

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 20 | ARCHIVO



JABÓN Y MAQUINILLAS DE AFEITAR

POR CASEE
YARBOROUGH, LAT, ATC

¿Has oído hablar del Impuesto Rosa? No es un impuesto real, pero la tendencia de los productos comunes para las mujeres a ser más caros en comparación con los productos equivalentes para los hombres. Cosas como maquinillas de afeitar y jabones cuestan unos dólares más cuando se **comercializan para mujeres**. En el entorno industrial, es posible que las mujeres hayan notado este impuesto rosa al comprar EPI industriales, como zapatos y guantes de seguridad.

EL TIEMPO DE UNA MUJER

Los datos también muestran diferencias en la disponibilidad de tiempo entre hombres y mujeres. Podrías pensar: “¿En qué se diferencia el tiempo entre géneros? Todo el mundo tiene las mismas 24 horas al día”. Ya sea usted un atleta industrial, hombre o mujer, ser más consciente de las experiencias de sus seres queridos o compañeros de trabajo y ponerse en el lugar de otra persona puede mejorar sus relaciones y reducir los conflictos.

Este **artículo de Time** señala que las mujeres a menudo tienen “más cosas que hacer y menos minutos para hacerlas”. En casa, las mujeres pueden participar más en mantener la casa limpia, cuidar a los niños y preparar la comida. En el trabajo, a las mujeres a menudo se les asignan tareas adicionales “necesarias pero no promocionables, como tomar notas... llevar pastel para los colegas o llevar café a la oficina.”

Seamos claros: los hombres definitivamente contribuyen con las responsabilidades del hogar y la oficina. Sin embargo, las responsabilidades masculinas tradicionales suelen exigir menos frecuencia. Por ejemplo, sacar la basura y cortar el césped: cada una de estas tareas se realiza una vez por semana. Las tareas femeninas tradicionales, como preparar la comida, lavar los platos y lavar la ropa, son tareas continuas que pueden infiltrarse varios días a la semana.

Además, cuando las mujeres se toman tiempo para el ocio o el descanso, es más probable que experimenten culpa o juicio por el tiempo. Escoger el cuidado personal en lugar de una actividad centrada en la familia a menudo la hace sentir como una mala pareja o madre, incluso si escoge a la familia la mayor parte del tiempo.

También existe una discrepancia en el propio tiempo libre. El artículo de Time afirma que los hombres promedian “5 horas más por semana que las mujeres” de tiempo libre, lo que suma 260 horas adicionales por año. Cuando los hombres participan en actividades de ocio masculinas tradicionales, a menudo están

a menudo están fuera de casa y requieren varias horas, como pescar o jugar al golf. Las actividades de ocio femeninas tradicionales, como la lectura, las manualidades y la jardinería, a menudo pueden realizarse en casa y dejarse de lado fácilmente para responder a las interrupciones.



CONSTRUYENDO JUNTOS LA EQUIDAD DE GÉNERO

Si usted es un atleta industrial, hombre o mujer, observe sus interacciones con familiares, amigos, compañeros de trabajo o de cuarto. ¿Cómo pasan su tiempo las personas que te rodean en comparación con cómo pasas tu tiempo? ¿Qué responsabilidades tienen ellos en comparación con usted? Tenga una conversación con su pareja, familia, compañero de cuarto o compañero de trabajo. Hágales preguntas para comprender su percepción de las diferencias en el uso del tiempo entre hombres y mujeres.

Si eres mujer y tienes mucho entre manos, establece límites a tu tiempo. Reserva un tiempo cada semana para tu descanso y disfrute. Si siente la presión de la culpa o el juicio del tiempo, encuentre formas de afrontar estas emociones. ¿Estas presiones se originan internamente? ¿Las fuentes externas te hacen sentir juzgado y culpable? Pídale a su pareja o familia que le quite una tarea o responsabilidad de encima. Delegar tareas en el trabajo.

Si es hombre y una familiar o compañera de trabajo tiene menos tiempo que usted, tenga en cuenta cuándo y cómo se produce la discrepancia. Tome la iniciativa para completar tareas domésticas adicionales sin que se lo pidan. Reserva un par de horas para las tareas del hogar o el cuidado de los niños para que tu pareja pueda tomarse un tiempo fuera de casa para ocio o descanso. Observe si un compañero de trabajo está realizando tareas domésticas adicionales y ofrézcase a quitarle una. 

Casee Yarborough, LAT, ATC || Casee es un entrenador atlético certificado con un título de Palm Beach Atlantic University.

Originaria de Florida, trabajó como entrenadora atlética en una escuela secundaria durante dos años antes de trasladarse al entorno industrial. Fuera del trabajo, le gusta el fitness, los deportes y viajar.



Work Right NW is changing the way that companies view workplace hazards. Our focus is on educating the workforce to prevent injury. We provide access to Injury Prevention Specialists in the workplace to address the early signs of discomfort. We are changing the industry one company at a time by helping one person at a time.

