

# MUJER QUE...



fue...

es...



será...



La igualdad de género es más que un objetivo en sí mismo. Es una condición previa para hacer frente al desafío de reducir la pobreza, promover el desarrollo sostenible y el buen gobierno.

- Kofi Annan -

# Sumario

◆ EDITORIAL:	
◆ DE PRIMERA MANO	
- A ellos también les gusta	Página 4
- El Derecho a decidir	Página 6
- Discriminación salarial	Página 7
- Mujer florero	Página 8
◆ EL RETRATO: Lucía y Concha Chapa	Página 10
◆ REPORTAJE: Lo que éramos y lo que somos	Página 14
◆ ESTADISITCAS: Lo que éramos y lo que somos	Página 18
◆ REPORTAJE: Museo del Queso Manchego	Página 20
◆ ENCUESTA: PUBLICIDAD ENGAÑOSA	Página 22
◆ BIENESTAR: Pilates	Página 24
◆ BOSQUEJOS: Mujeres de Nuestra Historia	Página 26

Mujer Que... está elaborada por las alumnas del taller de prensa del Centro de la Mujer de Manzanares:

- Holga Monteagudo
- Pepa Fernández Camuñas
- Mariani Rodríguez
- Elena Carayol

Monitora: Diana Granados Bellido

Centro de la Mujer, Ayuntamiento de Manzanares

# Reiniciemos este mundo

Decía un poeta, mire donde mire veo a mujeres luchando, abriendo camino, reivindicando... Está de moda decir que somos iguales, porque hay leyes que nos garantizan una igualdad teórica; pero aún es tanto lo que debemos seguir reclamando a esta sociedad que nos continúa condenando a la invisibilidad y a la diferenciación en el arte, el deporte, la cultura, en tantos y tantos ámbitos.

Esta sociedad nos cosifica. Somos para ella un medio publicitario, que no nos respeta y nos señala como objetivo sexual. Donde lo mismo te asaltan como participante en unas fiestas populares que si eres una periodista deportiva y lo más terrible, esta sociedad nos continúa asesinando. Veintisiete crímenes machistas en los cinco primeros meses del año. Urge acabar con la violencia que se está ejerciendo de manera sistemática contra nosotras, por culpa de un machismo que se sigue practicando de manera irracional por tradición y por inercia.

Debemos abordar este problema estructural, debemos erradicar esta violencia ideológica que está instalada en nuestra sociedad. Para ello debemos acabar con la desigualdad que como mujeres nos condena a una posición de desigualdad frente a la sociedad y frente al mundo; y que hace que otros se sientan superiores frente a nosotras y hasta dueños de nuestros destinos y de nuestras vidas. La terrible realidad, es que a día de hoy existen enormes diferencias de oportunidades para las mujeres en países desarrollados de todo el mundo.

La igualdad no es una opción ideológica, sino un principio que vertebra sociedades. La igualdad de género y la conciliación de la vida familiar y laboral son un reflejo del desarrollo y bienestar de los estados avanzados. Las instituciones debemos cerrar filas y terminar con la distribución desigual de poder y por ende con la división sexual del trabajo y de la sociedad.

Desde espacios como este seguiremos reclamando: Seamos valientes. Reiniciemos este mundo. La igualdad no puede resumirse a la letra de una Ley, sino que debe traducirse en un modelo social que nos iguale realmente en el ejercicio de nuestros derechos y en la asunción de responsabilidades. Debemos acabar con los patrones tradicionales que continúan dirigiendo el ámbito doméstico, social y familiar y que perpetúan el machismo. **DEBEMOS CAMBIAR LA CULTURA PATRIARCAL.**

Beatriz Labián

Concejala de Políticas de Igualdad

# A ellos también les gusta

Hacen comentarios de vez en cuando, pero no ahondan mucho en ello, porque quejarse resulta poco masculino. Deslizan, como de broma, un "qué calor, qué pena no poder llevar falda hoy" o se quedan unos minutos más de lo necesario sujetando el bolso a su novia y mirándose disimuladamente en el escaparate. A veces se ríen sonoramente para remarcar que son machotes jugando a un rol que no es el suyo, mientras recuerdan aquella vez en carnavales cuando descubrieron lo bien que les sentaba el pintalabios.

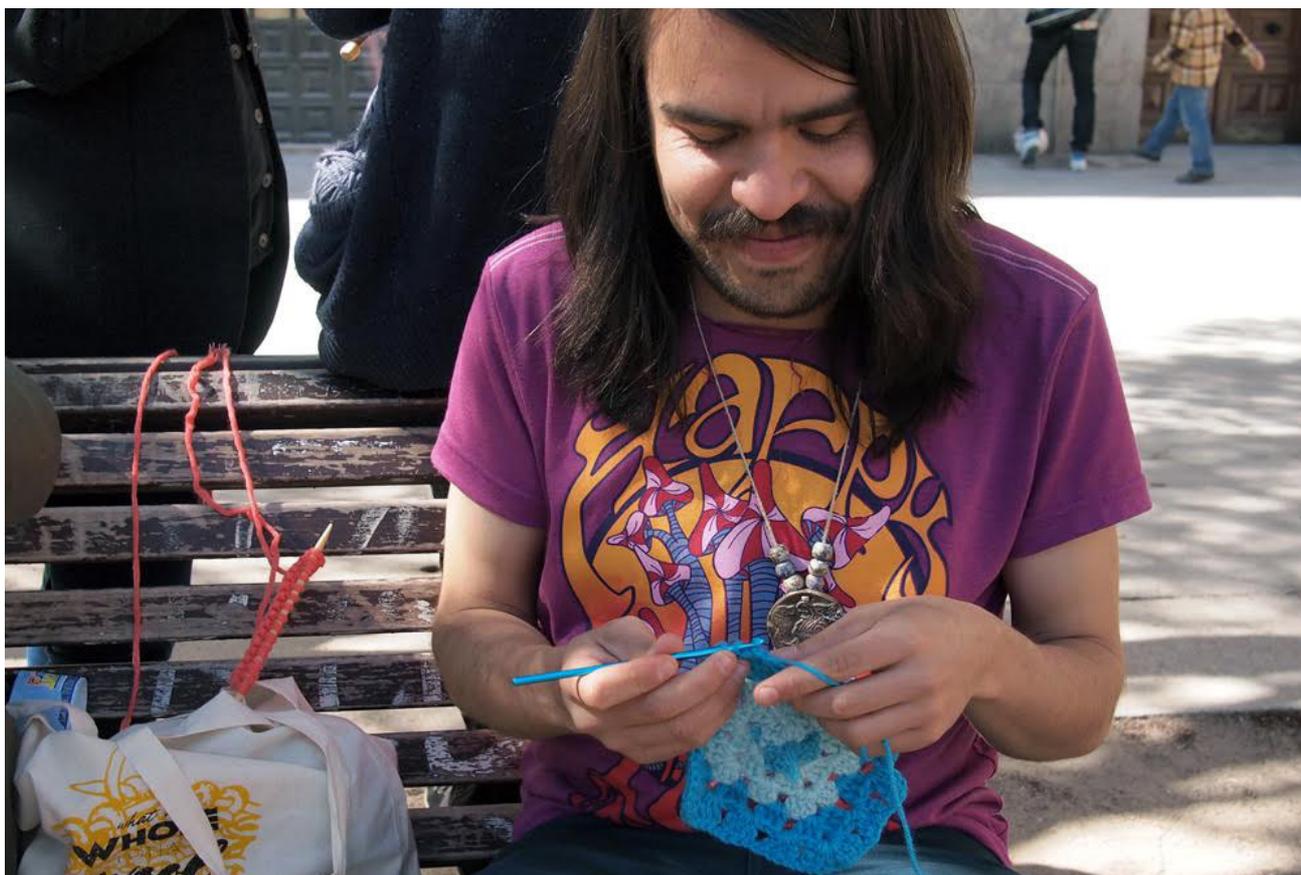
La sociedad les veta a ELLOS en toda serie de palabras, actividades y actitudes que son consideradas 'demasiado femeninas' y que les llevarán a miradas significativas y burlas o a tener que dar explicaciones. En círculos masculinos se les ha preguntado : "¿Qué os gustaría hacer pero no hacéis porque es 'femenino' o socialmente 'inaceptable'?". Y las respuestas parecen sinceras... y variopintas: "A veces es difícil vivir en este mundo de hombres... siendo un hombre"; "Si no tuviéramos pene", dicen en "*petit comite*", que haríamos". Muchos de ellos están hartos de tener tan pocas posibilidades de ir cómodos, con tejidos flexibles y suaves. Mallas, leggins, vestidos ligeros en verano. Alguno provecha para confesar que lleva leotardos de algodón de mujer bajo el pantalón para trabajar calentito y dice: "No me importa nada, si alguien tiene un problema, peor para él".



