

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953



"Guía de la Mujer Libre" de 2026

¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026

1

¡Estamos listas!



Tú decides cómo emplear tu tiempo, en qué invertirlo y con quién compartirlo.

TU VIDA, TUS REGLAS.

¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026

2 ¡Eres hermosa!

Tu cuerpo y tu energía no están al servicio del bienestar ajeno.

No tienes que "arreglarte" para el disfrute visual de nadie; vístete, píntate o despéinate por y para ti misma.



¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

3 Sé quien tú quieras ser

"Guía de la Mujer Libre" de 2026



Expresa tus opiniones, tus quejas y tus sueños.

El silencio que nace del miedo a molestar no es virtud, es opresión.

¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026

Tú hogar no es tu cárcel, ES TU ESPACIO

La casa es responsabilidad de todas las personas que viven en ella.

Cuidar de tu espacio es cuidar tu bienestar, no una obligación para recibir aprobación.



¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026



¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026

6

La maternidad es una opción, no un destino



No necesitas pedir permiso, ni justificar tus deseos.

Tu deseo, sexual y personal, es legítimo, necesario y soberano. No es algo que se "cede" para otros, es algo que se vive, se disfruta y se reclama para ti misma.

¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026



Cuestiona la "armonía impuesta"



Si la paz de un hogar depende de tu sumisión y sacrificio, esa paz no es real, es violencia silenciosa.

¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026

8

Tu bienestar emocional es prioridad



Tu sonrisa no es una obligación, ni una recompensa por el esfuerzo de otros; es el reflejo de tu autonomía, tu dignidad y el cuidado que te das a ti misma.

¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026



El conocimiento es tu mejor herramienta



Mientras el manual de 1953 sugería temas de conversación "ligeros", nosotras reivindicamos el estudio, la formación política, la ciencia y la cultura.

¡INDISPENSABLES ;)

¡DE FREGAR SUELOS A ROMPER TECHOS!



"Guía de la Buena Esposa" de 1953

"Guía de la Mujer Libre" de 2026

10

Tú eres tu propio centro



No necesitas girar tu vida en torno a los deseos o expectativas de otros.

El manual de 1953 pedía que "él fuera el centro"; el decálogo feminista responde a que tú seas la protagonista de tu propia biografía.

¡ERES SUJETO DE TU PROPIA VIDA!

¡INDISPENSABLES ;)