

Agenda

POR LA CONCILIACIÓN

2026



La corresponsabilidad es la responsabilidad compartida y equitativa de tareas y decisiones entre dos o más personas especialmente en el ámbito familiar y doméstico.

Desde el Ayuntamiento de Ampuero, asumimos el compromiso firme de seguir impulsando políticas, recursos y acciones que faciliten la conciliación en todas sus dimensiones, teniendo presente que la corresponsabilidad promueve la igualdad.

Esta agenda anual nace con el propósito ofrecer información útil, reflexiones y propuestas que contribuyan a una organización más equilibrada.

Cada página está pensada para inspirar, apoyar y recordar que la igualdad se construye día a día, con pequeños gestos cotidianos y con decisiones individuales y colectivas.

Esperamos que esta agenda se convierta en una herramienta práctica, cercana y valiosa, que os acompañe en vuestro día a día y os invite a reflexionar sobre la importancia de repartir los tiempos, los cuidados y las responsabilidades.

2026

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2027

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

[illegible]



Planificador anual

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
1 J	1 D	1 D	1 X	1 V	1 L
2 V	2 L	2 L	2 J	2 S	2 M
3 S	3 M	3 M	3 V	3 D	3 X
4 D	4 X	4 X	4 S	4 L	4 J
5 L	5 J	5 J	5 D	5 M	5 V
6 M	6 V	6 V	6 L	6 X	6 S
7 X	7 S	7 S	7 M	7 J	7 D
8 J	8 D	8 D	8 X	8 V	8 L
9 V	9 L	9 L	9 J	9 S	9 M
10 S	10 M	10 M	10 V	10 D	10 X
11 D	11 X	11 X	11 S	11 L	11 J
12 L	12 J	12 J	12 D	12 M	12 V
13 M	13 V	13 V	13 L	13 X	13 S
14 X	14 S	14 S	14 M	14 J	14 D
15 J	15 D	15 D	15 X	15 V	15 L
16 V	16 L	16 L	16 J	16 S	16 M
17 S	17 M	17 M	17 V	17 D	17 X
18 D	18 X	18 X	18 S	18 L	18 J
19 L	19 J	19 J	19 D	19 M	19 V
20 M	20 V	20 V	20 L	20 X	20 S
21 X	21 S	21 S	21 M	21 J	21 D
22 J	22 D	22 D	22 X	22 V	22 L
23 V	23 L	23 L	23 J	23 S	23 M
24 S	24 M	24 M	24 V	24 D	24 X
25 D	25 X	25 X	25 S	25 L	25 J
26 L	26 J	26 J	26 D	26 M	26 V
27 M	27 V	27 V	27 L	27 X	27 S
28 X	28 S	28 S	28 M	28 J	28 D
29 J		29 D	29 X	29 V	29 L
30 V		30 L	30 J	30 S	30 M
31 S		31 M		31 D	

2026

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1 X	1 S	1 M	1 J	1 D	1 M
2 J	2 D	2 X	2 V	2 L	2 X
3 V	3 L	3 J	3 S	3 M	3 J
4 S	4 M	4 V	4 D	4 X	4 V
5 D	5 X	5 S	5 L	5 J	5 S
6 L	6 J	6 D	6 M	6 V	6 D
7 M	7 V	7 L	7 X	7 S	7 L
8 X	8 S	8 M	8 J	8 D	8 M
9 J	9 D	9 X	9 V	9 L	9 X
10 V	10 L	10 J	10 S	10 M	10 J
11 S	11 M	11 V	11 D	11 X	11 V
12 D	12 X	12 S	12 L	12 J	12 S
13 L	13 J	13 D	13 M	13 V	13 D
14 M	14 V	14 L	14 X	14 S	14 L
15 X	15 S	15 M	15 J	15 D	15 M
16 J	16 D	16 X	16 V	16 L	16 X
17 V	17 L	17 J	17 S	17 M	17 J
18 S	18 M	18 V	18 D	18 X	18 V
19 D	19 X	19 S	19 L	19 J	19 S
20 L	20 J	20 D	20 M	20 V	20 D
21 M	21 V	21 L	21 X	21 S	21 L
22 X	22 S	22 M	22 J	22 D	22 M
23 J	23 D	23 X	23 V	23 L	23 X
24 V	24 L	24 J	24 S	24 M	24 J
25 S	25 M	25 V	25 D	25 X	25 V
26 D	26 X	26 S	26 L	26 J	26 S
27 L	27 J	27 D	27 M	27 V	27 D
28 M	28 V	28 L	28 X	28 S	28 L
29 X	29 S	29 M	29 J	29 D	29 M
30 J	30 D	30 X	30 V	30 L	30 X
31 V	31 L		31 S		31 J