El que perdió una apuesta y tuvo que vestirse de princesa: "Aquellos leggins eran tan calentitos que ahora tengo varios pares y no he vuelto a pasar frío". A otro le pasa lo mismo con los leggins que imitan tela vaquera. No entendía por qué los usaban las chicas hasta que probó unos: "no puedo volver a los vaqueros normales, ni a los pantalones cortos".

Tampoco faltan respuestas a esto de las labores: alguien comenta que se ha apuntado a un taller de punto y dice: " la bufanda que voy a hacer será la mejor que he tenido nunca", "lo hago incluso en el tren". "Si tengo que pasar una hora y media para ir a otra ciudad, me pongo música y a hacer punto todo el camino". "A mi me gustaría tejer colchas ('quilting').. creo que es guay que puedas hacer una colcha u otra cosa y dársela a alguien y que literalmente se envuelva en el regalo que les has hecho. A la mierda con lo que digan." "Estoy haciendo una colcha, tíos".

“Una noche, mi novia decidió ponerse una de esas mascarillas faciales. Decidí que por qué no iba a ponerme yo la piel lisa y suave. Ahora soy un adicto y la uso dos veces a la semana”. Más y más opiniones: “Me gustaría oler como un macizo de flores todo el rato sin que me juzgaran”, “darme baños de burbujas, “mear sentado”, “cruzarme de piernas”, “me pondría a coser” “!que fuerte, tío!”. No hay muchos hombres que quieran maquillarse a diario , pero si cuidarse la piel, llevar bolsos aunque sean de hombre, si, de hombre. Ningún bolso 'está permitido'. "Beber cócteles de frutas", “pedir ayuda”, “llorar un poco cuando las cosas se ponen abrumadoras”, “que te arropen, que te cuiden, que te protejan... ¿a quién no le gusta de vez en cuando? “...



Lo cuentan ELLOS, que se sienten discriminados en algún momento de su vida. Nosotras, las eternamente discriminadas, podemos prestarles nuestro apoyo poniéndonos en su lugar en vez de ponernos abiertamente en su contra, intentando comprenderles y ayudarles..., esto que puede parecer una tontería no lo es.

Si queremos conseguir que la sociedad nos comprenda por ser diferentes, debemos empezar a entender a todo el que por cualquier motivo es incomprendido por el mero hecho de ser distinto y salirse del tiesto. Al fin y al cabo todo se reduce a una forma de vivir la vida, por la cual nadie debe ser discriminada o discriminado.

*Discriminación: Trato diferente y perjudicial que se da a una persona por motivos de raza, sexo, ideas políticas, religión, etc.—Rae*

# El derecho a decidir

Hace unos días vi la película *Sufragistas*, estrenada en 2015, dirigida por Sarah Gavron y con guión de Abi Morgan. La película se centra en las primeras participantes en el movimiento británico en favor del sufragio femenino de finales del siglo XIX y principios del siglo XX. No había tenido oportunidad de verla con anterioridad, pero la recomiendo como ejemplo de lucha y sacrificio para conseguir lo que uno quiere.

El tema me ha hecho reflexionar sobre la discriminación que ha existido siempre hacia las mujeres a la hora de tomar decisiones. La discriminación de la mujer sigue siendo habitual en todo el mundo, y al menos 23 países mantienen en su legislación normas discriminatorias de todo tipo para las mujeres, según denuncia Amnistía Internacional. En Arabia Saudí, por ejemplo, las mujeres siguen sin poder votar, y no sólo eso, tampoco reciben la protección adecuada contra la violencia sexual y de otros tipos. Las mujeres allí siguen estando jurídicamente subordinadas a los hombres y en situación de inferioridad a ellos en lo relativo al matrimonio, el divorcio, la custodia de los hijos e hijas y la herencia, y no tienen acceso a la educación superior, al empleo remunerado y a los viajes al extranjero sin la aprobación de su tutor varón. También tienen prohibido conducir vehículos.

Y me pregunto: ¿por qué? ¿Será que nuestras opiniones no tienen valor? ¿Será que pensamos de manera ilógica o alocada y por eso no nos quieren conceder ese derecho que ostentan todos los hombres?... Sinceramente, yo creo que es por miedo... Por miedo a que nuestras decisiones les resten poder y por miedo a sentirse inferiores al comprobar que, efectivamente, podemos conquistar el territorio que “tradicionalmente” les había pertenecido.

Pero, más allá de las grandes cuestiones que se rigen por la Ley, como el Derecho al voto, quiero reivindicar el derecho a tomar nuestras propias decisiones en un entorno mucho más cercano, diario, doméstico... en nuestro entorno.

Hoy en día, todavía hay mujeres que no pueden decidir sin, al menos, consultar. Otras, simplemente, no pueden decidir. Trabajar fuera de casa, ir al gimnasio, salir a divertirse con amigas... porque una cosa es informar a tu pareja sobre los planes o proyectos que te gustaría emprender y otra cosa es pedirle permiso para emprenderlos. Él no debe decidir por ti, sino apoyarte para llevarlos a cabo. ¿No son bastantes las piedras que nos hemos encontrado en el camino y con las que aún seguimos tropezando? Los hombres, nuestros iguales, como parte del mismo equipo deberían ir dando patadas a esas piedras para dejarnos pasar y para allanar el camino. Si fuera así estoy segura de que muy pronto nos pondríamos a su lado.

## Discriminación salarial

Cada 8 de Marzo se conmemora el “DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER“ y cientos de manifestaciones y reivindicaciones en pro de la mujer pululan por nuestro alrededor. Y es que además de los retos a los que se enfrentan en general tanto hombres como mujeres en el ámbito profesional y familiar, también nos encontramos con un problema sustancial como es la desigualdad de derechos entre ambos.

Uno de los temas más reivindicativos este año y que a mí personalmente me ha llamado la atención, ha sido el de la discriminación salarial de género. En 1976 se firmó en Nueva York el “Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales”, en cuyo artículo 7 dice: *“...un salario equitativo e igual por trabajo de igual valor, sin distinciones de ninguna especie; en particular debe asegurarse a las mujeres condiciones de trabajo no inferiores a las de los hombres, con salario igual por trabajo igual”*.

