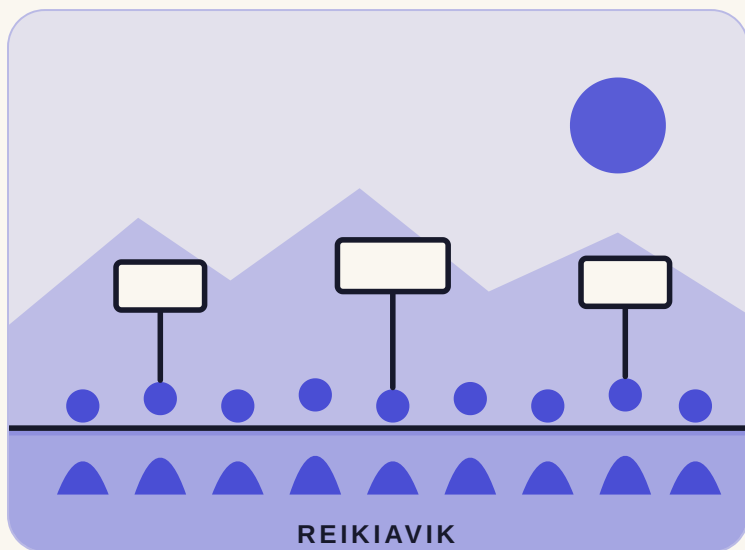




ISLANDIA

El día en que las mujeres de Islandia se quedaron en casa

En 1975, nueve de cada diez mujeres de Islandia dejaron de trabajar por un día. El país se detuvo.

DÓNDE Reikiavik

QUIÉN Las mujeres de Islandia y los grupos de mujeres que organizaron el Día Libre de las Mujeres

CUÁNDO De 1975 a 2025

4 min de lectura

La historia

En la mañana del viernes 24 de octubre de 1975, la mayoría de las mujeres de Islandia no fueron a trabajar. Tampoco cocinaron ni limpiaron. Los niños se quedaron con los hombres.

Islandia es un pequeño país isleño del Atlántico Norte. Allí vivían unas 220 000 personas. Las mujeres habían ganado el voto en 1915. Pero 60 años después, aún ganaban mucho menos que los hombres. Solo tenían el 5 por ciento de los escaños del parlamento, el grupo que hace las leyes del país.

Las Naciones Unidas habían declarado 1975 Año Internacional de la Mujer. En junio, grupos de mujeres se reunieron en la capital, Reikiavik, para decidir cómo celebrarlo. Uno de ellos, las Medias Rojas, quería una huelga de mujeres desde 1970. Una huelga es cuando los trabajadores paran de trabajar para hacerse oír. Presentaron la idea a la reunión.

No una huelga, un día libre

Algunas mujeres le tenían miedo a la palabra. Las huelgas fuera de los sindicatos iban contra la ley. Entonces Valborg Bentsdóttir, de otro grupo de mujeres, tomó la palabra.

¿Huelga? ¿Es esa la palabra que no les gusta? Entonces, ¿por qué no llamarlo simplemente un día libre?

VALBORG BENTSDÓTTIR, CITADA POR NATIONAL GEOGRAPHIC,
EN 2025

El nuevo nombre funcionó. Mujeres de todas las edades y de todos los partidos se sumaron. Enviaron postales, tocaron puertas y hicieron llamadas. Vendieron carteles y calcomanías. Querían mostrar cuánto valía su trabajo.

90 %

de las mujeres
participaron, según
las organizadoras

25 000

mujeres en el mitin
de Reikiavik

46 %

de los escaños del
parlamento, hoy de
mujeres

El día en que el país se detuvo

Ese día cerraron las guarderías y las escuelas. También cerraron las grandes tiendas, los teatros y las fábricas de pescado. Los padres llevaron a sus hijos a la oficina. Por la tarde, las salchichas fáciles de cocinar se agotaron. Algunos hombres lo llamaron el «Largo Viernes».

Se hicieron más de 20 mítines en todo el país. El más grande fue en la plaza principal de Reikiavik. Vinieron unas 25 000 mujeres. El tiempo era suave y soleado. Muchas llevaban carteles que decían «Igualdad ya».

