

09.04.01/1-3661

CA

COLECCION METODOLOGIAS Nº 4

# ¡DERECHO A DIVERTIRNOS TAMBIEN!

---

3



CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER Y LA FAMILIA

COLECCION METODOLOGIAS **Nº 4**

CONOZCAMOS NUESTROS DERECHOS Nº 3



CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER Y LA FAMILIA

DERECHO A DIVERTIRNOS  
T A M B I E N

---

Publicado con la colaboración de



Fondo de Población de las Naciones Unidas

1995

790.1  
C837de

Costa Rica, Centro Nacional para el Desarrollo de  
la Mujer y la Familia  
¡Derecho a divertírnos también! / Centro  
Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. -- 1.ed.--  
San José : El Centro, 1995. (Colección Metodologías ; no. 4.  
Conozcamos Nuestros Derechos ; no. 3.)  
24 p. : il., col.; 21 cm.

ISBN 9968-742-24-4

1. Tiempo libre. 2. Derechos de la mujer  
3. Medios de enseñanza. 4. Capacitación. I. Título



ISBN 9968-742-24-4

Edición: Flor Portuguez

Textos: Flor Vega Castillo

Revisión y corrección de textos: Flor Portuguez  
Zelenia Rodríguez  
Mía Gallegos

Diseño y artes finales: Gretel Rodríguez

Colaboración: Area de Capacitación y  
Organización CMF  
Ivannia Monge  
Tatiana Soto  
Erika Linares

Agradecimiento A los grupos de mujeres  
que validaron este folleto

09.04.01/1-3661

c1 de 2

# CONTENIDO

Presentación.....	5
Derecho a divertirnos también.....	7
No somos máquinas.....	9
Derecho a disponer de tiempo libre.....	10
¿Cómo podemos disfrutar del tiempo libre?.....	12
Derecho a la recreación.....	13
Ventajas de dedicar el tiempo libre a la recreación.....	14
Derecho al deporte, al esparcimiento y a la cultura.....	15
Poco acceso de las mujeres a instalaciones deportivas.....	16
¿Cómo cambiar esta situación?.....	17
Rompamos mitos.....	18
Mujeres en la cultura.....	20
No tengamos miedo de disfrutar de tiempo libre.....	21
No nos resignemos.....	22
Alternativas de recreación.....	23
Glosario.....	24

# PRESENTACION

Como bien sabemos, la mayoría de las mujeres tenemos una jornada de trabajo, dentro y fuera del hogar, mayor a las 8 horas que estipula la ley, es una jornada que no tiene horario y que se puede extender hasta las 16 horas diarias. Con esto, las mujeres no disponemos de tiempo libre para distraernos de las preocupaciones diarias y no dedicamos tiempo para nosotras mismas.

Diferentes normas internacionales y nacionales, contemplan el derecho de las mujeres a la recreación y al esparcimiento. Las mujeres tenemos derecho a disfrutar de nuestro tiempo libre para realizar las actividades que queramos, tenemos derecho a disfrutar de la cultura, de los deportes, del descanso.

Muchas veces, nosotras mismas nos sentimos culpables cuando nos dedicamos un poco de tiempo para hacer las cosas que nos gustan, y más aún si estas cosas las hacemos fuera de nuestro hogar; pero debemos ser conscientes que podemos y debemos ejercer este derecho, pues contribuye a nuestra salud física y mental.

Es hora de iniciar el cambio, en el Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, queremos que las mujeres tengamos alternativas para la recreación, ya sea solas o en grupo y que tengamos las instalaciones y oportunidades necesarias para disfrutar de tiempo libre.

Debemos promover el reconocimiento del derecho de las mujeres a la recreación y el esparcimiento y reafirmar que nosotras ¡tenemos derecho a divertirnos también!.