A pesar de ello y después de varias décadas, poco o casi nada se ha conseguido al respecto, ya que hoy una mujer que esté realizando el mismo trabajo que un hombre debería trabajar una media de 54 días más al año para conseguir el mismo salario, o lo que es lo mismo, trabajarlos sin cobrar nada. Esto, al menos, en España.

Se supone que las políticas sociales están para reducir la brecha salarial entre mujeres y hombres. No obstante, en España esa brecha está en torno al 15%, siendo la media europea incluso más alta. Ello repercute lógicamente en las pensiones para las mujeres, que son, de media, un 40% inferiores a las de los hombres. Carmen Sanz-Chacón ex-presidenta de Mujer y Empresa, comentó con respecto a la discriminación salarial por género que: "En un momento determinado de su carrera supo que un compañero que tenía las mismas responsabilidades que ella ganaba un 40% más sin motivo alguno. Cuando reclamó explicaciones, le dijeron que era cosa del mercado puesto que los hombres estaban mejor cotizado. Sin más mérito ni más trabajo." Del mismo modo en la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias se afirma que hay diferencias salariales a favor del varón, aún cuando ellos tienen menor responsabilidad.

Hoy quiero denunciar cómo un Parlamentario europeo tuvo la insolencia de defender ante la cámara que: "Las mujeres deben ganar menos porque son más débiles y menos inteligentes". Ha sido sancionado con la suspensión de dietas durante 30 días y la prohibición de participar en actividades parlamentarias durante 10 días. No podrá representar a la Eurocámara en foros internacionales durante un año. **Poca cosa para tan grave ofensa.**



Si mi marido me da unos papeles para que los firme, yo voy a querer saber de que va el tema, si mañana me encuentro un jaguar en el garaje, voy a indagar si el sueldo de mi marido da para comprarlo, es decir, cualquier circunstancia que rodee mi vida va a hacer que me plantee los pormenores de ésta y en ese caso podré decidir si la justificación es lógica, o si el planteamiento es inverosímil.



Si nos quieren hacer creer que estas mujeres son diferentes al resto de la humanidad, que están por encima de asuntos mundanos del día a día, es tomarnos por ignorantes. Quizás para ellas hablar de dinero es soez, poco glamuroso, cosa de plebeyos, quizás piensen que hay asuntos que no son cosas de mujeres o quizás sólo quieren que creamos todo lo que dicen para defenderse en sus juicios. Sin embargo, hacer una defensa calificando a las mujeres como “mujeres floreros” en palabras del juez Castro, es poco menos que volver a aquellos tiempos, no tan lejanos, en los que se nos quería en casa, sin hacer mucho ruido, y en los que el ideal femenino era el del sacrificio, la obediencia y la subordinación. Sin embargo, muchas de nosotras por suerte estamos lejos de esas ideas y nuestras esperanzas están puestas en poder dejar atrás la imagen de florero para ser las verdaderas protagonistas de nuestras historias. La mujer florero, descanse en paz.



## EL RETRATO

Lucía y Concha Chapa

# Emprender y Conciliar

ACCITYMAPS es una aplicación para Smartphone que aspira a convertirse en el “Google Maps” de las personas con discapacidad que tiene su germen en Manzanares. Sus creadoras nacieron aquí, son Manzanareñas, emprendedoras, madres que intentan conciliar los hijos y el trabajo, con todas las dificultades que ello conlleva.

Concha y Lucía Chapa son dos hermanas, ingenieras y naturales de Manzanares, que han unido su formación y su experiencia profesional en accesibilidad y supresión de barreras en el transporte público y en el entorno urbano con su afición por las nuevas tecnologías, para conseguir que nuestros pueblos y ciudades sean más cómodos, más accesibles y con mayores estándares de calidad de vida.



*Lucía y Concha Chapa*

Concha, Co-Fundadora y COO de AccityMaps, es ingeniero de Caminos, Canales y Puertos por la Universidad Politécnica de Madrid; Máster en Urbanismo; Máster en Accesibilidad y Supresión de Barreras Arquitectónicas y Máster en Movilidad Urbana. Su experiencia profesional se inició en consultoría estratégica en Accenture, pero la mayoría de su trayectoria se ha desarrollado en la Administración Pública, en concreto en Gerencia de Urbanismo del Ayuntamiento de Madrid y posteriormente en el Consorcio de Transportes de la Comunidad de Madrid.

Lucía, Co-fundadora y CEO de AccityMaps, es también ingeniera por la Universidad Politécnica de Madrid, Master en Urbanismo y en Accesibilidad, Graduada en Gestión Estratégica y Liderazgo Social. Su trayectoria profesional ha transcurrido dentro del sector privado, concretamente en la consultoría urbanística, realizando proyectos principalmente para Ayuntamientos y entidades públicas.

El proyecto de Lucía y Concha ha sido finalista en el Desafío 22 de Global Caja; finalista de los Premios Pasión IE otorgado por Ferrovial y el *IE Business School*; elegido como uno de los 12 proyectos de Startup4cities y también seleccionado como uno de los 9 proyectos ganadores de Madrid Smart Laby, este último reconocido por el movimiento asociativo, como la Fundación Once, quienes son conscientes de las TICs como una herramienta de apoyo.

Asimismo, sus socias fundadoras han sido galardonadas por el Premio Mujer Emprendedora del Ayuntamiento de Móstoles, con el premio PRODIS 2011, con el “Premio al Diseño para Todos” otorgado por la Fundación 3M y con la “FAAM de Oro a la Accesibilidad Universal”, otorgado por la Asociación Almeriense de personas con discapacidad.



### ¿Cómo nace esta idea?

La mayoría de las empresas y startups de nueva creación, tienen en común el hecho de que resuelven problemas cotidianos relevantes y que afectan directamente a los propios fundadores o a su entorno más próximo. Y es así como, de un esguince que duró dos semanas y de la odisea para encontrar la ruta más cómoda para ir al trabajo –dejando atrás el sortear escaleras, barreras arquitectónicas, obras ...- nació la idea de crear ACCITY-MAPS, una aplicación para Smartphone que aspira a convertirse en el “Google Maps” de las personas con discapacidad, de las personas con movilidad reducida, de los papás y las mamás con carritos de bebé.

**Concha ¿recuerdas cómo te sentías intentando bajar unas escaleras para acceder al Metro con tu esguince, las muletas, el bolso, el ordenador...?**

Claro que lo recuerdo porque, aunque esa situación ocurrió ya hace unos años, posteriormente como motivo de la maternidad, de sufrir un embarazo de alto riesgo y felizmente ser mamá de dos bebés, sigo siendo una persona con movilidad reducida, que utiliza el transporte público a diario.

### **Lucía, ¿tienes alguna otra anécdota en este sentido?**

La verdad es que muchas, pues en el seno de nuestra familia directa hay dos personas con discapacidad. Nuestra madre tiene una discapacidad auditiva severa y tenemos un sobrino Síndrome de Down. Así que ¡os podéis imaginar a las barreras no sólo físicas, sino también sensoriales y cognitivas a las que se enfrentan ellos cada día!

**¿Cuál ha sido vuestro momento más frustrante?, un momento en el que dijerais ...”¡¡Es vital que exista un navegador de rutas accesibles en cada ciudad,...”**

Sin duda, en una ocasión en la que yendo con uno los niños con el carrito y aún habiendo planificado el recorrido accesible antes de salir de casa, al llegar a la estación de Metro de destino, el ascensor que llevaba desde el andén a la calle, estaba fuera de servicio.

Hay veces que tienes buenas ideas, pero se dejan escapar.

