte, existen tiempos de espera para la atención médica de algunos padecimientos, como:

- **Seis meses:** tumoración benigna de mama.
- **Diez meses:** parto.
- **Un año:** litotripia, cirugías de padecimientos ginecológicos, excepto neoplasias malignas de útero, ovarios y piso perineal; insuficiencia venosa y várices; cirugías de senos paranasales y nariz; varicocele; hernias, excepto hernia de disco intervertebral; hallux valgus y estrabismo; hemorroidectomía y cirugía de fístulas rectales y prolapso de recto; así como amigdalectomía y adenoidectomía.
- **Dos años:** cirugía ortopédica.

Estos tiempos serían computados a partir de la fecha en que tú y tus beneficiarios queden inscritos ante el IMSS. Transcurridos los mismos, podrán hacer uso de los servicios médicos para la atención de los padecimientos y tratamientos antes señalados.

Trabajadora doméstica: esto te interesa

La restricción para el otorgamiento de los servicios médicos para la atención de los padecimientos y tratamientos enunciados, no impide que tú o tus beneficiarios hagan uso de los servicios por otro padecimiento o tratamiento diferente.



No se te aplicarán las restricciones anteriormente señaladas, en los casos en que tú y tus beneficiarios hubieran estado inscritos en el IMSS, ya sea como trabajadores asalariados, por su cuenta, o en el Seguro de Salud para la Familia, siempre y cuando se inscriban en los Seguros en los que te puedes inscribir, dentro de los cuarenta y cinco días hábiles posteriores a la baja de alguno de los aseguramientos antes señalados.

Finalmente, también debes tener en cuenta que ni el Seguro para Trabajadoras Domésticas ni el de Salud para la Familia cubren: cirugía estética; adquisición de anteojos, lentes de contacto, lentes intraoculares y aparatos auditivos; cirugía para corrección de astigmatismo, presbicia, miopía e hipermetropía; tratamiento de lesiones autoinfligidas y las derivadas de intento de suicidio o de la práctica profesional de cualquier deporte con riesgo físico; examen médico preventivo solicitado por el asegurado o sus beneficiarios; tratamientos de trastornos de conducta y aprendizaje; tratamientos dentales, excepto extracciones, obturaciones y limpieza; otorgamiento de órtesis, prótesis y aditamentos especiales.

Tampoco cubre los tratamientos siguientes: padecimientos crónicos que requieran control terapéutico permanente; tratamientos quirúrgicos o médicos para corrección de alteraciones de la fertilidad de la pareja; secuelas de lesiones musculoesqueléticas o neurológicas, de origen traumático, adquiridas con anterioridad al aseguramiento; secuelas de enfermedades degenerativas del sistema nervioso central y periférico y secuelas de enfermedad vascular cerebral; insuficiencia vascular periférica, entre otras, adquiridas con anterioridad al aseguramiento.

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Octubre 2, 2003.

¿Se puede evitar el robo a casas?

El robo a casas habitación es el delito que comete una persona al apoderarse de pertenencias ajenas, invadiendo propiedades privadas. Es verdaderamente preocupante el número de robos a casas habitación, los cuales se incrementan año con año.

Dicho aumento se presenta en lugares y momentos en que hay desempleo.



Las víctimas pertenecen a todos los niveles sociales. Es importante mencionar que debido al temor a ser atacados nuevamente por cómplices de los delincuentes o por ellos mismos, por lo general las víctimas no levantan denuncias del delito.

Existen dos formas en la que los robos a casas habitación pueden presentarse:

- Sin violencia, esto sucede cuando la familia no está en casa por algún motivo, ya que los delincuentes tienen como práctica vigilar las casas que quieren robar.
- Con violencia, cuando la familia se encuentra en casa y reciben amenazas o agresiones físicas por parte de los delincuentes.

En la siguiente página, se presentan algunas medidas para saber qué hacer antes, durante y después de un robo.

¿Se puede evitar el robo a casas?

Antes:

- Mantener siempre cerrada la puerta, revisar periódicamente las cerraduras e instalar una mirilla para verificar quién llama.
- Llegar a la casa con las llaves en la mano y entrar sin tardanza.
- No dejar la llave escondida fuera de la casa; si se llegara a perder, cambiar la combinación de la cerradura.
- Si al llegar a su domicilio advierte la presencia de alguna persona sospechosa, tomar precauciones y solicitar apoyo de vecinos o de la policía.
- No dejar a la vista dinero u objetos de valor cuando reciban visitas.
- No dar información a ningún desconocido acerca de los horarios y rutinas de la familia.
- Al contratar personal para realizar trabajos de reparación y mantenimiento (plomero, electricista, etcétera), tomar en cuenta los antecedentes o referencias proporcionados por vecinos, amigos y familiares.
- Organizarse con sus vecinos para ofrecer o recibir ayuda en caso de peligro y participar en las campañas sobre prevención del delito.
- Ser precavido con los vendedores a domicilio pidiendo que se identifiquen antes de abrir la puerta.