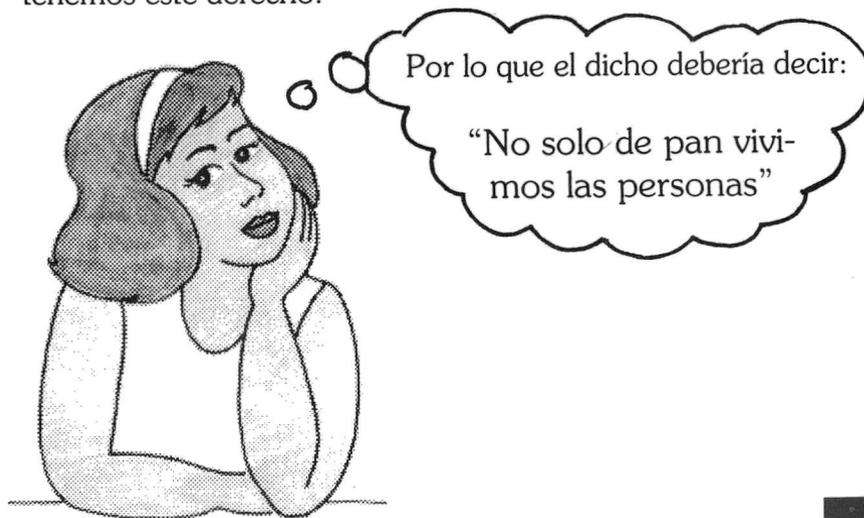
Ana Isabel García Q.  
DIRECTORA EJECUTIVA

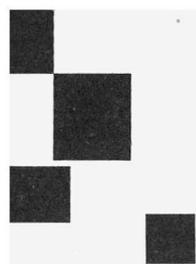
---

# DERECHO A DIVERTIRNOS TAMBIEN

Todas hemos oído el dicho popular: No sólo de pan vive el hombre.

Pero a pesar de que este comentario sólo habla del hombre; nosotras sabemos que en condiciones de igualdad, también tenemos este derecho.





DERECHO A  
DISPONER DE  
TIEMPO LIBRE

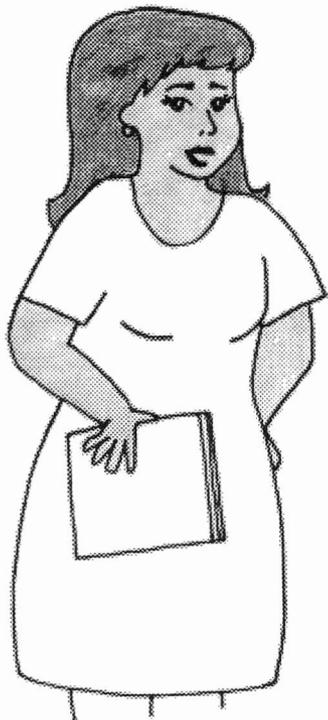
DERECHO A  
LA RECREACION

¡DERECHO A  
DIVERTIRNOS  
TAMBIEN!

DERECHO A  
LA CULTURA

DERECHO  
AL DEPORTE

# NO SOMOS MAQUINAS!



Producto de nuestras dobles y triples jornadas de trabajo tenemos un grave desgaste físico, mental y emocional. Necesitamos buscar formas de distraernos y divertirnos.

**YA SABEMOS QUE  
ES NUESTRO  
DERECHO Y UNA  
NECESIDAD  
PARA NUESTRO  
BIENESTAR**



# DERECHO A DISPONER DE TIEMPO LIBRE

Socialmente a las mujeres nos corresponde cuidar de las demás personas. Somos las mujeres las que debemos realizar el trabajo doméstico, el cual implica no sólo la limpieza en general y la elaboración de alimentos, sino la preocupación del bienestar general de los miembros de la familia; atender enfermos, atender a las niñas y niños, atender las ancianas y los ancianos, definir cuándo necesitan atención médica, cuándo necesitan una alimentación especial, en fin satisfacer sus necesidades básicas, además de sus necesidades emocionales.

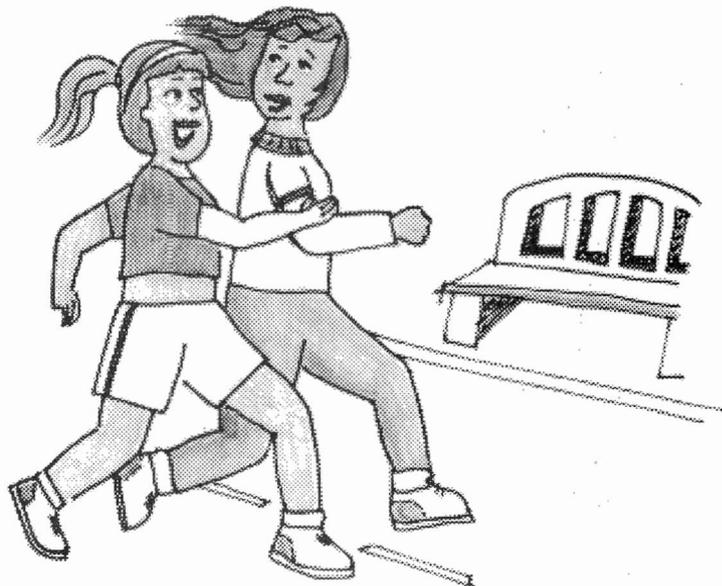
Además, de esta jornada de trabajo en nuestros hogares, realizamos otros trabajos fuera de la casa, por esa razón decimos que nuestras jornadas de trabajo son dobles y triples.