**¿Qué es lo que os animó a decir: “Hay que convertir esta idea en una empresa”?**

Nos enteramos por la prensa, cuando todavía la corriente de ayuda al emprendedor en nuestro país no ofrecía tantas oportunidades como las que podemos encontrar ahora, que la Fundación Global Caja organizaba en su segunda edición, un “concurso de ideas” para Castellano-manchegos. Si tu idea era seleccionada, te ayudaban de diferente manera a poderla materializar. Nos animó el hecho de que en la convocatoria anterior hubieran ganado dicho concurso tres mujeres con perfiles técnicos parecidos a los nuestros, con un proyecto urbanístico muy novedoso.

Ellas nos sirvieron de inspiración para presentar nuestra idea y...tuvimos la suerte de que la Fundación Globalcaja viera la necesidad, como la vemos nosotras, de resolver los problemas de movilidad accesible en pueblos y ciudades y la seleccionase entre 200!!!



**¿Cuáles fueron los primeros pasos que disteis para crear el negocio?**

Crear un Plan de Empresa y estudiar la viabilidad del proyecto, a la vez que íbamos mirando futuras fuentes de financiación y nos íbamos rodeando de un equipo de profesionales de confianza.

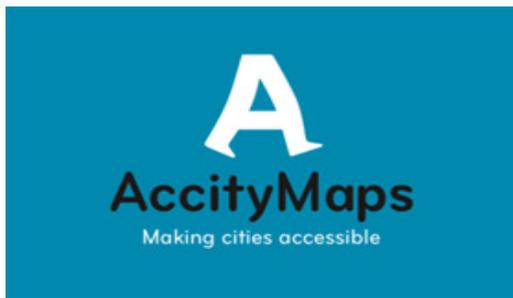
**Seguro que esto os lo preguntan siempre pero... ¿Qué les diríais a otras mujeres que quieren emprender?**

Si, es cierto, ¡nos lo preguntan muchas veces!. Que los emprendedores necesitamos ayuda profesional para que nuestro proyecto sea lo más sólido y seguro, que no podemos ser todos los perfiles que se necesitan para sacar adelante una empresa y que por ello hay que confiar en otras personas.

Lo importante es tener el olfato para que esas personas sean las mejores para el proyecto - en ese sentido las mujeres tenemos una sensibilidad especial- y trabajar con una estrategia de motivación para alinear a tus colaboradores con tus objetivos y generar así un ambiente de confianza e ilusión, imprescindible para alcanzar el éxito, en esta carrera de fondo, que no puede recorrerse solo.

**¿Que hace exactamente vuestra aplicación?**

AccityMAPS es una aplicación para Smartphone, que calcula trayectos accesibles para que personas con discapacidad y con movilidad reducida se muevan sin problemas por la ciudad. Funciona a través de una intuitiva interfaz también accesible, en la que se elige un punto de origen y otro de destino, en el que el usuario previamente ha indicado su tipo de limitación funcional y el medio de transporte en el que desea desplazarse (pie, Metro, bus, transporte particular o combinaciones).



El resultado es un itinerario perfectamente adaptado para cada usuario a través de rutas desprovistas de cualquier tipo de obstáculo que pueda ser una barrera y en los medios de transporte público elegidos y en el formato que precisan para decodificarlo, de manera que para personas con discapacidad visual se le ofrece una audio-guía o en formato simplificado e intuitivo para las discapacidades cognitivas.

A lo largo de la ruta se ofrece información contextual de puntos de interés (museos, edificios administrativos, monumentos, equipamientos sanitarios, salas de lactancia, cajeros automáticos adaptados, plazas de aparcamiento para discapacitados...) y también ofrecemos un servicio de Geo marketing para que comercios adaptados, puedan publicitarse si así lo desean.

### ¿Qué otros servicios presta?

AccityMAPS tiene un impacto social importante en diferentes actores del tejido local.

Por un lado están los propios ciudadanos, usuarios de la App, a los cuales les proporciona una gran autonomía en la movilidad por las ciudades y sus edificios, garantizándoles las mismas oportunidades de participación tanto a las personas con discapacidad como al resto de los ciudadanos. Por otro, a los Ayuntamientos les proporciona un profundo conocimiento sobre el estado de la accesibilidad diaria de sus espacios públicos, de los medios de transporte público y de los equipamientos, para que con esta información, puedan intervenir sobre ellos, cumpliendo así

con su obligación normativa de suprimir las barreras arquitectónicas y las barreras de la información, tal y como les exige en la Ley de Accesibilidad y en la Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad.

### ¿Qué es lo que os hace sentir os más orgullosos de vuestro trabajo?

El hecho de saber que hay personas a las que les estás facilitando la vida y así nos lo están haciendo saber.

### Ahora que ya tenéis desarrollada la App ¿cuáles son vuestros próximos pasos?

Seguimos trabajando en hacer realidad soluciones complementarias y sinérgicas con AccityMaps, pero respecto al futuro más inmediato, nuestros principales clientes, las Administraciones Públicas, tienen en mente la siguiente fecha: el 3 de diciembre de 2017. Este no será un día cualquiera, pues concluye el plazo legal para adaptar los edificios, espacios públicos, medios de transporte, a las necesidades de accesibilidad de las personas con discapacidad, y nosotros, como empresa técnica especializada, estamos trabajando codo con codo con ellos para conseguirlo.

### Habéis hablado de vuestro trabajo y proyecto, como se coordina todo esto, que debe ocupar os mucho tiempo, para conciliar la vida laboral con la maternidad?

Pues como tantas y tantas mujeres hoy en día, con mucho esfuerzo. Las emprendedoras estamos al pie del cañón los siete días de la semana, pero también es verdad que gozamos de una "cierta flexibilidad horaria" que nos permite, en un momento dado, quedarnos una mañana en casa si nuestro hijo no se encuentra bien... Nosotras además, tenemos un truco, compartimos la agenda laboral y la agenda de las actividades de los niños, y nos está dando muy buen resultado!

## REPORTAJE

# Lo que éramos y lo que somos

Después de leer cierta documentación sobre la vida de las mujeres de hace medio siglo, hemos querido destacar las diferencias entre lo que éramos y lo que somos y el camino que nos queda por recorrer.

Entre los años 40 y 60, las mujeres convivían con normas que hoy en día causan risa. Es cierto que anteriormente, la mujer protagonizó algunos avances en pro de sus derechos, que después fueron ignorados por la Dictadura.

Por poner varios ejemplos:

En 1968, la sección femenina contaba con su asignatura "Economía Doméstica" común para Bachillerato, Comercio y Magisterio. Algunas de sus enseñanzas eran: "Cuando estéis casadas, pondréis en la tarjeta vuestro nombre, vuestro primer apellido y después la partícula "de", seguida del apellido de vuestro marido. Así: Carmen García de Marín. En España se dice señora de Durán o de Peláez. Esta fórmula es agradable, puesto que no perdemos la personalidad, sino que somos Carmen García, que pertenece al señor Marín, o sea, Carmen García de Marín."

Por otro lado, Pilar Primo de Rivera, en su servicio social adoctrinaba con estas enseñanzas: "Si tu marido te pide prácticas sexuales inusuales, sé obediente y no te quejes" ; "Las mujeres nunca descubren nada; les falta el talento creador reservado por Dios para inteligencias varoniles" ; "Cuando alcance el

momento culminante, un pequeño gemido por tu parte es suficiente para indicar cualquier goce que haya podido experimentar".