- Enseñar a los niños a no dar información a extraños, no aceptar dulces ni regalos; en dicho caso que confíen en sus padres y, si es necesario, que pidan ayuda.

Durante:

- Si es posible, pedir ayuda a algún vecino o autoridad.
- No oponer resistencia a las exigencias del delincuente y cooperar a sus demandas.
- Tratar de memorizar todas las características posibles sobre el delincuente, a fin de que al presentar la denuncia lo pueda describir.

Después:

- Llamar a los teléfonos de emergencia de la localidad para reportar el robo.
- Acudir a la oficina del Ministerio Público más cercana para levantar la denuncia.
- En caso de sufrir algún daño físico o emocional, acudir a la institución o Centro de Salud más cercano.
- Comentar con vecinos lo sucedido para que se prevengan.



¿Qué es el empoderamiento?

El empoderamiento es un camino que todos los seres humanos podemos emprender si nos apropiamos de nuestros derechos y nos responsabilizamos de ellos.

¿Para qué existen los derechos?

Los derechos humanos fueron creados para proteger la vida y para que todas las personas tengamos las mismas oportunidades y recibamos el mismo trato. Todos los seres humanos: hombres, mujeres, niños y niñas de todo el mundo tenemos los mismos derechos.

Para defender nuestros derechos, primero debemos conocerlos y luego aprender a ejercerlos.

Los derechos SIEMPRE vienen acompañados de responsabilidades. Si queremos que las y los demás respeten nuestros derechos, nosotras debemos respetar sus derechos.

¿Y qué más es el empoderamiento?

Es el camino que nos permite reflexionar sobre lo que es importante para nosotras, es lo que nos aclara cuáles son nuestros valores.

¿Para qué sirven los valores?

Los valores nos sirven para saber lo que está bien y lo que está mal. Así podemos guiar nuestras acciones.

Existen valores que casi todos/as compartimos, como el valor a la educación, a la salud o al trabajo. Los valores también cambian dependiendo de nuestra edad, nuestras necesidades y nuestra situación dentro de una comunidad o familia.

Las personas podemos compartir ciertos valores y, al mismo tiempo, tener valores propios. Si queremos ser dueñas de nuestra vida, debemos pensar cuáles son nuestros valores más importantes y actuar para vivir de acuerdo con ellos.

¿Qué más puedes aprender sobre el empoderamiento?

Que es el camino en el que aprendemos a tomar decisiones que nos serán útiles para nuestra vida y bienestar. Mientras más empoderadas estemos, mejores decisiones tomaremos.

¿Cómo toman las decisiones las personas empoderadas?

Tomar una decisión supone elegir algo entre dos o más opciones. Para tomar una decisión, las personas empoderadas reflexionan en lo que es importante para ellas y luego piensan en las ventajas y desventajas de cada una de las opciones.

¿Qué es el empoderamiento?

Como todas las decisiones tienen consecuencias, a veces es difícil escoger una opción en vez de otra. Para ayudarnos, podemos escuchar otras opiniones, pero nosotras debemos tomar la decisión final y hacernos responsables de lo que decidimos.

La única manera de tener control sobre lo que nos pasa es que nosotras escojamos qué hacer y nos responsabilicemos de las consecuencias de nuestras acciones.

Algo más sobre el empoderamiento...

El empoderamiento nos permite expresar nuestras ideas, experiencias, sentimientos y necesidades. De esta manera, podemos defender nuestros derechos y estar más contentas con nosotras mismas y con las demás personas.

¿Cómo podemos expresar nuestras necesidades y opiniones?

Para transmitir claramente nuestros mensajes, es importante tener claro lo que queremos decir, hablar con seguridad, elegir el momento oportuno y saber escuchar a la otra persona. Además, nuestro cuerpo tiene que expresar lo mismo que nuestras palabras.

Para tener control sobre nuestra vida, debemos aprender a comunicarnos clara y directamente, y ejercer nuestros derechos de manera respetuosa y sin agredir a nadie.

El empoderamiento: un camino de vida

Las personas empoderadas tienen una idea de lo que es mejor para ellas y trabajan para alcanzar sus deseos. Los deseos o metas representan todo lo que queremos lograr en nuestra vida.

¿Qué necesitamos para planear nuestro futuro?

Debemos reflexionar en nuestras metas y qué tan fácil o difícil será lograrlas. Para decidirlo, pensaremos en qué sabemos hacer, qué podemos aprender a hacer y en las posibilidades que tenemos para lograrlo. Una vez escogidas nuestras metas, podremos decidir las acciones que llevaremos a cabo para conseguirlas.





En esta Revista encontrarás artículos que te servirán para negociar mejores condiciones de trabajo, incluyendo el acceso a servicios de salud, seguridad social y planes de ahorro.

Incluye artículos relacionados con la forma de comunicarse de manera directa y clara, para relacionarte de manera más igualitaria con tu empleador o empleadora, así como sobre diversos temas de actualidad.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA