

GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

# Vivir el tiempo en clave de igualdad

TORREJÓN DE ARDOZ



marzo 2015 • febrero 2016



## INTRODUCCIÓN

# Tiempo de igualdad

CONCEJALÍA DE MUJER DE TORREJÓN DE ARDOZ

### *Queridas vecinas, queridos vecinos*

Las mujeres y los hombres estamos viviendo cambios sociales continuos, que modifican los papeles que tradicionalmente hemos desempeñado y que nos plantean retos a los que ir enfrentándonos en la vida cotidiana. Estos cambios subrayan la necesidad de dialogar sobre el tiempo y sus diferentes usos, lo que supone conjugar los deberes y los deseos de las mujeres y de los hombres, y sus tiempos de la vida. Con este calendario, desde la Concejalía de Mujer, queremos invitaros a valorar que, si bien las mujeres y hombres son responsables en la misma medida de proporcionar todo lo necesario para el bienestar de la familia (ingresos económicos, cuidado y atención de las personas mayores y de las/os niñas/os, de su educación, de propiciar afectos...), y que todas estas tareas además de imprescindibles son igualmente valiosas, la realidad no nos devuelve un reparto equitativo de estas funciones y responsabilidades.

Este calendario, **Vivir el tiempo en clave de igualdad**, puede servir para reflexionar sobre el lugar en el que nos encontramos y sobre las medidas que podemos adoptar para cambiar esta realidad en nuestras pequeñas acciones cotidianas.



< Os queremos invitar a convivir en familias con un equilibrio en la toma de decisiones, en el reparto de las responsabilidades y en la distribución del tiempo. A construir familias en las que los tiempos no estén condicionados por estereotipos de género y cada persona pueda gestionar sus tiempos de manera corresponsable y conectada con el cuidado, la salud y el bienestar propio y del grupo.

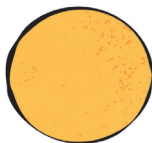
**Que niñas y niños vivan situaciones de igualdad** les preparará para desarrollarse como personas autónomas con un proyecto personal propio y cuidando de su bienestar.

Para conseguir una familia igualitaria, es necesario llegar a un pacto acerca del reparto del tiempo y su gestión corresponsable, tomar decisiones coordinadas sobre el tiempo libre y la organización de las tareas domésticas, la educación de las niñas y niños, la atención y salud de las personas mayores, en resumen, ocuparse del bienestar familiar.

En este calendario, os ofrecemos algunas claves para cada mes, ideas para pensar, sentir y actuar. Esperamos que os resulte sugerente y, sobre todo, facilite una vida familiar que, basando su convivencia en la autonomía y la libertad de las personas que la forman, sea mas satisfactoria. ■

**EDITA** Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz. Concejalía de Mujer - Centro Abogados de Atocha. Calle Londres nº 11 B. Torrejón de Ardoz - Tel: 91 678 38 63 - Mail: [concejaliamujer@ayto-torreon.es](mailto:concejaliamujer@ayto-torreon.es) - [www.facebook.com/concejalia.mujer](http://www.facebook.com/concejalia.mujer) **TEXTOS** Amantara S. Coop. Mad **DISEÑO** Freepress S. Coop. Mad. **CONVENIO** Comunidad de Madrid - Dirección General de la Mujer. **ILUSTRACIÓN** Emma Gascó

2015  
TORREJÓN



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 |    |    |    |    |    |



Todas las personas poseemos 24 horas al día, en las que vivimos multitud de momentos. Cada persona percibe y utiliza esas horas de manera diferente. **Saborear el tiempo, pararse a acogerlo y disfrutar de lo que nos ofrece el presente** mejora nuestra vivencia y calidad de vida. ¿Quieres probar a parar tu reloj por un instante, aquí y ahora?

