



# CALENDARIO DE CUIDADOS 2021

En este calendario se podrá anotar todas las tareas domésticas y de cuidados que se llevan a cabo de manera diaria, semanal, mensual o anual. Además, se puede añadir variantes como el tiempo de dedicación y/o el lugar físico de cada una de las tareas.

Seguro que toda la información que surja no os deja indiferentes y da mucho que pensar y hablar. Pues bien, también podréis añadir vuestras conclusiones, reflexiones y acuerdos a los que llegáis como familia.



Actividad está cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 – Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral- Prioridad de Inversión 8.4- La igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.



# ENERO

## Tarea de cuidado Persona/s

Aprovechar las Rebajas para comprar ropa

Preparar la cena especial

Acompañar a hijos/as a hacer los deberes

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

## REFLEXIONES

En los días festivos y celebraciones ¿Quiénes han tenido mayor responsabilidad y trabajo? ¿creéis que hay un reparto equitativo? ¿todas las personas trabajan y disfrutan en el mismo tiempo? Tradicionalmente, en vuestra familia, ¿ha sido así siempre?



# FEBRERO

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
1	2	3	4	5	6	7

Tarea de cuidado	Persona/s
Preparar los disfraces	
Ir al supermercado	
Llevar a peque/s al colegio	

## REFLEXIONES

22 de febrero: Día Internacional de la igualdad salarial entre hombres y mujeres

Existen muchos tipos de familias y todas tienen algo en común: LOS CUIDADOS. Imprescindibles en todos los hogares. El reparto de éstos, nos dice la experiencia y las estadística, son desiguales. Y en tu familia, cómo se hace el reparto de tareas?



# MARZO

## Tarea de cuidado Persona/s

Hacer la lista de la compra

Tirar la basura

Atender al chat del colegio

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	1	2	3	4

## REFLEXIONES

8M: Día Internacional de las Mujeres

23M: Día de la Conciliación de la Vida familiar, laboral y personal

Son las mujeres las que siguen encargándose de la mayoría de las tareas de cuidado de otras personas del entorno. Es el trabajo que sostiene la vida pero no está valorado ni económicamente ni socialmente, invisibilizado y no reconocido.

# ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29	30	31	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	1	2

## REFLEXIONES

¿A qué nos gusta dedicar nuestro tiempo? ¿a quiénes y a qué le dedicamos más tiempo?  
 ¿de cuánto tiempo libre contamos para hacer aquellas cosas que más nos gustan?

## Tarea de cuidado Persona/s

Planchar la ropa de toda la familia

Planificar una escapada

Duchar a hijos/as



# MAYO

## Tarea de cuidado Persona/s

Limpiar el baño

Cambio de armario de invierno a verano

Sacar y/o jugar con la mascota

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
26	27	28	29	30	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

## REFLEXIONES

1M: Día Internacional de las trabajadoras y trabajadores



# JUNIO

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

## REFLEXIONES

21J: Día Internacional por la Educación NO sexista

¿Qué hemos aprendido desde pequeños/as sobre las actividades atribuidas tradicionalmente a las mujeres y a los hombres? ¿las tareas del hogar y los cuidados sólo las puede llevar a cabo exitosamente una mujer? ¿Este tipo de educación seguir trasladando a los/as más pequeños/as de la familia? ¿cómo podemos cambiar el cuento tradicional?



### Tarea de cuidado Persona/s

Limpiar la nevera

Hacer una comida especial

Llevar el coche al taller

# JULIO

Tarea de cuidado Persona/s

Hacer la comida

Cambiar las bombillas

Jugar con peques

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	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	1

## REFLEXIONES

28J: Día Internacional del Trabajo Doméstico





# AGOSTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
26	27	28	29	30	31	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

28A: Día Internacional de la Anciana y el Anciano

## REFLEXIONES

Las personas más mayores de la familia, requieren de unos cuidados de mayor entrega. En vuestro caso, ¿Quién/es se encarga de esas tareas? ¿Quién/es están pendientes? ¿A qué compromisos podemos llegar para compartir estos cuidados?



### Tarea de cuidado Persona/s

Organizar y hacer las maletas

Limpiar las ventanas

Acompañar al C.Salud/  
Hospital

# SEPTIEMBRE

Tarea de cuidado Persona/s

Limpiar el baño

Cambiar las sábanas

Asear al peque y otras personas dependientes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	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	1	2	3

## REFLEXIONES

¿Qué tres deseos pedirías a tu calendario para mejorar tu tiempo?

# OCTUBRE

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

## REFLEXIONES

15O: Día Mundial de las Mujeres Rurales

### Tarea de cuidado Persona/s

Desatascar tuberías

Poner la mesa

Acudir a las reuniones del colegio



# NOVIEMBRE

## Tarea de cuidado Persona/s

Revisar las cuentas familiares

Poner lavadora y tender la ropa

Preparar la medicación

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					

## REFLEXIONES

20N: Día Mundial de la infancia

25N: Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres



# DICIEMBRE

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		

## REFLEXIONES

### Tarea de cuidado Persona/s

Comprar regalos

Preparar una cena especial

Llevar a la mascota al veterinario

