

VOCES QUE HACEN HISTORIA

CALENDARIO 2017



Calendario de
gestión del tiempo
en clave de
corresponsabilidad



Comunidad de Madrid



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro.



Estimados vecinos y vecinas:

Deseo que 2017 sea un año generoso en trabajo, salud y alegrías para vosotros y vuestras familias. Es la familia, donde todo se comparte y todas las voces cuentan, el mejor espacio para aplicar las estrategias de este calendario. Implicación, cooperación y corresponsabilidad son claves en la convivencia familiar y un paso esencial hacia una sociedad moderna en la que definitivamente alcancemos una igualdad y una justicia entre géneros que sea real.

Estamos lejos de los tradicionales roles mujer-hombre y cerca de que no haya distinciones entre sexos ante responsabilidades domésticas y laborales. En ese corto camino, os proponemos un plan para llegar al final del año en el mejor estado personal y familiar. «Si de verdad queremos que haya paz en el mundo, empecemos por nuestra familia». Es una frase de la Madre Teresa de Calcuta que aplico a la igualdad. Estoy seguro de que en vuestra familia, compartido, 2017 será mejor.

Luis Martínez Hervás
Alcalde de Parla

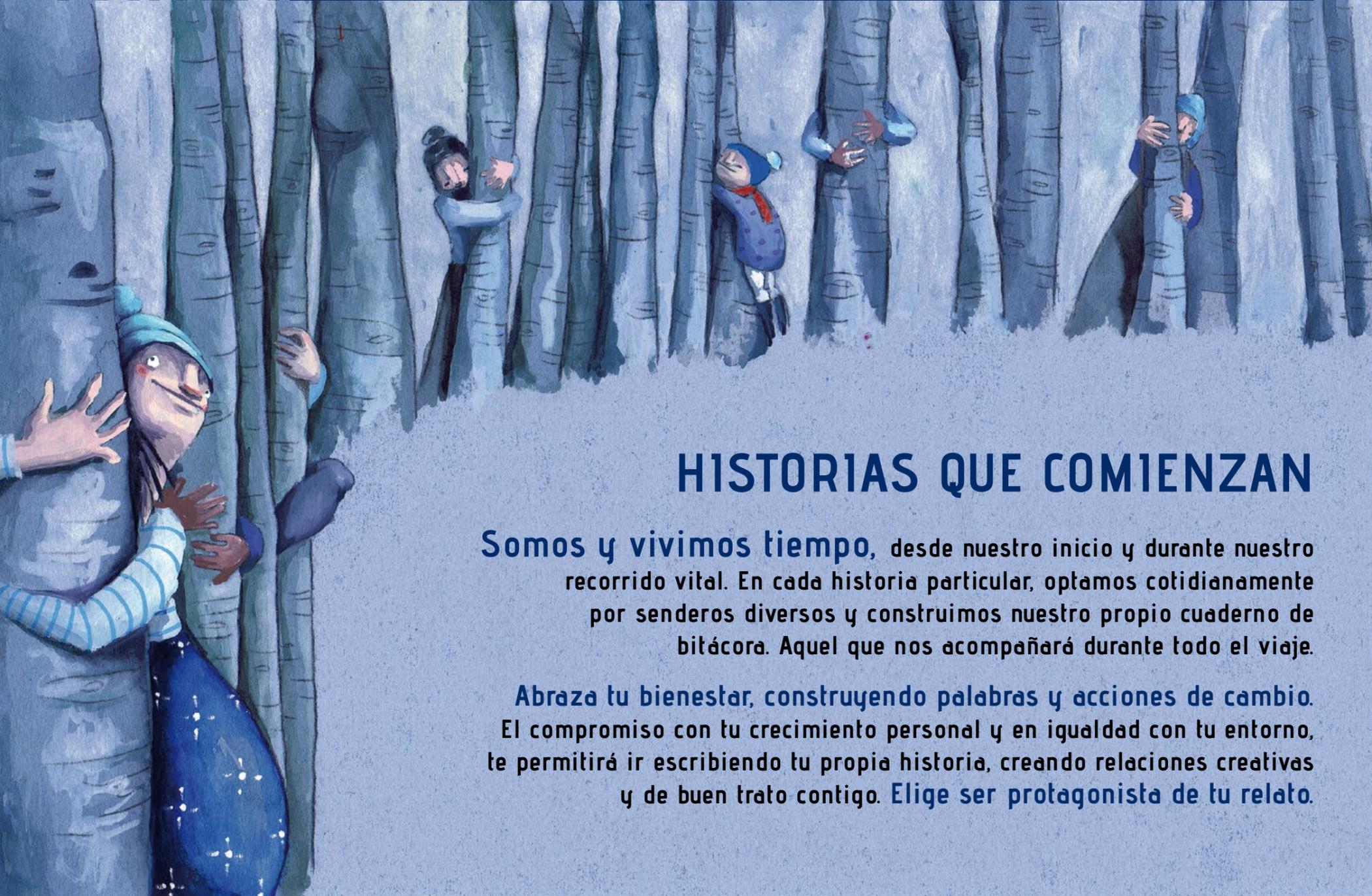
Queridas vecinas y vecinos:

