La Aldaba

Boletín informativo para la mujer del medio rural

Número 193 JUNIO- JULIO 2026

EDITORIAL

EL LATIDO QUE CUIDA

Durante generaciones, la identidad de las mujeres rurales se ha forjado bajo el yugo del cuidado y el darse a los demás. Han sido las manos que sostenían el ganado, las que cuidaban el campo y las huertas, y sobre todo las que mantenían encendido el hogar y la comunidad. Sin embargo, en este noble ejercicio de sostener la vida, a menudo se olvidaban y se olvidan de sostenerse a sí mismas. Pues hoy en día, las mujeres continúan asumiendo la mayor parte de las tareas de cuidado, lo que genera una sobrecarga invisible que afecta directamente a su salud.

El autocuidado no es un lujo egoísta ni una moda urbana; es una herramienta de salud fundamental para la supervivencia y el bienestar de quienes habitan nuestros pueblos. Vivir en el medio rural de nuestra región implica enfrentarse a una soledad que a veces se vuelve estructural. La falta de servicios, el envejecimiento de la población y la carga de los cuidados familiares recaen, de manera desproporcionada, sobre los hombros femeninos. Por eso, reivindicar espacios de silencio, de ocio propio y de salud mental es romper con un mandato histórico que nos exige estar siempre para los demás y nunca para una misma.

El autocuidado en los pueblos es también una forma de comunidad. No se trata solo de ponerse una crema, comer bien o encontrar ratos para leer un libro; se trata de reconocer que, si nosotras nos agotamos, el territorio se vacía un poco más. Necesitamos aprender a delegar, a decir «no» sin culpa y a buscar redes de apoyo entre vecinas que entiendan que nuestro valor no depende de cuánto producimos, sino de quiénes somos. Al cuidar de nuestro bienestar emocional y físico, estamos sembrando la semilla de un entorno rural más justo, vibrante y sostenible. Es hora de que el tiempo propio sea una prioridad en la agenda de cada municipio, porque una mujer rural que se cuida es una mujer que lidera su propio destino.

➔ Fuente: Elaboración propia

ENTIDAD

FADEMUR. La Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR) es la organización que representa, defiende y presta servicios a miles de mujeres que viven y trabajan en el medio rural en toda España. Es una organización progresista que lucha por alcanzar la igualdad y el progreso de las mujeres que viven y trabajan en el medio rural. Esta entidad trabaja para que desaparezca la triple discriminación que viven las mujeres rurales, al ejercer una actividad económica sometida a grandes incertidumbres, en un entorno muy masculinizado y en un medio con poco apoyo social que nos ayude con las tareas familiares.

A través de Fademur, las mujeres rurales denuncian las situaciones de discriminación y desigualdad, contribuyen a mejorar la formación y la capacitación; y reivindican el reconocimiento del papel que las mujeres desempeñan en la estabilidad y el desarrollo del mundo rural.

Contacto:
Calle Agustín de Betancourt,
17, 6ª 28003 Madrid
Teléfono: 91 598 56 98
Mail: info@fademur.es
Web: https://fademur.es/

¡QUÉ MUJERES!

MARÍA SANCHEZ

Poeta, escritora y activista de la cultura rural

Nación en 1989 en Córdoba. Procede de una familia de la Sierra Norte de Sevilla. Hija y nieta de veterinarios de campo, es la primera mujer de su familia en dedicarse al oficio, después de Licenciarse en Veterinaria por la Universidad de Cordoba. Actualmente trabaja con razas autóctonas en peligro de extinción.

Además de por su profesión, es poeta, escritora y activista en defensa de la cultura rural, y especialmente del papel olvidado de las mujeres rurales.

PORQUE EL PAPEL DE LA MUJER RURAL NO SE OLVIDE

Autora de dos poemarios, 'Cuaderno de Campo' (2017) y 'Fuego de Sed' (2024), el ensayo 'Tierra de Mujeres' (2019) y 'Almanciga' (2020), un pequeño vivero de palabras del medio rural de las diferentes lenguas de nuestro territorio, en 2021 recibia el Premio Fundación Princesa de Girona a las Artes y Letras, también ha recibido el Premio Nacional de Juventud en 2019, entre otras distinciones y sus obras han sido traducidas al eslovaco, alemán, frances, ingles, italiano, polaco, portugues y rumano.

➔ Fuente: Elaboración propia

CONVOCATORIA

XI JORNADA DE AMS. LOS TIEMPOS DE LAS MUJERES

La Asociación de Mujeres para la Salud, en el marco del Dia de Acción por la Salud de las Mujeres organiza la XI Jornada de AMS sobre 'El empleo del tiempo como determinante de la salud de las mujeres' que se celebrará en Madrid el 6 de junio de 2026 en la Fundación ONCE y se emitirá en directo para todas las personas interesadas a través de su canal de YouTube de la asociación - @mujeresparalasalud_esen

CON LOS SEIS SENTIDOS

Serie documental 'Mujeres Rurales'

El Proyecto Documental 'Mujeres Rurales' dirigida y producida por el Alberto Arija, en colaboración con Visual Creative, propone una mirada al pasado, presente y futuro de la presencia de las mujeres que habitan los pueblos españoles desde la Guerra Civil hasta nuestros días.