Prácticamente, ninguno. Se nos ha hecho creer que mientras producamos bienestar a los demás, nosotras estamos bien. Pero esto no es cierto, las tensiones, angustias y presiones diarias nos producen un estado de malestar general.

**TENEMOS DERECHO  
A DISFRUTAR  
DE TIEMPO LIBRE  
PARA NOSOTRAS**

**ESTE DERECHO  
YA HA SIDO  
RECONOCIDO POR  
LAS COMISIONES  
DE DERECHOS  
HUMANOS Y POR  
LAS CONVENCIONES  
INTERNACIONALES**



# ¿COMO PODEMOS DISFRUTAR DEL TIEMPO LIBRE ?



Para disfrutar del tiempo libre es necesario realizar cambios, debemos empezar por nosotras mismas; algunos de estos cambios son:

- Que las responsabilidades y obligaciones en la familia sean asumidas y compartidas por todas las personas que la componen.
- Organizarnos para que se nos brinden espacios, en los cuales las mujeres nos podamos recrear en igualdad de condiciones y oportunidades que los demás miembros de la comunidad.
- Educar a nuestras familias para que reconozcan nuestro derecho a la recreación.
- Organizarnos para buscar el apoyo estatal en la construcción de guarderías infantiles, para poder disponer de tiempo libre para nosotras.

# DERECHO A LA RECREACION

La recreación no es sólo la práctica de deportes y ejercicios. Se refiere a una gran variedad de actividades que se realizan durante el tiempo libre, de forma voluntaria y que nos producen placer y bienestar. Esto contribuye a mejorar nuestra condición física y mental.

Algunas de las actividades recreativas que podemos realizar son:

- Arte y artesanía
- Música
- Baile
- Actividades dramáticas
- Pasatiempos
- Juegos y deportes
- Actividades de servicio comunal





# VENTAJAS DE DEDICAR EL TIEMPO LIBRE A LA RECREACION

- Nos permite mantener una buena salud física y mental. Mediante la recreación, las mujeres nos salimos de la rutina diaria de trabajo, que nos provoca tensiones, angustias y cansancio.
- Mejora nuestra autoestima y crecimiento personal pues nos permite crear y desarrollar destrezas y sentirnos bien con nosotras mismas.
- Incrementa y mejora nuestras relaciones humanas. Cuando nos recreamos en grupo desarrollamos cualidades como la tolerancia, paciencia, coraje, lealtad, solidaridad y alegría.
- Mejoran las costumbres sociales, pues cuando nos organizamos para desarrollar actividades recreativas contribuimos al bienestar social, se reduce el nivel general de consumo de drogas y alcohol, lo mismo que la delincuencia.

# DERECHO AL DEPORTE, AL ESPARCIMIENTO Y A LA CULTURA

Existen leyes que nos reconocen el derecho a la recreación.

La ley de Promoción de la Igualdad Social de la Mujer, en su artículo 17 establece que todas las instalaciones deportivas y recreativas, construidas con fondos públicos, deben satisfacer por igual las necesidades deportivas y recreativas de mujeres y hombres.

El artículo 13 de la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, reconoce nuestro derecho a participar en actividades de esparcimiento, deportes y espacios culturales.



Debemos organizarnos para que se construyan instalaciones deportivas y recreativas en nuestras comunidades, podemos exigir también que se satisfagan nuestras necesidades y no se haga discriminación por edad.

HAGAMOS QUE ESTAS LEYES SE CUMPLAN. COMENCEMOS EL CAMBIO EN NOSOTRAS MISMAS. RECLAMEMOS NUESTRO TIEMPO Y NUESTRO ESPACIO.