2015  
TORREJÓN

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 |    |    |    |



Como seres humanos tenemos diferentes necesidades vitales tales como el disfrute, el reconocimiento, las relaciones y los afectos... Acoger esas necesidades y darles respuesta es nuestra responsabilidad como personas libres. **Nuestra libertad reside en decidir cómo vivir y elegir nuestra posición** ante los acontecimientos cotidianos.

2015  
TORREJÓN

 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 |



Atendemos nuestras necesidades organizando los tiempos y espacios donde transcurre nuestra vida: hogar, trabajo, ocio, participación social, etc. Cada espacio y cada tiempo cubre una o varias necesidades vitales. **Vivir cada tiempo y espacio equilibradamente** y en igualdad es fundamental para nuestra salud y desarrollo.

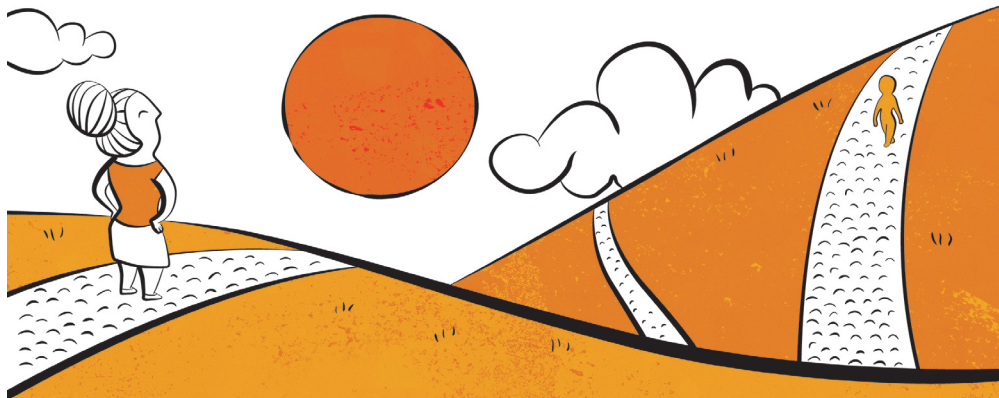
2015  
TORREJÓN



 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 |    |    |    |    |    |

22 Y 23: FIESTAS LOCALES

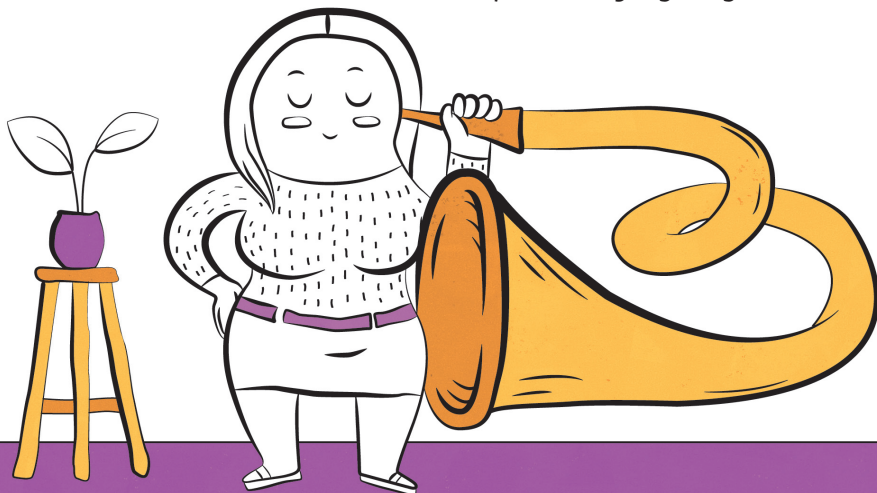


Cuando en lo más profundo nos preguntamos "para qué", estamos buscando nuestro propósito en la vida. Aquello que verdaderamente nos importa y moviliza nuestros recursos. **Sentir y tener presente nuestro objetivo y motivaciones nos ayuda a vivir con mayor coherencia**, a priorizar nuestras necesidades, acciones y el uso que hacemos del tiempo.