A lo largo de los tres episodios que componen la serie conocemos las circunstancias y la realidad que vivieron y viven sus protagonistas y entramos en su paisaje personal y emocional, sus aspiraciones y su forma de entender la vida.

El Proyecto da voz a aquellas que fueron silenciadas en el pasado y escucha un relato que tiene un valor documental impagable, atendiendo también a las historias y la realidad de la generación de mujeres que llegan desde cualquier lugar del mundo para aportar trabajo, cultura, crecimiento económico y vida a las zonas menos pobladas de nuestro país.

Consta de tres episodios, 'Mujeres invisibles' estrenado en 2022; 'Mujeres silenciosas' del 2023 y el último, 'Mujeres intrépidas' del año 2024. La serie documental ha contado con la ayuda financiera de los Fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género, la Diputación de Palencia y la Junta de Castilla y León.

En 2024, después de la selección de la película y en el estreno de 'Mujeres Silenciosas' el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación concedió al Proyecto Mujeres Rurales el tercer premio a la Excelencia en la Comunicación sobre Mujeres Rurales.

➔Fuente: https://acortar.link/GuaCuw

NOS INTERESA SABER

Salud mental, eje del autocuidado

La salud mental de las mujeres no depende únicamente de factores biológicos, sino que está profundamente condicionada por factores psicosociales asociados al género. En nuestra sociedad, las mujeres presentan una mayor prevalencia de depresión y ansiedad, trastornos que a menudo se medicalizan sin considerar el contexto social y las cargas vitales que soportan.

Para las mujeres en el medio rural, estos desafíos se ven intensificados por el aislamiento y la pervivencia de roles tradicionales más rígidos. La dedicación exclusiva al trabajo doméstico y de cuidados, puede generar una profunda insatisfacción y soledad al carecer de horarios, vacaciones o reconocimiento social.

En muchos casos, la mujer rural existe socialmente solo como «mujer de» o «madre de», postergando sus propios deseos y proyectos de vida. Además, no olvidemos que a la sobrecarga del trabajo remunerado se añade, las dobles jornadas laborales, las expectativas sociales, las presiones estéticas y por supuestos y las nuevas ciberviolencias.

El bienestar emocional requiere romper con estos estereotipos y fomentar la corresponsabilidad. No se trata de recibir 'ayuda' puntual, sino de un reparto justo de las responsabilidades familiares que permita a las mujeres disponer de tiempo propio y autonomía económica.

➔Fuente: https://acortar.link/Dst8XX

RECURSOS EN LA RED

INSTITUTO DE LAS MUJERES
Organismo cuya finalidad es promover y fomentar las condiciones que posibiliten la igualdad social.
✕ https://www.inmujeres.gob.es/

FEDERACIÓN SALUD MENTAL
Trabaja para mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental
✕ https://saludmentalcyl.org/

SALUD INTEGRAL DE LA MUJER
Espacio dedicado al bienestar físico, emocional y social de las mujeres en todas las etapas de la vida.
✕ https://www.saludcastillayleones/es/salud-integral-mujer

CONOCER PARA APRENDER

MUJERES PARA LA SALUD

La Asociación Mujeres para la Salud (AMS) es una ONG, fundada en 1987 y actualmente subvencionada por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 y el Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad. Está dedicada a la defensa de la salud integral y mental de las mujeres, trabajando para que esta sea reconocida como un derecho fundamental y no solo como la ausencia de enfermedad, combatiendo la discriminación social. Persiguen la consecución de un mundo igualitario y libre de las múltiples formas de violencia que afectan especialmente a las mujeres, poniendo en marcha diferentes actividades para alcanzar sus objetivo, destacando especialmente la atención y terapias psicológicas; las formaciones especializadas para titulares y profesionales que quieran mejorar la atención a las mujeres con las que trabajan; los talleres de crecimiento personal y muchas otras actividades formativas y de sensibilización (jornadas, cursos, charlas, conferencias, etc.).

> Persiguen la consecución de un mundo igualitario y libre de las múltiples formas de violencia que afectan especialmente a las mujeres

Consideran la labor de sensibilizar a la población sobre las problemáticas que afectan especialmente a las mujeres como parte fundamental de su labor, por lo que además lo descrito anteriormente, la asociación desarrolla también su labor a través de las redes sociales, el blog y la revista anual La Boletina donde dan a conocer y divulgan su visión sobre la salud integral de las mujeres y sobre las consecuencias que provocan las demandas, mandatos y realidades que viven día a día.

➔ Fuente: https://www.mujeresparalasalud.org/