Otro de los ejemplos a destacar es la Ley 56/1961 de 22 de Julio, sobre Derechos Políticos Profesionales y del trabajo de la mujer, que contenía tan sólo 5 artículos recogidos en dos páginas. ¿Cuántos Derechos se pueden recoger en 5 artículos?.

La Guía de Formación para la incorporación de la igualdad en la administración pública, publicada por el Gobierno de Extremadura dice que "con la Constitución de 1978 se abrió una puerta para que la legislación española garantizara el mismo trato a mujeres y hombres. Antes de su aprobación las leyes españolas establecían la dependencia absoluta de la mujer hacia el hombre. Hasta 1981 las mujeres debían pedir permiso a su marido para poder trabajar, cobrar su salario, ejercer el comercio, abrir cuentas corrientes en banco, sacar su pasaporte, el carnet de conducir... la mujer casada seguía la condición de su marido en cuanto a nacionalidad y vecindad civil.

Y como colmo, según el artículo 438 del código penal de 1870 decía lo siguiente: "el marido que sorprendiendo en adulterio a su mujer matase en el acto a ésta o al adúltero o les causara alguna de las lesiones graves, será castigado con la pena de destierro. Si les causara lesiones de segunda clase, quedará libre de pena".

## REPORTAJE

Este fue el privilegio de la “venganza de sangre”, reintroducido por Franco, eliminándolo del Código Penal en 1963.

Es curioso que todas estas “perlas” no llamaran la atención, ni parecieran algo anormal en aquellos años. Pero en cambio, hoy nos parece impensable necesitar la autorización de nuestro marido para sacarnos el pasaporte. ¿Cuáles son las cosas que dentro de unos años nos parecerán irrisorias y que hoy en día pasamos por alto?

Hemos avanzado, pero en la actualidad tenemos otras normas (aunque no legalmente impuestas) si permitidas y admitidas por las mujeres. Por ejemplo, hoy todavía existen diferencias, en algunas familias, en la educación de los hijos e hijas. Las mujeres seguimos cargando con el peso de la casa y el cuidado de los hijos en la mayoría de los casos. ¿Porque no existe igualdad de salarios? ¿Por qué callamos ante situaciones alarmantes? ¿Se acabarán alguna vez las muertes por violencia de género? ¿Por qué dejamos que nuestras parejas controlen nuestras amistades y nuestras conversaciones? ¿Por qué los hombres se molestan cuando su futura mujer le dice que prefiere hacer separación de bienes?

Teniendo en cuenta todo esto, ¿Podemos considerar que en los últimos 30 años hemos evolucionado? ¿O quizás hemos involucionado? Haciendo un repaso de los comportamientos entre hombres y mujeres del siglo XXI, nos damos cuenta de que efectivamente hemos conseguido avances legales, pero no así avances en la actitud de la sociedad en general.

Hemos conseguido que se promulguen leyes importantes:

- ◆ Ley 3/2007 de 22 de marzo para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- ◆ Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre de medidas de protección integral contra la Violencia de Género
- ◆ Ley Orgánica 2/2010 de 3 de marzo de Salud Sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (actualizada en 2015)

Y también que se deroguen otras que eran discriminatorias:

- ◆ La desaparición de la licencia marital, con la ley de Reforma del Código Civil, de 2 de mayo de 1975.
- ◆ Modificación de la Ley de la Patria Potestad.
- ◆ La Derogación del privilegio de la Venganza de la Sangre (eliminada del Código penal en 1963).

Todo ello es muy valioso sobre todos en las mujeres que han vivido este proceso evolutivo. Y a las que no lo han vivido, es necesario contárselo.

Pasamos el testigo a las generaciones venideras para que sigan luchando por la igualdad.

# La Guía Machista del Franquismo

Ha vuelto a circular en las redes sociales **LA GUÍA DE LA BUENA ESPOSA** que se creó en el año 1953 con la finalidad de “agradar al hombre y saber de qué forma hacerlo”. Esta guía sexista fue diseñada precisamente por una mujer, que además nunca llegó casarse: Pilar Primo de Rivera.

**Pilar Primo de Rivera y Sáenz de Heredia** (Madrid, 4 de noviembre de 1907-Madrid, 17 de marzo de 1991) fue una política española de ideología falangista, que tuvo un papel destacado durante la dictadura franquista. Hermana de José Antonio Primo de Rivera, fundador de la Falange Española, e hija del dictador Miguel Primo de Rivera.



Es conocida por haber sido la fundadora y dirigente de la Sección Femenina de Falange durante la Guerra Civil Española y, posteriormente, durante el régimen de Franco. Ello la convirtió en una de las personas más conocidas dentro del régimen, estando al frente de la única organización de masas de carácter femenino que existió durante la dictadura.





**5** *Hazlo sentir en el paraíso*

Durante los meses más fríos del año debes preparar la chimenea antes de su llegada. Tu marido sentirá que ha llegado a un paraíso de descanso y orden, esto te levantará el ánimo a ti también.

Después de todo, **cuidar de su comodidad te brindará una enorme satisfacción personal.**



**6** *Prepara a los niños*

Cepíllales el cabello, lava sus manos y cámbiales la ropa en caso de ser necesario. **Son sus pequeños tesoros y él los querrá ver relucientes.**

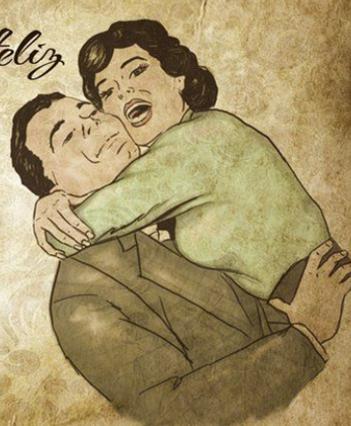
*tómate unos minutos para arreglar a los niños*



**7** *Minimiza el ruido*

A la hora de su llegada apaga lavadora, secadora y aspiradora e intenta que los niños estén callados.

Piensa en todo el ruido que él ha tenido que soportar durante su pesado día de oficina.



**8** *Procura verte feliz*

**Regálale una gran sonrisa y muestra sinceridad en tu deseo de complacerlo.**

**Tu felicidad es la recompensa por su esfuerzo diario.**



**9** *Escúchalo*

Puede que tengas una docena de cosas importantes que decirle, pero a su llegada no es el mejor momento para hablarlas.

Déjalo hablar antes, recuerda que sus temas son más importantes que los tuyos.



**10** *Ponte en sus zapatos*

No te quejes si llega tarde, si va a divertirse sin ti o si no llega en toda la noche. **Trata de entender su mundo de compromisos.**

Trata de entender su mundo de presión y compromisos, y su verdadera necesidad de estar relajado en casa.



**11** *No te quejes!*

**No lo satures con problemas insignificantes.**

Cualquier problema tuyo, es un pequeño detalle comparado con lo que él tuvo que pasar.



**Hazlo sentir a sus anchas** *Extra!*

*Deja que se acomode en un sillón o se recueste en la habitación.*

Ten una bebida caliente lista para él. Arregla su almohada y ofrece quitarle sus zapatos.

*Habla con voz suave y placentera*

## OJO AL DATO

# Estadísticas: La generación femenina de 1950 y el cambio social (1950—2000): por Manuel Pérez Rua

### 1. Análisis longitudinal del empleo femenino en España: tasas absolutas de ocupación

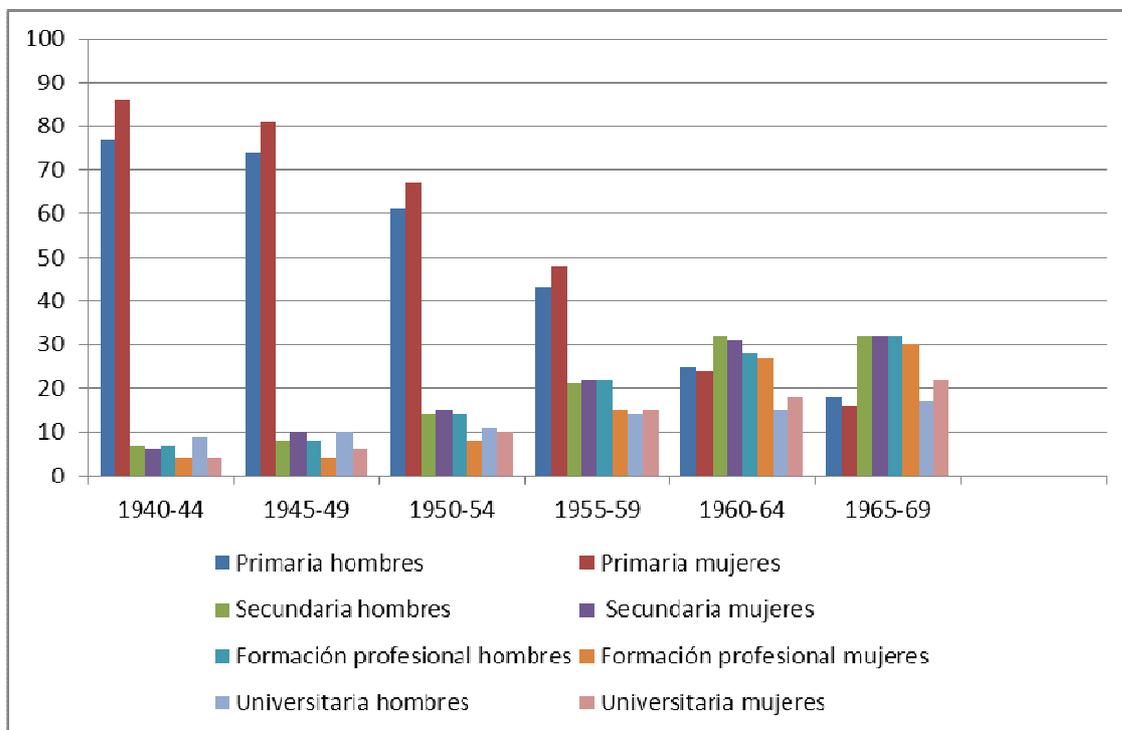
	16-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-45 años
Nacidas entre:						
1942-1946		45 %	27,4%	26,3%	27,2%	26,5%
1947-1951	40,5%	47,9%	34,2%	28,4%	30,2%	
1952-1956	40,9%	50,5,%	35,6%	36,9%		
1957-1961	36,3%	38%	39,8%			
1962-1966	19,8%	29,3%				
1967-1971	13,5%					

Uno de los primeros estudios realizados sobre la evolución de la mujer de mitad del siglo XX hasta finales de ese mismo siglo revela que las nacidas entre los años 1947-56 tuvieron una importante participación laboral a la edad de entre 16 y 24 años. Este grupo de jóvenes se incorporaron al trabajo a una edad muy temprana, llegando a tener una diferencia sustancial tanto en el ámbito salarial como laboral con los hombres. El sueldo que recibían estas mujeres era aportado al entorno familiar hasta su emancipación.

A medida que las nuevas generaciones comienzan estudiar, la incorporación a la vida laboral es mucho más tardía y reducida en las mujeres de edades de entre 16 y 24 años.

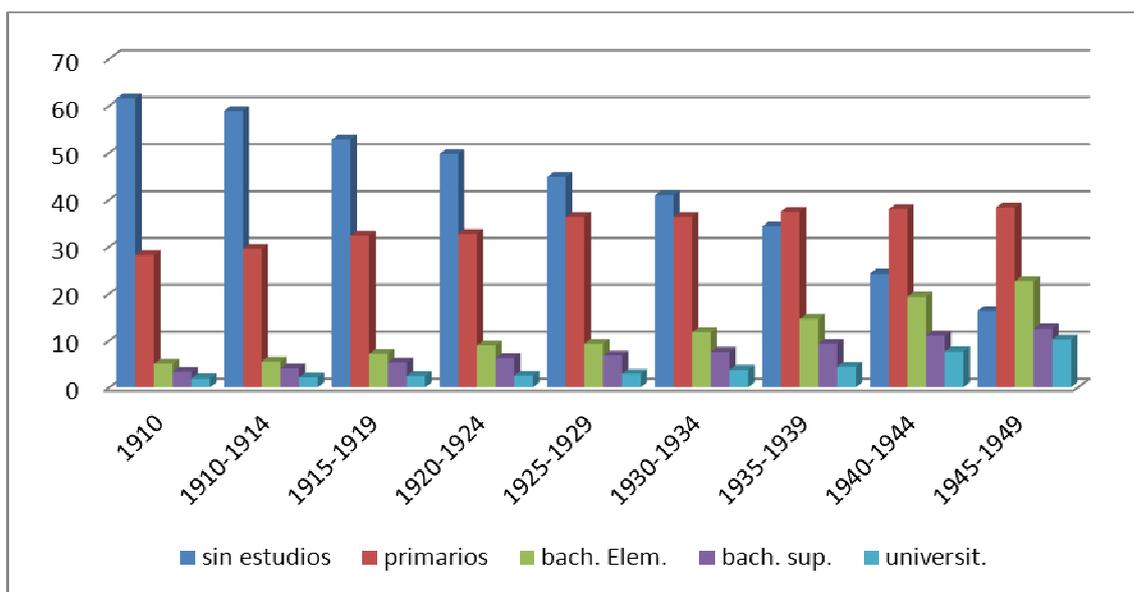
En referencia a los estudios, en el gráfico número 2 podemos observar el incremento educativo de todas las cohortes. En los años 40, era inusual tener estudios más allá de primaria, ya en los años 60, la educación empieza a popularizarse, tanto para hombres como para mujeres, y a partir de finales de los sesenta somos las mujeres las que más estudios tenemos.

## 2. Niveles de estudios nacidos entre 1940-1969 a la edad de 32-36 años (%)



Precisamente el nivel de estudios de las mujeres influye de manera considerable en los porcentajes de fecundidad. En el gráfico 3 podemos observar cómo las mujeres, cada vez más, según van teniendo acceso a estudios superiores, empiezan a planificar la maternidad.

## 3. Fecundidad en función del nivel de estudios (Madrid)



## REPORTAJE

# Museo del queso manchego

Manzanares alberga el primer Museo del Queso Manchego del mundo y en homenaje a ello, Mujer Que... ha querido hacer un recorrido para mostrar tradición, cultura, gastronomía y oficios artesanos de nuestros antepasados.

La visita al museo, se basa en una muestra de fotografías, audiovisuales y utensilios quezseros y ganaderos, que subrayan tanto la importancia histórica de la ganadería en nuestra población como las características y los procesos de elaboración del queso manchego, antes artesano y ahora industrial.

Así mismo ofrece un recorrido cultural, artístico y gastronómico en un mismo espacio, la Casa de Malpica. Una casa solariega de finales del siglo XVII con dos áreas bien diferenciadas, el área agropecuaria homenajea a este producto tan nuestro como es el queso manchego, sin olvidar la labor del pastor, las virtudes de la raza ovina manchega y la importancia de la trashumancia para nuestra población.



Un papel fundamental en la elaboración del queso manchego lo tuvo la mujer. Cuando los hombres estaban en las labores de trashumancia a veces ausentes durante semanas, eran las mujeres quienes permanecían en sus pueblos atendiendo a los animales caseros, las pequeñas fincas, los huertos y los hijos.

El segundo área de la casa es la zona residencial o zona noble, que acoge la colección municipal de arte.



Hay muchas curiosidades que llaman la atención del visitante. Por ejemplo las herramientas y utensilios que se utilizaban para la elaboración del queso.

- El zaque: odre pequeño, hecho de piel de algún animal cosida y preparada para guardar líquidos, como agua, vinos o aceites.
- El zurrón: bolsa grande de pellejo que regularmente usan los pastores para guardar y llevar su comida u otras cosas.

- El brete: es un pasadizo corto que sirve para hacer pasar el ganado para ordeñarlo o trasladarlo.

De ahí la frase hecha “poner en un brete”, que significa poner a alguien en un apuro o en una situación comprometida, ya que el ganado no puede escapar de su destino.



Así mismo durante el recorrido el visitante descubre a través de imágenes y audiovisuales las diferentes etapas de elaboración del queso. La primera de ellas, es sin duda la procedencia de la leche, la cual debe proceder exclusivamente de ovejas de raza manchega, oveja adaptada a la explotación del pastoreo en zonas áridas.

Una vez conocidos los pasos necesarios para su elaboración, que concluye con varios meses de curación, es posible degustar unas porciones de queso manchego en la estupenda sala de catas del museo acompañadas de un vino también de la región.

## Beneficios del queso para la salud

Que el queso es delicioso ya lo sabemos, pero además el queso es beneficioso para la salud. Tan sólo una porción diaria de queso nos puede proporcionar el aporte lácteo que necesitamos para estar sano. ¿Cuáles son los beneficios del queso para la salud?

1. El queso contiene todos los aminoácidos necesarios para nuestro organismo y es principal fuente de calcio
2. Tiene efectos positivos en la lucha contra la osteoporosis y otras enfermedades de los huesos.
3. Fortalece nuestros dientes y además reduce la placa bacteriana, estimula la producción de saliva y mantiene nuestra boca limpia de forma natural.
4. Contiene una gran cantidad de ácido fólico imprescindible durante el embarazo y favorece la producción de leche materna en las mujeres embarazadas.
5. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
6. El gran contenido en vitamina B hace que nuestra piel tenga mejor aspecto.
7. Disminuye los síntomas del síndrome premenstrual
8. Es muy rico en proteínas por que ayuda a formar y recuperar la masa corporal por lo que lo hace un alimento perfecto para deportistas.

# Publicidad Engañosa

Encuesta: ¿A quién /qué van dirigidos estos anuncios publicitarios?  
Marque con una X la opción elegida.



A) A la mamá, para que no se olvide cumplir con sus funciones de buena esposa.

B) Al hijo, para que aprenda cómo debe comportarse el hombre de la casa.

C) Al papá, para que compre la mejor cerveza del mercado.



A) A los hombres, para aconsejarles la edad ideal de la mujer.

B) Al consumidor, para que compre cerezas del Jerte.

C) A los niños, para que coman fruta, que es muy sana.



A) Al público en general, para darles a conocer que los papas son los listos y las mamás las guapas.

B) Al hombre, para que se crea más inteligente cuando su bebé lleve puesta esta prenda.

C) A la mujer, para que se crea más guapa cuando su bebé lleve puesta esta prenda.



A) A la hija, para que aprenda a proteger sus manos.

B) A la hija de nuevo, para que no se olvide cuáles son sus labores caseras.

C) A las mamás, para que comprendan los mejores guantes del mercado, que cuidan sus manos y las de sus hijas.



A) Al hombre, para que, visto lo visto, lleve el coche al taller más a menudo.

B) A la mujer, para que, visto lo visto, no vaya al taller.

C) A ambos, para que vayan juntos al taller (por si las moscas...)



A) A los hombres, para que comprendan un perfume excelente.

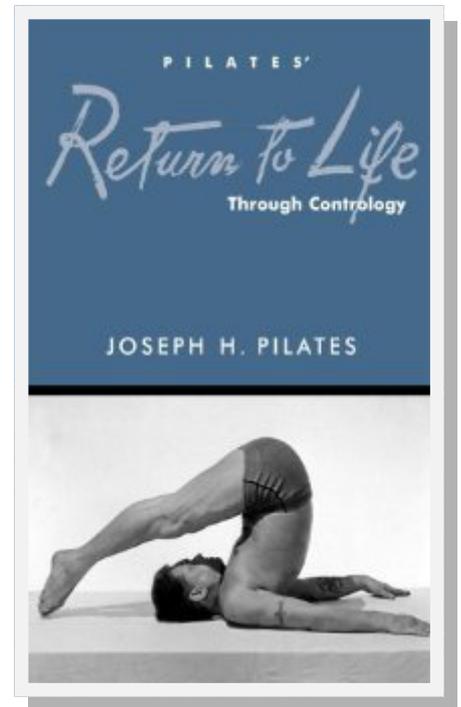
B) A la mujer, para que regale un perfume que no sólo sirva para perfumar.

C) Al público en general, para adoctrinarle en los usos de un frasco de perfume.

## BIENESTAR

# PILATES

**Joseph Hubertus Pilates** nació en Mönchengladbach, un pequeño pueblo cerca de Dusseldorf, Alemania, en 1880. Su padre era un gimnasta de origen griego y su madre, naturópata, practicaba la Naturopatía, un tipo de medicina alternativa que propone que estimulando el cuerpo, este sanará solo. Irónicamente, siempre fue un niño muy delgado y enfermizo. Sufrió de asma, raquitismo y fiebre reumática, por lo que desarrolló una musculatura débil que derivó en alteraciones posturales y en anquilosis. Pero a pesar de su condición, Pilates siempre estuvo enamorado de la idea griega del hombre ideal: el balance entre cuerpo, mente y espíritu.



El creía que la mala postura, la respiración deficiente y el estilo de vida eran las principales causas de mala salud. En consecuencia comenzó a desarrollar una serie de ejercicios para beneficiar la postura, tono muscular, fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, respiración y funcionamiento de los órganos. Su método fue puesto a prueba en 1918 cuando una epidemia golpeó al mundo matando a millones de personas. El campo donde se encontraba Pilates fue uno de los mas golpeados, pero ninguno de sus seguidores fue afectado, lo que hizo que su método ganara una gran credibilidad.

Entre 1939 y 1951 mucha gente rica y famosa asistió a su estudio, aunque también tuvo alumnos de otras clases sociales y se convirtió en un personaje conocido. Por esos años era habitual ver a Joseph Pilates corriendo por las calles de Manhattan en pleno invierno, vistiendo tan solo un diminuto bañador.

Su segundo y último libro “Return to Life Through Contrology” (“Regreso a la vida a través de la contrología”), es un manual en el que se explican los fundamentos del método y la ejecución de 34 ejercicios básicos con fotografías del propio Pilates, que entonces tenía 65 años.

Joseph Pilates llamo a su método de ejercicios “CONTROLOGY“, pero el público simplemente lo llamo Pilates.

## **¿En qué consiste el sistema de Pilates?**

Pilates es un sistema de acondicionamiento físico y mental. Consiste en integrar el movimiento con la respiración. Su fundador, Joseph Pilates, en un principio lo llamó controlología, porque se refiere precisamente a controlar el movimiento coordinado con la respiración.

El sistema Pilates tiene 6 principios básicos: concentración, respiración, centralización, precisión, fluidez y control.