NO OLVIDAR!!!



El tiempo en familia fortalece los vínculos,

El tiempo en familia nos facilita transmitir valores

El tiempo en familia nos da recuerdos imborrables

Regalar tiempo es una forma de expresar amor



Recomendaciones para la conciliación laboral:

- Fije límites claros: Establecer y comunicar límites claros entre el trabajo y el tiempo personal para evitar la sobrecarga.
- Priorizar el autocuidado: Realizar con regularidad actividades que fomenten la relajación y el bienestar, como ejercicio, aficiones y pasar tiempo con los seres queridos.
- Buscar ayuda profesional cuando sea necesario: No dudes en buscar compatibilidad con profesionales de la salud mental si te sientes abrumado en el trabajo.
- Practica la gestión del tiempo: La gestión eficaz del tiempo puede ayudar a reducir el estrés relacionado con el trabajo al garantizar que las tareas se completan dentro del horario laboral, sin que el tiempo personal se vea afectado.
- Fomente una red de compatibilidad: Cree una red de compatibilidad entre compañeros, amigos y familiares para compartir experiencias y estrategias para controlar el estrés y lograr el equilibrio.



ENERO

L M X J V S D

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Mary Wollstonecraft

1 JUEVES

Año Nuevo

2 VIERNES

[illegible]

3 SÁBADO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no text or markings.

4 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

5 LUNES

[illegible]

6 MARTES

Reyes Magos

7 MIÉRCOLES

[illegible]

8 JUEVES

[illegible]

9 VIERNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is oriented vertically and appears to be a standard notebook or worksheet template.

10 SÁBADO

[illegible]

11 DOMINGO

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features a solid purple vertical margin on the left side. The rest of the page is white and contains ten sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three lines (top, middle, and bottom) to guide letter height and placement. There are no other markings or text on the page.

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

12 LUNES

[illegible]

13 MARTES

[illegible]

14 MIÉRCOLES

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features a solid purple vertical margin on the left side. The rest of the page is white and contains ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.

15 JUEVES

[illegible]

16 VIERNES

[illegible]

17 SÁBADO

[illegible]

18 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

19 LUNES

[illegible]

20 MARTES

[illegible]

21 MIÉRCOLES

[illegible]

22 JUEVES

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid top blue line, a dashed middle blue line, and a solid bottom blue line, providing a guide for letter height and placement. The left margin is defined by a solid blue vertical line. The entire page is white except for the blue lines.

23 VIERNES

[illegible]

24 SÁBADO

[illegible]

25 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

26 LUNES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is oriented vertically and appears to be a standard notebook or worksheet template.

27 MARTES

[illegible]

28 MIÉRCOLES

[illegible]

29 JUEVES

[illegible]



FEBBRERO

L M X J V S D

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FEBRERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

2 LUNES

3 MARTES

4 MIÉRCOLES

[illegible]

5 JUEVES

[illegible]

7 SÁBADO

[illegible]This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is white with a light blue vertical margin line on the left side.

NOTAS

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FEBRERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

9 LUNES

10 MARTES

11 MIÉRCOLES

[illegible]

12 JUEVES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no text or markings.

14 SÁBADO

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is oriented vertically and appears to be a standard notebook or worksheet page.

NOTAS

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FEBRERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

16 LUNES

17 MARTES

18 MIÉRCOLES

19 JUEVES

21 SÁBADO

[illegible][illegible]

NOTAS

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FEBRERO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

23 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a vertical margin line on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled sheet of paper.