# POCO ACCESO DE LAS MUJERES A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

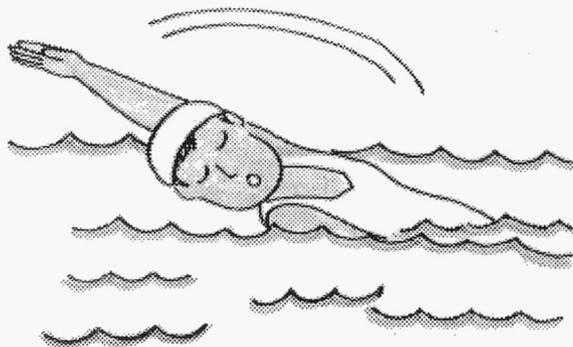
Casi siempre se da más importancia a los deportes que tradicionalmente practican los hombres.

Estos cuentan con apoyo del Estado, de los medios de comunicación y en fin, la mayoría de personas se identifican con ellos.

A nosotras también nos gustan, pero sólo los vemos, tenemos nuestro equipo preferido, pero sólo hacemos barra. No los practicamos.

Por ejemplo el fútbol en Costa Rica es el deporte más popular y no es casualidad que sea un deporte que practican los hombres.

Por esa razón en su mayoría, los lugares de esparcimiento son dedicados a esos deportes, pues existe la creencia de que los hombres son los únicos que tienen derecho a disfrutar y participar de las actividades deportivas.



# COMO CAMBIAR ESTA SITUACION?

Existen costumbres que hacen que a las mujeres no nos interese participar en actividades deportivas y recreativas. Debemos empezar a cambiar esas costumbres.

Si desde pequeñas a las niñas se les enseña a jugar en la casa y a los niños a participar en juegos en la calle, no damos igualdad de oportunidad a estas niñas y niños para que desarrollen actitudes y destrezas, y se involucren en actividades deportivas, recreativas y culturales, en igualdad de condiciones.

La niñez es un período muy importante de nuestra vida, en el cual se empiezan a desarrollar esas aptitudes deportivas y artísticas, si se nos da la oportunidad.



**DEBEMOS PERMITIR QUE LOS NIÑAS Y LOS NIÑOS  
SE DESARROLLEN EN IGUALDAD DE CONDICIONES**

# ¡ROMPAMOS MITOS!

Sabemos que necesitamos construir espacios de recreación para todas y todos. En las instalaciones deportivas ambos sexos podemos participar, compartir y divertirnos.

Así dejaríamos de lado prejuicios y mitos como los siguientes:

- Las mujeres no son buenas deportistas
- Las mujeres en los deportes necesitan siempre más ventajas porque son más débiles y delicadas
- Las mujeres no pueden practicar ciertos deportes.



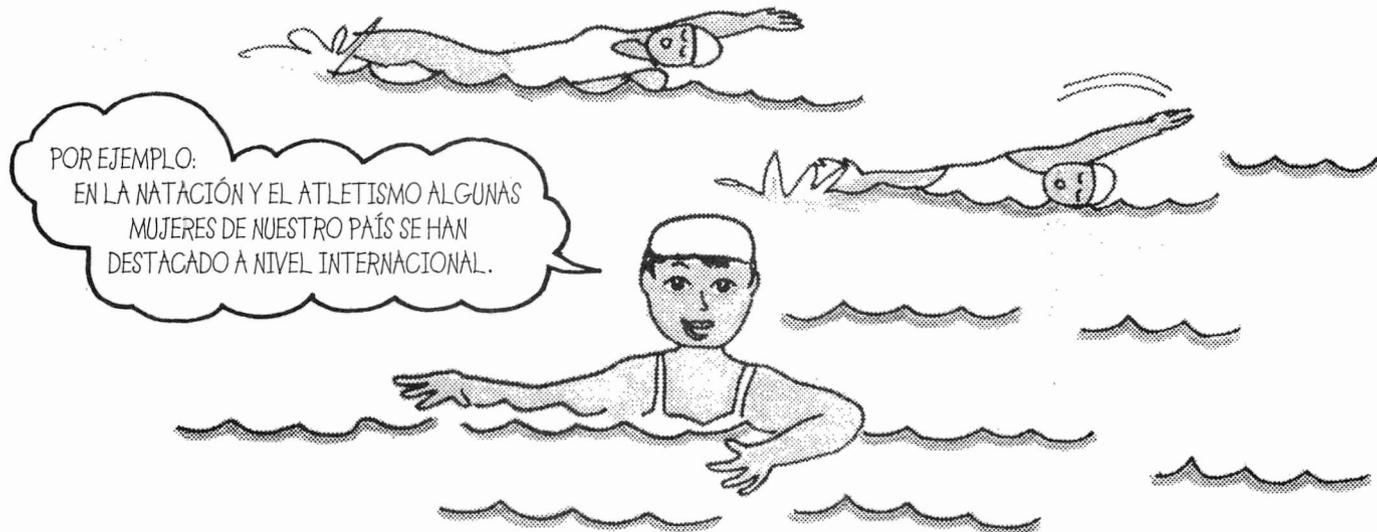
LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESCUELAS Y COLEGIOS, DEBEN IMPARTIRSE EN FORMA MIXTA, A HOMBRES Y MUJERES POR IGUAL