## **¿Es deporte o técnica? ¿Sirve para adelgazar?**

Es una técnica de movimiento basada en ejercicios que se rigen por los principios mencionados anteriormente. El pilates trabaja mucho la caja pilates, desde la cintura escapular hasta el suelo pélvico. Hay que ser consciente de como estás, qué estás haciendo y como lo estás haciendo. Todo ello para evitar lesiones, contracturas, etc... En pilates se pretende tener una buena alineación, un buen control del movimiento a través de la concentración. Es decir, mientras se practica pilates, es necesario estar concentrado y consciente de lo que se hace y, sobre todo, realizar bien la respiración.

El pilates puede ser practicado por todos, todo tipo de personas, jóvenes, más mayores, mujeres, hombres, etc. Lo que se trata de hacer es que cada persona se adapte al nivel que le corresponde: básico, intermedio y avanzado. El pilates sirve para aceptarte a ti mismo y para conocer tus limitaciones. Lo importante es moverte y trabajar con tu cuerpo hasta donde tú puedas llegar.

Con respecto a la segunda pregunta, ayuda a adelgazar, pero no es un método para adelgazar. Las herramientas que se utilizan (aro mágico, pelotas, bandas elásticas, etc...) sirven para tonificar y definir los músculos, pero no principalmente para adelgazar. También es cierto que, como controlas mucho la respiración, tienes conciencia de ti mismo y ayuda a controlar la ansiedad, y si tienes ansiedad por comer, en un momento dado puedes controlar esa ansiedad.

## **¿Se puede practicar durante el embarazo? ¿Qué efectos tiene?**

Si, de hecho está indicado durante el embarazo pero deben ser clases específicas para embarazadas. Tiene muchos beneficios porque se trabaja mucho el suelo pélvico, es bueno para el parto y para el posparto, ayuda a recuperarse antes.

## **¿Por qué los hombres son menos asiduos en la práctica de esta disciplina?**

Yo diría que es debido a mentalidades. Culturalmente tenemos muchos complejos, pero cuando los hombres lo prueban están encantados. Les falta información, pero tampoco la buscan. La mayoría piensan que es un deporte muy suave, pero no es así, se hace esfuerzo y se suda.

## **¿Dónde puede dirigirse aquel que esté interesado en practicar este método?**

Todo aquel que esté interesado en practicar pilates puede dirigirse a la ASOCIACION DE ADIMA que está en calle Isaac Albéniz, nº2 o ponerse en contacto con Imaculada Rico Rico en el teléfono 677 44 35 96

## BOSQUEJOS

# Mujeres de nuestra historia

### MARÍA TELO NÚÑEZ



María Telo Núñez nació en Cáceres en 1915. Su padre aspiraba a que todos sus hijos estudiaran *Derecho*, cosa que ella al ser mujer tuvo que desestimar, pero al proclamarse el 1931 la República sus aspiraciones fueron satisfechas y así en 1932 empezó sus estudios de Derecho en la Universidad de Salamanca. Con dos asignaturas pendientes y debido al estallido de la guerra civil española tuvo que esperar hasta el 1940 para licenciarse por la universidad de Zaragoza. Para María, Clara Campoamor fue una referente pues la consideraba una acérrima defensora de los derechos y libertades de la mujer.

Con la caída de la república, las reformas legislativas de la dictadura franquista impedían que la mujer accediera ciertas profesiones. En 1944, aprueba las oposiciones y con 29 años, entra en el cuerpo técnico de administración civil de agricultura, donde permaneció hasta su jubilación. Después de enviudar se estableció como abogada especializándose en Derecho de Familia, siendo una de las pocas mujeres que dirigían un bufete en Madrid.

En 1969 organizó un consejo al que acudieron mujeres de toda Europa, incluso las de detrás del “telón de acero”. Empezó a trabajar para promover la reforma del Código Civil. Telo consiguió entrar en la Comisión de Codificación que trabajaba para la reforma del texto. Cuatro letradas mujeres lograron entrar en un órgano hasta ese momento copado por hombres. Entre otras estrategias Telo fue enviando a los Diputados en Cortes sus propuestas, y el 2 de mayo de 1975 se aprobó un Código Civil en el que la mujer ya no debía obediencia al marido y le permitía tener sus bienes propios y administrarlos. Consiguió derrumbar, cuestiones como que la mujer no pudiera ocupar un cargo público o trabajar sin permiso de su marido.

Su perseverancia consiguió que en 1981 se equipararan derechos de hombres y de mujeres en cuanto a la patria potestad de los hijos y la administración de bienes gananciales. También participó en la elaboración de la Ley del Divorcio. Le otorgaron numerosos reconocimientos y premios como la medalla al Merito del trabajo y el doctorado Honoris Causa por la Universidad de Salamanca en el año 2007 con 92 años.

## MARGOT MOLES



Durante los Juegos Olímpicos de Invierno de 1936 organizados por la Alemania nazi, la delegación española estuvo formada por cuatro esquiadores de fondo y dos esquiadoras alpinas, Ernestina de Herreros y Margot Moles. Sus logros deportistas durante la Segunda República fueron silenciados durante décadas. Moles fue una deportista completa que destacó en hasta cuatro disciplinas distintas.

Mujer con gran vitalidad y espíritu de superación, Margot Moles fue una pionera del deporte español durante los años de la Segunda República. La llegada del franquismo se encargó de destruir su vida privada y silenciar una exitosa carrera como deportista.

Margot Moles se había casado con Manuel Pina y su vida como profesional del deporte parecía no tener fin cuando la llegada del franquismo acabó con sus sueños. En 1942, su marido era fusilado por pertenecer al bando republicano. Su familia había marchado al exilio y ella, con poco más de veinticinco años vio cómo su *leitmotiv*, el deporte, desaparecía de la ideología franquista construida para las mujeres. En 1939 se prohibía el atletismo femenino. Como republicana, Margot Moles se vio relegada al ostracismo social y su brillante carrera deportista truncada de golpe. Sus logros deportistas durante la Segunda República fueron silenciados durante décadas. En 1981, ya en tiempos de la democracia, Margot Moles recibió el homenaje del club de atletismo femenino AFA. Falleció el 19 de agosto de 1987 en Madrid.

Sirimavo Ratwatte Dias Bandaranaike (Colombo, 17 de abril de 1916 -ibídem, 10 de octubre de 2000) fue una política de Sri Lanka. En 1960, alcanzó notoriedad al ser la primera mujer en el mundo en asumir el cargo de primer ministro de un país. Además, fue líder del partido político *Freedom Party* por cuatro décadas. Asumió dicho liderazgo al morir asesinado su esposo, Solomon Bandaranaike, en 1959. Este último, además de ser líder del partido, era el primer ministro desde 1956. Bandaranaike es la madre de Chandrika Kumaratunga, quien es la actual líder del partido previamente liderado por sus padres, y quien también ha sido presidenta y primera ministra de Sri Lanka. Bandaranaike murió siendo primera ministra, luego de haber ido a votar en el día de las elecciones nacionales.

## SIRIMAVO BANDARAKAINE



# Fercam

# 57

**FERIA  
NACIONAL  
DEL CAMPO**

**Del 5 al 9 de Julio  
Manzanares**



# 2017



Excmo. Ayuntamiento de  
Manzanares



centro de la  
mujer

**Centro de la Mujer de Manzanares**

C/ María Zambrano s/n

Teléfono: 926 61 11 58 / Fax: 926 61 11 58

Correo electrónico: [centromujer@manzanares.es](mailto:centromujer@manzanares.es)