24 MARTES

[illegible]

25 MIÉRCOLES

[illegible]

26 JUEVES

[illegible]



MARZO

L M X J V S D

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



El 60% de las personas dedica más de 2 horas al día a las tareas domésticas. Compartiendo las tareas el tiempo disminuye.

1 DOMINGO

Día de Islas Baleares

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

2 LUNES

[illegible]

3 MARTES

[illegible]

4 MIÉRCOLES

[illegible]

5 JUEVES

[illegible]

7 SÁBADO

[illegible][illegible]

NOTAS

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

9 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

10 MARTES

[illegible]

11 MIÉRCOLES

[illegible]

12 JUEVES

[illegible]

13 VIERNES

[illegible]

14 SÁBADO

[illegible]

15 DOMINGO

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

16 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

17 MARTES

[illegible]

18 MIÉRCOLES

[illegible]

19 JUEVES

[illegible]

20 VIERNES

[illegible]

21 SÁBADO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a vertical margin line on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard writing template.

22 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

23 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

24 MARTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A single vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is oriented vertically and appears to be a standard notebook or worksheet template.

25 MIÉRCOLES

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features a solid purple vertical band along the left edge, serving as a margin. The rest of the page is white and contains ten sets of horizontal dashed lines, evenly spaced from top to bottom, providing guides for letter height and placement.

26 JUEVES

[illegible]

27 VIERNES

[illegible]

28 SÁBADO

[illegible]

29 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

30 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

31 MARTES

[illegible]

Notas



ABRIL

L M X J V S D

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABRIL

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

¿Qué ocurriría si las mujeres se declararan en huelga de trabajo doméstico durante una semana?

1 MIÉRCOLES

[illegible]

2 JUEVES

Jueves Santo

3 VIERNES

Viernes Santo

4 SÁBADO

5 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABRIL

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

6 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a vertical margin line on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard writing template.

7 MARTES

[illegible]

8 MIÉRCOLES

[illegible]

9 JUEVES

[illegible]

10 VIERNES

[illegible]

11 SÁBADO

[illegible]

12 DOMINGO

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise blank, with no text or other markings.

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABRIL

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

13 LUNES

14 MARTES

15 MIÉRCOLES

[illegible]

16 JUEVES

[illegible]

17 VIERNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no text or markings.

18 SÁBADO

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is white with a light blue vertical margin line on the left side.

19 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABRIL

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

20 LUNES

[illegible]

21 MARTES

[illegible]

22 MIÉRCOLES

[illegible]

23 JUEVES

Día de Aragón y de Castilla y León

24 VIERNES

25 SÁBADO

26 DOMINGO

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The left margin is defined by a solid purple vertical band. The rest of the page is white, allowing for clear visibility of the dashed lines. There are no other markings, text, or illustrations on the page.

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ABRIL

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

27 LUNES

[illegible]

28 MARTES

[illegible]

29 MIÉRCOLES

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

30 JUEVES

[illegible]



MAYO

L M X J V S D

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAYO

*"La igualdad de género
ha de ser una realidad vivida"*



Michelle Bachelet

Notas

2 SÁBADO

Día de la Comunidad de Madrid

3 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAYO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

4 LUNES

[illegible]

5 MARTES

[illegible]

6 MIÉRCOLES

[illegible]

7 JUEVES

[illegible]

9 SÁBADO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no text or markings.[illegible]

NOTAS

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAYO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

11 LUNES

[illegible]

12 MARTES

[illegible]

13 MIÉRCOLES

[illegible]

14 JUEVES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical purple margin strip. The paper appears to be part of a notebook or binder.

15 VIERNES

16 SÁBADO

17 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAYO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

18 LUNES

[illegible]

19 MARTES

[illegible]

20 MIÉRCOLES

[illegible]

21 JUEVES

[illegible]

22 VIERNES

[illegible]

23 SÁBADO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a vertical margin line on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book.

24 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAYO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

25 LUNES

[illegible]

26 MARTES

[illegible]

27 MIÉRCOLES

[illegible]

28 JUEVES

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid top blue line, a dashed middle blue line, and a solid bottom blue line, providing a guide for letter height and placement. The left margin is defined by a solid blue vertical line. The entire page is white except for the blue lines.