**¡Hagamos la prueba!  
y descubramos que:**

**Sí somos buenas deportistas**

**Podemos mejorar nuestra  
condición física y nuestra salud**

**Podemos practicar el deporte  
que más nos gusta**



POR EJEMPLO:  
EN LA NATACIÓN Y EL ATLETISMO ALGUNAS  
MUJERES DE NUESTRO PAÍS SE HAN  
DESTACADO A NIVEL INTERNACIONAL.

Sylvia Pool, Claudia Pool y Zoila Rosa Stewart, han logrado muchas victorias respresentando a Costa Rica.

Hoy se reconoce su importante labor, pero sabemos que aún falta mucho camino por recorrer. Muchas otras mujeres potencialmente campeonas, se entrenan arduamente, día a

día, para obtener un puesto importante y reconocido en el deporte nacional. Sin embargo todas las mujeres podemos practicar un deporte y disfrutar de un rato agradable en compañía de otras personas.

## Atrevámonos

# LAS MUJERES EN LA CULTURA



En la música, teatro, pintura, danza, literatura mujeres como: Guadalupe Urbina, Marcia Saborío, Aurelia Trejos, Carmen Granados, María Torres, nos brindan importantes aportes para rescatar la cultura popular, y mostrar la sensibilidad de las mujeres a través del arte.

Organicémonos para tener en nuestras comunidades bibliotecas, casas de la cultura, festivales de arte, concursos artísticos, para que, en nuestro tiempo libre, podamos disfrutar y participar de las actividades culturales que más nos gusten.

# NO TENGAMOS MIEDO DE DISFRUTAR DEL TIEMPO LIBRE

Si decidimos utilizar parte de nuestro tiempo para divertirnos, podemos sentirnos culpables y señaladas.

Algunas personas nos dirán

- Que desatendemos a nuestros niños y niñas.
- Qué somos egoístas.
- Qué somos vagas.

Pero...

**¿ Por qué se dicen estas cosas ?**

Porque nos enseñaron que como mujeres debemos estar dispuestas a servir a los demás y dejar de lado nuestras propias necesidades.

**Ahora es tiempo de tomar conciencia y pensar en nuestro propio bienestar.**

**Y saber que no somos egoístas si después de cumplir con nuestras labores diarias, sacamos un espacio para recrearnos, divertirnos y sentirnos bien.**

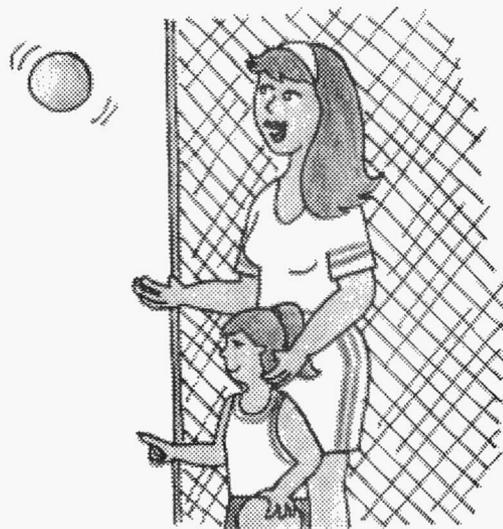
# NO NOS RESIGNEMOS

Tal vez nos preguntamos **¿Qué podemos hacer para recrearnos, practicar un deporte, una actividad cultural o una actividad social?**, si en muchos casos por las difíciles condiciones económicas en que vivimos, nos vemos obligadas a ocuparnos exclusivamente de satisfacer nuestras necesidades básicas de alimentación, ropa y vivienda.