En una sociedad que avanza hacia la igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres, es imprescindible poner en un primer plano el necesario reparto equitativo de las tareas y el cuidado emocional en nuestras familias. Una corresponsabilidad real en el ámbito doméstico permite mejorar la calidad de vida de todas las personas. Favorece un aprendizaje desde la infancia de múltiples capacidades útiles para la vida y también una distribución igualitaria del tiempo de ocio para nuestro desarrollo libre y creativo.

El calendario que te presentamos: **«Voces que hacen historia»**, ha sido posible gracias a la participación e implicación del **Consejo de Igualdad de Parla**, compuesto por entidades que en Parla, trabajan por hacer efectiva la igualdad entre mujeres y hombres.

En sus páginas encontrarás palabras, invitaciones y propuestas cotidianas, para acercarnos al objetivo de la conciliación. Nos recuerda la enorme importancia de disponer de un tiempo propio y de disfrute, entre las responsabilidades diarias, para ser más felices y continuar cambiando la historia. Y sobre todo para que tú seas protagonista de tu propio relato. En clave de igualdad.

Marta Varón Crespo
Concejala de Igualdad



HISTORIAS QUE COMIENZAN

Somos y vivimos tiempo, desde nuestro inicio y durante nuestro recorrido vital. En cada historia particular, optamos cotidianamente por senderos diversos y construimos nuestro propio cuaderno de bitácora. Aquel que nos acompañará durante todo el viaje.

Abraza tu bienestar, construyendo palabras y acciones de cambio. El compromiso con tu crecimiento personal y en igualdad con tu entorno, te permitirá ir escribiendo tu propia historia, creando relaciones creativas y de buen trato contigo. **Elige ser protagonista de tu relato.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						Año Nuevo 1
2	3	4	5	Reyes Magos 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					



HABÍA UNA VEZ, HACE MUCHO TIEMPO...

Cuentos para transformar

Los valores aprendidos desde nuestra infancia condicionan las creencias que hoy tenemos. Algunas de estas ideas sobre «cómo soy o debería ser el mundo» hacen referencia a las funciones y tareas que tendrían supuestamente que desempeñar mujeres y hombres.

Por ejemplo, niñas y niños socializan y experimentan jugando, como un laboratorio de la adultez. Los usos sexistas de roles y juguetes que sitúan a las mujeres sólo en tareas de cuidado y a los hombres en juegos de competición, conforman estereotipos de género que influyen en todos los ámbitos de la vida. **Y es que tenemos a nuestra disposición todo un mundo por descubrir, leyendas que reinventar, libre y creativamente.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
Día Int. contra la Mutilación Femenina 6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



NUESTRAS VOCES CUENTAN: historias para reivindicar

En marzo de 1908 más de 140 mujeres murieron encerradas y calcinadas en la fábrica textil donde trabajaban por reivindicar condiciones laborales más dignas e igualitarias.

Este y otros hechos dramáticos favorecieron cambios legislativos. Sin embargo, aún queda camino por recorrer.

Es necesario continuar removiendo obstáculos, desterrar creencias discriminatorias e impulsar aires de igualdad.

Sustituir aquellos pensamientos limitantes por otros que empapen nuestra historia de posibilidades y acciones transformadoras. Somos movimiento. Y podemos ser vientos de cambio en nuestro propio relato y en el entorno cotidiano.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	Día Internacional de la Mujer 8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	San José 19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



SUSURROS QUE ATENDER, un corazón para cuidar

A veces mantenemos algunos hábitos que nos dan una cierta seguridad y rutina, pero no nos satisfacen. Incluso puede que nos desagraden y no sepamos cómo transformarlos, provocando malestar o cierto bullicio físico y emocional. Y es que «a 100 grados Celsius todas las personas llegamos a hervir».

Escucha en silencio los susurros que tu ser profundo te invita a atender y tu corazón a cuidar. Descubre los recursos que te han fortalecido. Conecta con tus verdaderas motivaciones y emociones agradables. Y con los valores que deseas que quíen tu historia.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	Jueves Santo 13	Viernes Santo 14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

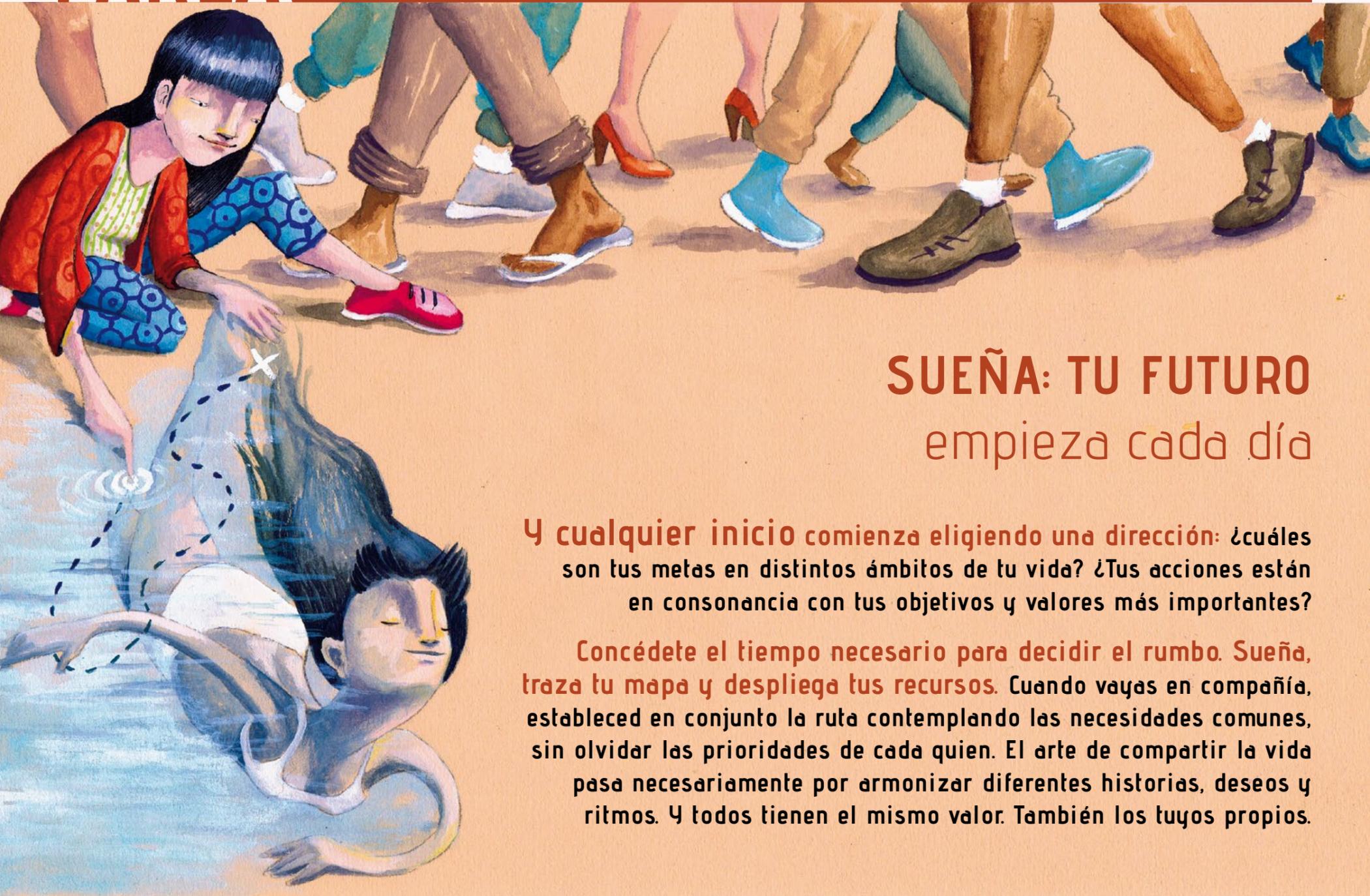


RE-CREA TU PROPIA HISTORIA.