29 VIERNES

[illegible]

30 SÁBADO

Día de Canarias

31 DOMINGO

Día de Castilla-La Mancha

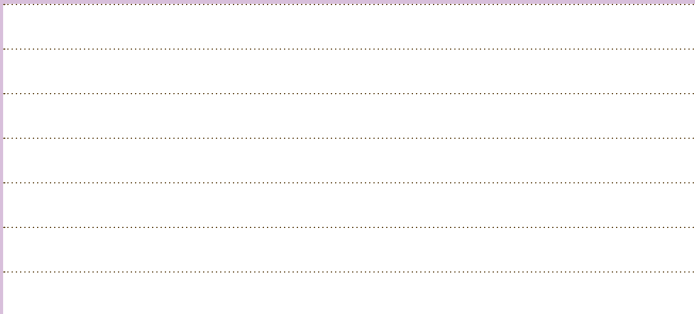
NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Notas



¿Qué propuestas realizarías para una nueva organización de la casa?





JUNIO

L M X J V S D

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

1 LUNES

2 MARTES

3 MIÉRCOLES

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

4 JUEVES

[illegible]

5 VIERNES

[illegible]

6 SÁBADO

[illegible]

7 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

8 LUNES

[illegible]

9 MARTES

Día de La Rioja y de la Región de Murcia

10 MIÉRCOLES

[illegible]

11 JUEVES

[illegible]

13 SÁBADO

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is white with a light blue vertical margin line on the left side.[illegible]

NOTAS

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

15 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

16 MARTES

[illegible]

17 MIÉRCOLES

[illegible]

18 JUEVES

[illegible]

19 VIERNES

20 SÁBADO

21 DOMINGO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical purple margin strip. The paper appears to be part of a notebook or binder.

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

22 LUNES

[illegible]

23 MARTES

[illegible]

24 MIÉRCOLES

[illegible]

25 JUEVES

[illegible]

26 VIERNES

[illegible]

27 SÁBADO

This image shows a blank sheet of white paper designed for handwriting practice. It features a solid blue vertical margin line on the left side. The rest of the page is filled with horizontal blue lines, each accompanied by a dashed midline to guide letter height. There are ten such sets of lines across the page, providing ample space for practicing cursive or other handwriting styles.

28 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

29 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

30 MARTES

[illegible]

Notas



JULIO

L M X J V S D

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JULIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

¿Qué ocurre cuando las mujeres están enfermas?

1 MIÉRCOLES

[illegible]

2 JUEVES

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid top blue line, a dashed middle blue line, and a solid bottom blue line, providing a guide for letter height and placement. The left margin is defined by a solid blue vertical line. The entire page is white except for the blue lines.

3 VIERNES

[illegible]

4 SÁBADO

[illegible]

5 DOMINGO

This image shows a blank sheet of handwriting practice paper. It features a solid purple vertical margin on the left side. The rest of the page is white and contains ten sets of horizontal blue lines. Each set consists of three lines: a top solid line, a middle dashed line, and a bottom solid line, providing a guide for letter height and placement.

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JULIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

6 LUNES

[illegible]

7 MARTES

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is white with a light blue vertical margin line on the left side.

8 MIÉRCOLES

[illegible]

9 JUEVES

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid top blue line, a dashed middle blue line, and a solid bottom blue line, providing a guide for letter height and placement. The left margin is defined by a solid blue vertical line. The entire page is white except for the blue lines.

10 VIERNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no text or markings.

11 SÁBADO

[illegible]

12 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JULIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

13 LUNES

[illegible]

14 MARTES

[illegible]

15 MIÉRCOLES

[illegible]

16 JUEVES

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines designed to guide letter formation. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing ample space for practicing letter height and placement. The paper is white, and the lines are printed in a light gray or blue color. There is no text or other markings on the page.

17 VIERNES

18 SÁBADO

19 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JULIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

20 LUNES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

21 MARTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a vertical margin line, also in blue, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book. There is no handwriting or other markings on the page.