Y...**¿Cómo pensar en distracción en estos casos?**

Bueno..

Primero recordemos que si nos mantenemos aisladas trabajando cada una en lo suyo, no podremos superar nuestra situación.



- Hagamos grupos y organicémonos para disfrutar juntas del deporte y de actividades sociales y culturales.
- Compartamos las labores del hogar con toda la familia para tener más tiempo libre.

# ALTERNATIVAS DE RECREACION

Si en nuestra comunidad no hay instalaciones para la recreación, siempre lo podemos hacer, usemos la imaginación para inventar formas de esparcimiento

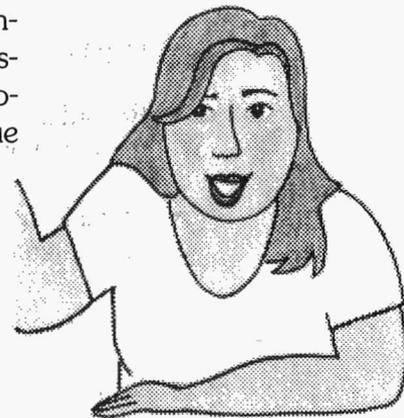
- Hagamos caminatas en grupos.
- Recordemos juegos del pasado como el pise, rayuela, mecate, can, quedó, en fin lo importante es que nos DIVERTAMOS.
- Organicemos festivales de la canción, pintura, música entre comunidades para intercambiar experiencias.
- Realicemos dramatizaciones al aire libre.
- Invitemos a grupos de teatro, música, arte a nuestra comunidad.
- Hagamos concursos de diferentes bailes.

**PARA DIVERTIRNOS LO UNICO QUE NECESITAMOS ES TIEMPO LIBRE  
Y DESEO DE UTILIZARLO CONSTRUCTIVAMENTE**

Si aún no te atreves a disfrutar de tu tiempo libre en público, comienza en el hogar. Si todas las personas de la familia comparten las responsabilidades familiares, todas tendrán tiempo libre para disfrutarlo unidos, con juegos de mesa, adivinanzas, contando cuentos. Si esto no es posible, disfruta de tu tiempo libre a solas, has las cosas que más te gusten que no tengan que ver con trabajo.

**LA RECREACION GRUPAL  
O INDIVIDUAL  
NO TIENE LIMITES**

**ATREVETE A  
DIVERTIRTE SANAMENTE**



# COORDINEMOS CON INSTITUCIONES ENCARGADAS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS O CULTURALES

El Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, brinda apoyo y capacitación para líderes comunales que se dediquen a organizar actividades recreativas, deportivas o culturales en las diferentes comunidades del país.

Las comunidades organizadas pueden elaborar un proyecto con las actividades que desean hacer

y pedir el apoyo del Ministerio, a través de las distintas oficinas encargadas.

Por ejemplo: podemos pedir apoyo a la Dirección de Deportes que organiza festivales comunales, juegos recreativos, juegos tradicionales, torneos de baloncesto, competencias de ciclismo recreativo, juegos especiales y la promoción de parques recreativos.

## CONOZCAMOS NUESTROS DERECHOS

- 1- NUESTROS DERECHOS COMO HUMANAS
- 2- HOSTIGAMIENTO SEXUAL. ¿QUE HACER?
- 3- ¡DERECHO A DIVERTIRNOS TAMBIEN!
- 4- LA POLITICA, UNA ALTERNATIVA DE CRECIMIENTO
- 5- LA SALUD DE LAS MUJERES Y LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS
- 6- POR UNA EDUCACION NO SEXISTA
- 7- UNA VIDA SIN VIOLENCIA ES POSIBLE
- 8- NUESTROS DERECHOS EN LA FAMILIA
- 9- LAS MUJERES Y EL DERECHO A LA PROPIEDAD
- 10- TRABAJADORAS... Y CON DERECHOS



CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER Y LA FAMILIA

San Pedro, 100 mts. oeste del ICE, frente al Gimnasio Olímpico.

Apdo. 59-2015 • Tels: 253-7841, 253-9836, 253-9624

Fax: 253-8823, 225-1049

e-mail: [cndmyf@sol.racsa.co.cr](mailto:cndmyf@sol.racsa.co.cr)