2015  
TORREJÓN

■ ■ ■ 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 |    |    |



Las emociones son un mecanismo maravilloso de la vida. Si las escuchamos, nos revelan si estamos viviendo en armonía con nuestras necesidades, o por el contrario no las estamos cubriendo. **Acoge tus emociones como mensajeras que te impulsan al cambio** o a mantenerte en el camino elegido, acorde con tu bienestar y en relación con tu entorno.



2015  
TORREJÓN



 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 |    |    |    |    |    |    |



**El cuidado y los afectos alimentan las relaciones y sostienen la vida.** En nuestra sociedad, estas tareas o “trabajo reproductivo”, están menos valoradas frente a lo que llamamos “trabajo productivo”, o empleo. Dar valor a las tareas de cuidado, en nuestro día a día, nos permite vivir con más oportunidades de desarrollo personal y colectivo.

2015  
TORREJÓN

# 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 |    |    |    |    |



En la sociedad, todavía existe un uso desigual del tiempo entre mujeres y hombres en la atención de las necesidades de la vida. Las mujeres continúan asumiendo mayores responsabilidades en las tareas domésticas y de cuidado hacia las personas. **Una distribución justa y equitativa de tiempos y tareas es indispensable para el logro de la igualdad real.**

2015  
TORREJÓN

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 |    |



Construir un entorno en el que la igualdad esté presente, implica **revisar nuestros valores y transformar aquellas creencias que sostienen situaciones de discriminación**. Conlleva realizar cambios en acciones y espacios cotidianos, para que mujeres y hombres tengan las mismas oportunidades de desarrollo, aprendizaje y disfrute.

2015  
TORREJÓN

 **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 |    |    |    |    |    |    |



En nuestras acciones cotidianas, podemos distinguir aquellas que son importantes de aquellas que parecen muy urgentes, pero que quizás no lo sean. Son acciones importantes aquellas que están en coherencia con nuestros valores y necesidades. **Priorizar lo importante nos ayuda a mantener el rumbo**, avanzando con ligereza y disfrutando del camino.

2015  
TORREJÓN

 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 |    |    |    |



**Reservar en la agenda un tiempo propio es esencial para el descanso y nuestro desarrollo vital.** Mantener un espacio privado, entre tantas responsabilidades diarias, nos ayuda a recordar quiénes somos y nos fortalece. Concédete tiempo para disfrutar, reencontrarte con tus motivaciones, emociones y aquellas prioridades que estableces en tu vida.

# 2016

TORREJÓN

## 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 |



Equilibrar tiempos y tareas es fundamental para crear un proyecto común, ya sea en el ámbito privado, doméstico o público. Asumir diferentes responsabilidades aumenta nuestro aprendizaje, capacidad de organización y el cuidado de los afectos. **La corresponsabilidad implica atender objetivos globales y necesidades individuales, con un mismo valor.**

2016  
TORREJÓN

 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 |
| 29 |    |    |    |    |    |    |



Lograr un tiempo en igualdad es un reto que nos compromete a mujeres y hombres. Te invitamos a seguir construyendo un uso equilibrado y compartido de tiempos, espacios y tareas, asumiendo lo que te falta por hacer, delegando aquello que haces de más...Los cambios cotidianos multiplican los avances y las oportunidades para nuestro entorno. Hoy y mañana.

**Para vivir el tiempo en clave de igualdad.**

## marzo15

| 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 |    |    |    |    |    |

## junio15

| 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 | FIESTAS LOCALES |    |    |    |    |

## septiembre15

| 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 |    |    |    |    |

## diciembre15

| 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 |    |    |    |

## abril15

| 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 |    |    |

## julio15

| 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 |    |

## octubre15

| 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 |    |

## enero16

| 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 |

## mayo15

| 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 |

## agosto15

| 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 |    |    |    |    |    |    |

## noviembre15

| 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 |    |    |    |    |    |    |

## febrero16

| 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 |    |    |    |    |    |