22 MIÉRCOLES

[illegible]

23 JUEVES

[illegible]

24 VIERNES

25 SÁBADO

Día de Galicia

26 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JULIO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

27 LUNES

[illegible]

28 MARTES

Día de Cantabria

29 MIÉRCOLES

[illegible]

30 JUEVES

[illegible]

31 VIERNES

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



AGOSTO

L M X J V S D

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

[illegible][illegible]

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

3 LUNES

[illegible]

4 MARTES

[illegible]

5 MIÉRCOLES

[illegible]

6 JUEVES

[illegible]

7 VIERNES

[illegible]

8 SÁBADO

[illegible]

9 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

10 LUNES

11 MARTES

12 MIÉRCOLES

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

13 JUEVES

[illegible]

14 VIERNES

[illegible]

15 SÁBADO

16 DOMINGO

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

17 LUNES

18 MARTES

19 MIÉRCOLES

[illegible]

20 JUEVES

[illegible]

21 VIERNES

[illegible]

22 SÁBADO

[illegible]

23 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

24 LUNES

25 MARTES

26 MIÉRCOLES

[illegible]

27 JUEVES

[illegible]

Notas



NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



SEPTIEMBRE

L M X J V S D

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SEPTIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN



*No estoy aceptando
las cosas que no
puedo cambiar, estoy
cambiando las cosas que
no puedo aceptar."*

Angela Davis

1 MARTES

[illegible]

2 MIÉRCOLES

Día de Ceuta

3 JUEVES

[illegible]

4 VIERNES

[illegible]

5 SÁBADO

[illegible]

6 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SEPTIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

7 LUNES

[illegible]

8 MARTES

Día de Asturias y de Extremadura

9 MIÉRCOLES

[illegible]

10 JUEVES

[illegible]

Día de Cataluña

[illegible][illegible]

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SEPTIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

14 LUNES

[illegible]

15 MARTES

[illegible]

16 MIÉRCOLES

[illegible]

17 JUEVES

Día de Melilla

18 VIERNES

19 SÁBADO

20 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SEPTIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

21 LUNES

22 MARTES

23 MIÉRCOLES

[illegible]

24 JUEVES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is oriented vertically and appears to be a standard notebook or worksheet page.

25 VIERNES

26 SÁBADO

27 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SEPTIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

28 LUNES

[illegible]

29 MARTES

[illegible]

30 MIÉRCOLES

[illegible]



OCTUBRE

L M X J V S D

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OCTUBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

¿Quién atiende a bebés y personas mayores?



1 JUEVES

[illegible]

2 VIERNES

[illegible]

3 SÁBADO

[illegible]

4 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OCTUBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

5 LUNES

6 MARTES

7 MIÉRCOLES

[illegible]

8 JUEVES

[illegible]

9 VIERNES

Día de la Comunidad Valenciana

10 SÁBADO

11 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OCTUBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

12 LUNES

Día de la Hispanidad

13 MARTES

14 MIÉRCOLES

15 JUEVES

17 SÁBADO

[illegible][illegible]

NOTAS

[illegible]

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OCTUBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

19 LUNES

20 MARTES

21 MIÉRCOLES

22 JUEVES

23 VIERNES

[illegible]

24 SÁBADO

[illegible]

25 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OCTUBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

26 LUNES

27 MARTES

28 MIÉRCOLES

29 JUEVES

31 SÁBADO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no text or markings.[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



NOVIEMBRE

L M X J V S D

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOVIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

2 LUNES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is oriented vertically and appears to be a standard notebook or worksheet template.

3 MARTES

[illegible]

4 MIÉRCOLES

[illegible]

5 JUEVES

[illegible]

6 VIERNES

[illegible]

7 SÁBADO

8 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOVIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

9 LUNES

10 MARTES

11 MIÉRCOLES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a vertical red margin line on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled sheet of paper.

12 JUEVES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a vertical red margin line on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard composition book.

13 VIERNES

14 SÁBADO

15 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOVIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

16 LUNES

17 MARTES

18 MIÉRCOLES

19 JUEVES

20 VIERNES

[illegible]

21 SÁBADO

22 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOVIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

23 LUNES

[illegible]

24 MARTES

[illegible]

25 MIÉRCOLES

[illegible]

26 JUEVES

[illegible]

27 VIERNES

[illegible]

28 SÁBADO

29 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOVIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

30 LUNES



Notas



DICIEMBRE

L M X J V S D

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DICIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

"La igualdad hacia la mujer es progreso para todos."