Un tiempo propio nos permite tomar conciencia de nuestras necesidades, creencias y emociones. Nos ayuda a reponer energía y observar con perspectiva si la posición que ocupamos en nuestra narrativa particular es la que deseamos mantener. O quizás deseamos y necesitamos mudar nuestra piel para sentirnos más libres y presentes, en relación armónica con nuestro pulso vital.

Regálale tiempo para observar, parar, recrear, vivir, para suspirar «ayyyy»... exhalar y volver a tomar aire. Un tiempo de placer, de conexión con tu propia respiración tranquila. Tiempo vivido en narrativa de Ser, Sentir, Disfrutar y menos en clave de Hacer. De presente, de abrazo y gratitud al aquí y ahora. Un tiempo... sin tiempo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día del Trabajo 1	Día de la Com. de Madrid 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				



SUEÑA: TU FUTURO empieza cada día

¿ cualquier inicio comienza eligiendo una dirección: ¿cuáles son tus metas en distintos ámbitos de tu vida? ¿Tus acciones están en consonancia con tus objetivos y valores más importantes?

Concédete el tiempo necesario para decidir el rumbo. Sueña, traza tu mapa y despliega tus recursos. Cuando vayas en compañía, estableced en conjunto la ruta contemplando las necesidades comunes, sin olvidar las prioridades de cada quien. El arte de compartir la vida pasa necesariamente por armonizar diferentes historias, deseos y ritmos. Y todos tienen el mismo valor. También los tuyos propios.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
Fiesta Local de Parla 12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



LA HISTORIA AVANZA: dando pasos firmes

El bullicio de responsabilidades diarias puede que te aleje de tu ruta y te haga olvidar que **tus objetivos, necesidades y tiempos personales son igualmente importantes y valiosos que el de otras personas.**

Dirige la energía en primer lugar a las acciones prioritarias, aquellos caminos que te conducen hacia el horizonte deseado. Fija un tiempo para cada tarea contemplando que la flexibilidad también es útil para sortear los vaivenes cotidianos. **Avanza aligerando el exceso de carga.** Puedes elegir sentirte bien, ser feliz. Escoger el papel que quieres desarrollar en tu propia historia.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					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						



TIEMPOS PARA SOLTAR... momentos que disfrutar

Los altos en el camino son realmente necesarios y valiosos para darnos cuenta de que a veces, **por querer avanzar rápido nos olvidamos de sentir la vida.** Observa las pocas veces que disfrutaste de un amanecer o un atardecer... algo tan sencillo... ¡y quizás no te diste cuenta de que estaba ahí!

Cambia de capítulo. Abraza y acoge el ahora con actitud de disfrute, valorando los detalles placenteros de tu vida. Empápate de la alegría de sentir que, a pesar de ciertas dificultades, realmente puedes encontrarte bien. Que hoy, por fin, te concedes tiempo para ti. Y es que el tiempo presente es el único verdaderamente disponible. Aquel que respiras, al que concedes importancia.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	Asunción de la Virgen 15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



COMPARTIENDO HISTORIAS COTIDIANAS

Responsabilizarnos de un proyecto compartido permite que seamos protagonistas de las decisiones que nos afectan. Implica crear historias y mapas comunes que conjuguen, en clave de igualdad, las diferentes necesidades y objetivos. A este reparto equitativo en la realización de distintas tareas le llamamos «corresponsabilidad».

Repartiendo actividades potenciamos la capacidad de organización y aprendizajes diversos. Velar por un reparto equilibrado de tareas y tiempos alimenta la visión de proyecto común y la salud emocional en las relaciones.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
Fiesta Local de Parla 11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	Día Int. contra la Explotación Sexual y el Tráfico de Mujeres, Niños y Niñas 23	24
25	26	27	28	29	30	



AMARTE... en tiempos revueltos

A menudo nuestro tiempo está impregnado de demandas procedentes de nuestro fuero interno o de situaciones que siendo ajenas, asumimos como propias. Pensamientos constantes como «tengo que», «debería», «me siento culpable», etc. pueden empaparnos y debilitarnos diariamente.

