

# UN CALENDARIO DE CUIDADO

¿Te imaginas un año sin días libres?

En este calendario te animamos a apuntar en familia todas las tareas domésticas y de cuidados que se hacen a diario en nuestra casa.  
También hay espacio para anotar las ideas y reflexiones en torno a quiénes se encargan de esas tareas y cómo se reparte el tiempo.

# ENERO

		1	2	3	4	5
				comprar cena de reyes		cena de reyes
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
	comprar ropa Paula rebajas					
20	21	22	23	24	25	26
			reunión tutora colegio			
27	28	29	30	31		

vacaciones cole Paula

comprar ropa Paula rebajas

reunión tutora colegio

Y además...

- cuidar de sobrina en vacaciones de navidad
- comprar edredón en rebajas

¿Cómo se reparten estas tareas en tu casa?

# FEBRERO

						1	2
<b>3</b> <i>cita análisis abuelo</i>	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	<b>19</b> <i>función carnaval colegio</i>	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	<b>29</b> <i>llevar a Paula al pueblo</i>		

Y además...

- hacer disfraz de carnaval del colegio
- arreglar las cortinas



Apuntad otras tareas y las personas que las realizan

# MARZO

							1
2 <i>Ir al pueblo a por Paula</i>	3	4	5	6 <i>Vacuna perro</i>	7	8 <i>Día de las mujeres</i>	
9	10	11 <i>Cita neurología abuela</i>	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21 <i>Cupleanos de la cuñada Mari</i>	22	
23/30	24/31	25	26	27	28	29	

Y además...

- comprar regalo cuñada Mari
- pedir cita tutora cole

¿Qué crees que podría cambiar en tu casa para tener un reparto más equitativo del tiempo?

# ABRIL

		1	2	3	4	5	
<i>semana santa</i>	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	
20	<b>21</b>	22	<b>23</b>	24	<b>25</b>	<b>26</b>	
	<i>resultados análisis abuelo</i>		<i>preparar comida pueblo</i>		<i>fin de semana en el pueblo</i>		
27	28	29	30				

Y además....

- regar las plantas de la vecina en semana santa
- repasar la ropa de verano



¿Qué tareas podrías delegar?  
¿Qué tareas podrías asumir?

# MAYO

				1 no hay colegio	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 resultados neurología abuela	13	14	15 no hay colegio	16	17 sacar ropa verano
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 Comida familiar	31

Y además...

- pagar inscripción campamento de junio
- limpiar y guardar mantas y alformbras



¿Qué disfrutas haciendo con la llegada del buen tiempo?

# JUNIO

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

campamento  
urbano

Y además...

- Paula sale a las 3 del cole
- comprar ropa verano



¿Quiénes podrían asumir más tareas  
en la casa?

# JULIO

		1	2	3	4	5	
<i>campamento urbano</i>	6	7	8	9	10	11	12
							<i>Llevar a Paula al pueblo</i>
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
	<i>revisión ginecología</i>		<i>preparar comida fin de semana</i>		<i>recoger a Paula del pueblo</i>		
27	28	29	30	31			

Y además...

- campamento urbano de 8 a 16
- cuidar sobrina del 20 al 31



Anotad todas las tareas que se hacen en este mes de verano, ¿quién se encarga?



# AGOSTO

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

vacaciones  
playa

Y además...

- comprar ropa para la boda
- preparar maletas vacaciones



En verano, ¿qué os gusta hacer? Apuntad  
cuándo hacéis aquello que más os gusta

# SEPTIEMBRE

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

Y además...

- revisar material escolar y libros de texto
- pagar matrícula extraescolares



¿Qué supone la "vuelta al cole"?  
¿A quién le supone más trabajo?

# OCTUBRE

			1	2	3	4
	<b>5</b>	6	7	8	<b>9</b>	<b>10</b> <b>11</b>
vacuna gripe abuelo				preparar comida pueblo		punte al pueblo
<b>12</b>	13	<b>14</b>	15	16	17	18
festivo		vacuna gripe abuela				
19	20	21	22	23	24	25
26	<b>27</b>	28	29	30	31	
	revisión médica Juan					

Y además...

- cambio armario invierno
- lavar mantas y edredones



¿Sobre quién recae la responsabilidad de supervisar las revisiones médicas de la familia?

# NOVIEMBRE

							1
2	3	4	5 <i>compra para la cena</i>	6	7 <i>cena familiar en casa</i>		8
9	10	11	12	13	14		15
16	17	18	19	20 <i>excursión colegio</i>	21		22
23/30	24	25	26	27	28		29

Y además...

- revisar la caldera del pueblo
- pagar inscripción del campamento urbano



Época de resfriados... ¿quiénes reciben los cuidados? ¿todas las personas de la casa cuidan por igual?  
¿Quién cuida a la persona cuidadora?

# DICIEMBRE

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 <i>fiesta colegio</i>	16	17	18	19	20
21	22	23	24 <i>cena en casa</i>	25 <i>cena en casa hermana</i>	26	27
28	29	30	31 <i>cena en casa</i>			

*vacaciones  
colegio*

Y además...

- regalos de navidad
- comprar comida para cena del 24 y 31



*Anotad aquellas tareas invisibles necesarias  
para organizar estos días festivos*

Las tareas de cuidados y de atención a otras personas son las que sostienen la vida.  
Pero son las más invisibilizadas y menos reconocidas.

Este calendario refleja aquellas tareas que no se ven, que no se valoran, pero que son imprescindibles para el bienestar y el mantenimiento de la vida. Estas tareas siguen recayendo en gran medida en las mujeres, lo que perpetúa un contexto de desigualdad de derechos y oportunidades.

Comencemos a cambiarlo desde nuestros hogares, transformando nuestros calendarios.

Por una distribución equitativa de las tareas y tiempos entre mujeres y hombres.



Busca nuestro vídeo "Un calendario de cuidado" sobre la gestión equitativa del tiempo en nuestro canal *Igualdad MISSEM* de  **YouTube**.