Ban Ki-moon

1 MARTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is oriented vertically and appears to be a standard notebook or worksheet template.

2 MIÉRCOLES

[illegible]

3 JUEVES

[illegible]

4 VIERNES

[illegible]

5 SÁBADO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise blank, with no text or markings.

6 DOMINGO

Constitución

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DICIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

7 LUNES

[illegible]

8 MARTES

Inmaculada Concepción

9 MIÉRCOLES

[illegible]

10 JUEVES

[illegible]

11 VIERNES

[illegible]

12 SÁBADO

[illegible]

13 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DICIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

14 LUNES

15 MARTES

16 MIÉRCOLES

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A vertical margin line is present on the left side of the page. The paper is otherwise empty of any text or markings.

17 JUEVES

[illegible]

18 VIERNES

[illegible]

19 SÁBADO

[illegible]

20 DOMINGO

[illegible]

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DICIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

21 LUNES

[illegible]

22 MARTES

23 MIÉRCOLES

[illegible]

24 JUEVES

[illegible]

25 VIERNES

Navidad

26 SÁBADO

27 DOMINGO

NOTAS

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DICIEMBRE

AGENDA POR LA CONCILIACIÓN

28 LUNES

[illegible]

29 MARTES

30 MIÉRCOLES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise empty of any text or markings.

31 JUEVES

[illegible]

Listas

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

ACTIVIDADES

¿Te atreves?

ACTIVIDAD 1. Priorizar el tiempo en familia:

- Establecer momentos específicos para la familia en el calendario, como la cena, las actividades de fin de semana, cumpleaños. Pon una actividad en cada momento, (ideas: en la cena contar lo mejor y peor del día, comenzar a organizar entre todos un cumpleaños, un viaje).
- Apagar los dispositivos electrónicos y las distracciones durante estos momentos para enfocarse en la interacción y la comunicación.

ACTIVIDAD 2. Delegar tareas y responsabilidades:

- Distribuir las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia de acuerdo a su edad y capacidad. (¿Quién pone la mesa? ¿lavadora? ¿...?)
- Enseñar a los niños a colaborar y ser responsables desde pequeños (un niño/a de 6 años puede llevar la ropa a la lavadora, recoger sus juguetes, colocar, doblar calcetines, poner la mesa).

ACTIVIDAD 3. ¿Quién hace qué?

En el siguiente ejercicio vamos a aprender a valorar las responsabilidades y el trabajo doméstico.

Elabora una ficha de recogida de datos similar a la de más abajo sobre las distintas tareas que conlleva el trabajo familiar. Después cuantifica el tiempo de dedicación a cada tarea. Recuerda que puedes añadir al listado de tareas todas aquellas que se te ocurran y que se lleven a cabo en tu familia.

Tarea	Quién las realiza	Tiempo dedicado (horas /minutos)
Hacer la cama		
Tender		
Colocar		
Cocinar		
Poner la mesa		
Hacer la compra		
Barrer		
Meter ropa en lavadora		
Poner lavadora		
Fregar platos		
Fregar suelo		
Limpiar baños		
Ir al banco		
Reuniones del colegio		

Suma ahora el tiempo total al día dedicado por cada uno de los miembros familiares al trabajo doméstico y después añade las que le dedica esa persona al trabajo remunerado. ¿Cuánto tiempo le dedica al espacio personal cada miembro de la casa? Rellena la siguiente tabla con todos estos datos.

	Madre	Padre	Hijo	Hija	Otros miembros
Trabajo no remunerado					
Tiempo total al día trabajo remunerado/ deberes escolares					
Tiempo personal de ocio					



ACTIVIDAD 4. ¿Qué es cultural y qué es biológico?

A continuación tienes una serie de afirmaciones, reflexiona acerca de ellas y marca con una X si crees que se refieren a cuestiones de tipo Cultural (C), que son aquellas adquiridas mediante el aprendizaje, o son de tipo Biológico (B).