¿Cómo sería tu vida si te concedes un tiempo para reconciliarte contigo? Para atender con respeto tus conflictos internos y protegerte de las exigencias. Un tiempo para crecer y quererte, incluso con tus defectos. Para salir a la calle y acoger el paisaje que toque, el sol o la lluvia, el verde de los campos, un cielo azul con alguna nube... Hoy tienes una cita contigo... para cuidarte y declarar «ahora necesito, elijo y quiero...».

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	Día de la Hispanidad 12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Y VIVIERON FELICES CUANDO...

Vivimos en relación. Aquello que aprendimos a lo largo de nuestro relato impregna la manera de habitar la vida. También condiciona los vínculos que establecemos. Puede que mantengamos relaciones que nos aportan seguridad y alegría; otras quizás, nos alejan de nuestro presente y futuro deseados.

Crea y mantén vínculos de buen trato. Suma y expande la sensación de que formas parte de algo más grande. Sintoniza tu pulso con relaciones y proyectos que te ofrezcan motivos para celebrar. Motivos para nutrir tu historia de vida con una afectividad sana y la vitalidad de los espacios compartidos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		Día de Todos los Santos 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	Día Int. contra la Violencia hacia las Mujeres 25	26
27	28	29	30			



...Y COMIERON PERDICES

Llega el tiempo de celebrar las vivencias, aquello que aprendiste y los logros alcanzados. El relato prosigue recordándote que tienes la capacidad de:

- Experimentar tu tiempo con atención intensa al momento presente. Encontrar la calma y serenidad en tu respiración y pulso vital. Cultivar tu amor propio, dando valor a tus necesidades y objetivos. Crecer y disfrutar en tu vida cotidiana, regalándote pautas de autocuidado físico y emocional a diario. Compartir sumando, sintiendo la fortaleza de los proyectos comunes en clave de corresponsabilidad.
- Reinventar tu narración en ciclos, como la misma vida, para pactar compromisos con tu bienestar. Construyendo espacios y tiempos de igualdad. **La historia, tu historia continúa hoy... y mañana.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	Día de la Constitución 6	7	Inmaculada Concepción 8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
Día de Navidad 25	26	27	28	29	30	31

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

Equinoccio de Primavera **20 MARZO**

Solsticio de Verano **21 JUNIO**

Equinoccio de Otoño **22 SEPTIEMBRE**

Solsticio de Invierno **21 DICIEMBRE**



Agradecimientos de la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Parla a todas las entidades pertenecientes al Consejo de Igualdad de Parla:

**ADEPA-PAR | APADEM | ASOCIACIÓN CULTURAL "BAILA CONMIGO" |
ASOCIACIÓN DE LA FAMILIA | AULA CULTURAL | A.VV. LAS AMÉRICAS 1 |
A.VV. LA GRANJA PARLA NORTE | A.VV. LA UNIÓN DE FUENTEBELLA |
CASA DE ANDALUCÍA | CAMBIEMOS PARLA | CASA DE EXTREMADURA |
CASA REGIONAL CASTILLA-LA MANCHA | CASA REGIONAL CASTILLA-LEÓN |
CENTRO CULTURAL «CAROLINA CORONADO» | CRUZ ROJA PARLA |
GRUPO HOMBRE SIGLO XXI PARLA | I.U.C.M.-L.V |
JUVENTUDES SOCIALISTAS DE PARLA | MOVER PARLA | MUJERES PARA LA DEMOCRACIA |
MUNDOS DEL TEATRO | NUEVAS GENERACIONES | PARTIDO POPULAR |
PROMOCIÓN DE LA MUJER LA PAZ | PSOE | UGT | VIOLETAS POR UN NUEVO DESTINO.**

EDITA:

Ayuntamiento de Parla. Concejalía de Igualdad.

Dirección: Centro Dulce Chacón.
C/ Rosa Manzano, 3.
Teléfono: 91 605 42 38

COORDINACIÓN Y TEXTOS:

Ana M^a Palacios Orueta y Patricia Martínez Herranz (Amantara S. Coop. Mad.).

ILUSTRACIONES:

Clara Luna.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Freepress S. Coop. Mad.

IMPRESIÓN:

Afanias Gráficas y Manipulados S.L.U.

Octubre de 2016.