Las mujeres que preparaban el periódico Morgunblaðið para la imprenta llegaron después de medianoche. Así el periódico pudo poner ese día en su primera página.

No todo cambió de golpe. Un año después, Islandia aprobó una ley de igualdad de derechos. En 1980, Vigdís Finnbogadóttir fue elegida presidenta. Fue la primera mujer del mundo en ganar un voto del pueblo para ese cargo. Hoy las mujeres ocupan el 46 por ciento de los escaños del parlamento.

El día libre se ha repetido siete veces, la última en 2025. Islandia aún no es igualitaria. Una investigadora dice que allí las mujeres siguen haciendo la mayor parte de las tareas del hogar.

Cómo ocurrió

- **1915** Las islandesas ganan el derecho al voto.
- **1970** Las Medias Rojas empiezan a pedir una huelga de mujeres.
- **1975** Unas nueve de cada diez mujeres se toman un día libre.
- **1980** Vigdís Finnbogadóttir es elegida presidenta.
- **2025** El día libre se repite, 50 años después.

SEGUNDO CAPÍTULO

Lo que la hace especial

La mayoría de las protestas piden a la gente que haga algo nuevo. Esta pidió a las mujeres que dejaran de hacer lo que siempre hacían. En un día, mostró cuánto de la vida diaria descansaba en su trabajo.

Cambiar una sola palabra también ayudó. Algunas mujeres temían una huelga. Un «día libre» permitió que mujeres de todos los partidos participaran.

NUESTRA OPINIÓN

No hacer nada, todas juntas, mostró cuánto valía su trabajo.

TERCER CAPÍTULO

Lo que podemos aprender

1 Elige palabras que dejen entrar a la gente

La pregunta de Valborg Bentsdóttir cambió «huelga» por «día libre». Mujeres de todos los partidos podían decir que sí.

Pruébalo: Reformula una petición que haces, para que más gente pueda decir que sí.

2 Deja que cada uno sienta su parte como suya

Los grupos de mujeres llevaron el plan a sus miembros por todo el país. Una organizadora dijo que era «su acción».

Pruébalo: Pide a una persona que se encargue de una pequeña parte de un plan compartido.

3

Muestra el valor del trabajo que no se ve

Al parar las tareas del hogar y los cuidados por un día, las mujeres mostraron cuánto cargaban.

Pruébalo: Elige un trabajo que no se ve, que hagas tú o alguien cercano, y da las gracias.

4

Después del gran día, años de trabajo

Una ley llegó en 1976 y una presidenta en 1980. Una investigadora dice que una protesta de un día necesita años de trabajo después.

Pruébalo: Elige una meta y escribe un pequeño paso para cada mes.

UNA IDEA PARA LLEVARTE

Un día libre mostró cuánto valía cada día.

Fuentes (en inglés)

National Geographic

[50 years ago, the women of Iceland took a day off—and inspired the world](#)

Kvennasögusafn (Women's History Archives, National and University Library of Iceland)

[Kvennafrídagurinn / The Women's Day Off](#)

UNRIC (UN Regional Information Centre for Western Europe)

[When Icelandic women brought the country to a stand-still](#)

Nota de verificación: Las fuentes coinciden en la fecha, el nombre y los hechos principales. La cifra del 90 por ciento es una estimación de las organizadoras (Archivo de Historia de las Mujeres, repetida por National Geographic y la UNRIC), no un conteo. El mitin se da como 25 000 mujeres (National Geographic) o 25 000 personas (Archivo de Historia de las Mujeres, una estimación), mientras que la UNRIC dice 30 000. La historia usa 25 000. National Geographic dice que la ley de igualdad de derechos llegó en 1976 y que la elección de Vigdís Finnbogadóttir en 1980 la siguió; la UNRIC dice solo que muchos creen que el día libre ayudó a abrir el camino, así que la historia no afirma que causara la elección. La cifra del 46 por ciento de mujeres en el parlamento es de National Geographic, de 2025. El nombre «Largo Viernes» y las salchichas agotadas son de National Geographic, igual que la cita de Valborg Bentsdóttir, que toma de un reportaje de Vox de 2023. Las frases marcadas como «Nuestra opinión» son interpretación. Todo lo demás proviene de las fuentes de arriba.