AFIRMACIONES	C	B
A los hombres se les da bien arreglar enchufes y diversos objetos de la casa 3 4 5 6 7		
A las mujeres se les da muy bien cocinar		
A los hombres les cuesta más trabajo mostrar sus sentimientos		
Las mujeres lloran en público con más facilidad que los hombres		
En general los hombres poseen más fuerza física que las mujeres		
Las trabajos domésticos son desempeñados principalmente por las mujeres		
Las carreras técnicas son escogidas mayoritariamente por los hombres		
Las mujeres pueden cuidar de las hijas e hijos mejor que los hombres		
Los hombres se sienten insatisfechos si las mujeres ganan más dinero o tienen puestos de responsabilidad más altos que ellos		
Sólo las mujeres pueden gestar y parir		

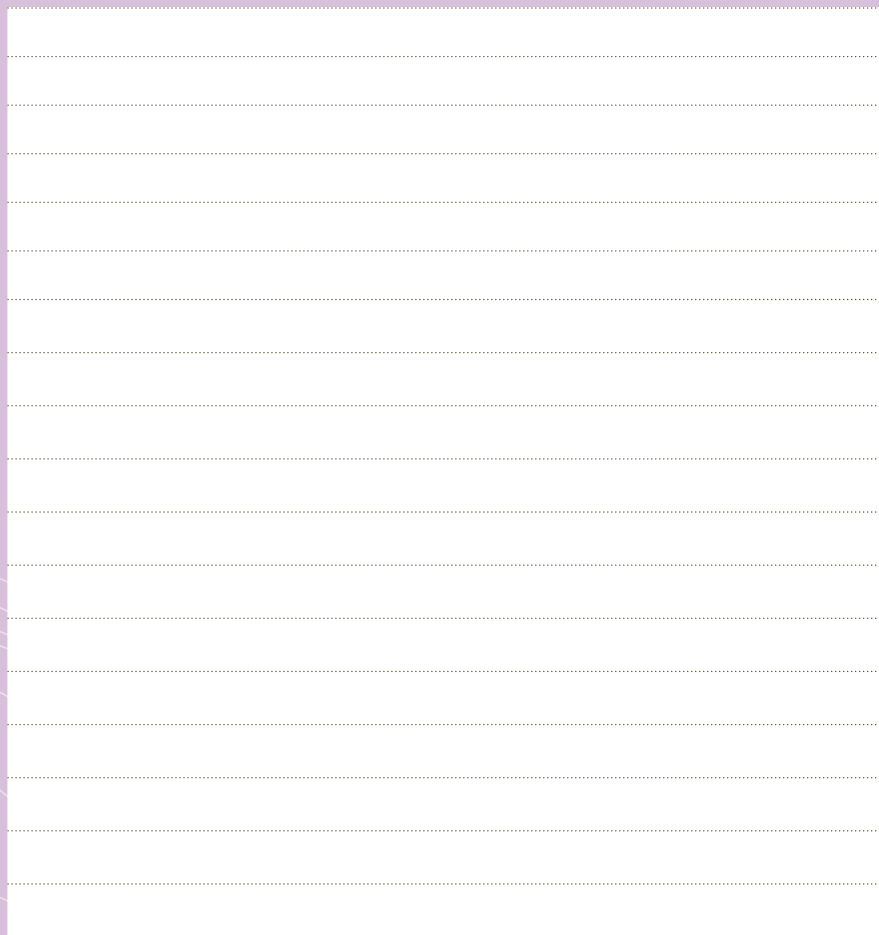


ACTIVIDAD 5. Cambio de roles

- ¿Quién cocina? ¿Quién hace la cama?. Hoy será al revés.

ACTIVIDAD 6. Reflexiona y crea

Ahora piensa y reflexiona. Una vez hecha la reflexión, haz una lista de propuestas para mejorar la organización de tu hogar. Después compártelas y consensúalas con las otras personas adultas de tu casa. ¿Estáis de acuerdo? Recuerda que en estos temas el pacto es importante.

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing a list of proposals to improve home organization. The area is white with a light purple border on the left and bottom, and a light purple background on the right.