

EN LO PERSONAL...

- Conseguiremos mayor cantidad de tiempo libre y de ocio.
- Nuestro tiempo libre será de mayor calidad.
- Disfrutamos de nuestro propio tiempo con más descanso y libertad.

EN LO LABORAL...

- Favorecemos un nuevo modelo organizativo con atención a las personas.
- Mejoramos el reparto de tareas y horarios para atender otras parcelas de nuestras vidas.
- Extendemos valores de equidad, ciudadanía e igualdad de oportunidades en el entorno laboral.

EN LO FAMILIAR...

- Aumentamos la autonomía individual y el respeto colectivo.
- Reforzamos las relaciones y mejoramos el bienestar familiar.
- Incrementamos la participación y el disfrute común.



**CAMBIAMOS
PARA MEJORAR
MEJORAMOS AL CAMBIAR**

PRESENCIALMENTE

Nuestra **Caravana del Tiempo** recorrerá las calles, plazas y barrios de Getafe, con diversas propuestas de sensibilización y difusión, para que todas las personas mejoren la gestión de su tiempo.

Todas las actividades organizadas serán amenas e irán destinadas a vuestra participación activa en la difusión de los valores de igualdad de oportunidades de la campaña.

CONCURSOS

Organizaremos **concursos de fotografías y vídeos** sobre la gestión del tiempo, en los que podréis ganar cámaras de fotos y vídeo 360º y otros fabulosos premios.

SORTEOS

Sortearemos también **materiales y experiencias** entre todas las personas participantes en la campaña.

ONLINE

Toda la información, actividades y materiales estarán disponibles y actualizadas en la **página web** y en las **redes sociales** de la campaña. Aquí tendremos la información de los concursos y sorteos

¡Os animamos a entrar, seguirnos y compartir!



www.gestiondeltiempogetafe.es



Gestión Tiempo Getafe



@Getafe_Tiempo



@Getafe_gestion_tiempo

**EN GETAFE... EL TIEMPO
ES COSA DE TOD@S**

**UN TIEMPO
PARA TU CAMBIO...**



**UN CAMBIO
PARA TU TIEMPO**



Un tiempo para tu cambio

¿Por qué esta campaña?

Tener tiempo significa tener calidad de vida. El tiempo es un recurso externo imprescindible para cualquier actividad.

Actualmente, el reparto de los tiempos y su uso personal, laboral, grupal y familiar no es **IGUALITARIO**. Las diferencias entre las posibilidades de decisión de cada persona, crean desigualdad donde debería haber **IGUALDAD DE OPORTUNIDADES**.



¿Sabías que...?

► Cuanto mayor es una familia, menor es el número de personas que realizan el trabajo de la casa.

► En España, las mujeres dedican, cada día, de media, tres horas más que los hombres a trabajos relacionados con el hogar y la familia.

► Generalmente, los hombres se implican más con l@s hij@s en las actividades agradables, pero menos en la crianza y el trabajo doméstico.

10 CLAVES PARA EL USO DEL TIEMPO

- 1 ROMPEMOS ESTEREOTIPOS:** nadie nace con tareas asignadas.
- 2 ORGANIZAMOS EL TIEMPO DEL QUE DISPONEMOS:** será más fácil rendir mejor
- 3 PRIORIZAMOS TAREAS:** reducimos estrés y aumentamos satisfacción.
- 4 DELEGAMOS Y REPARTIMOS EQUITATIVA Y SOLIDARIAMENTE:** contribuimos a la mejora del bienestar individual y colectivo.
- 5 PLANIFICAMOS LAS ACTIVIDADES Y NOS COMPROMETEMOS A SEGUIR EL PLAN ESTABLECIDO:** mejorará la distribución de trabajos y crearemos hábitos saludables de corresponsabilidad.
- 6 TERMINAMOS LO EMPEZADO:** ahorraremos tiempo y servirá de ejemplo.
- 7 INTENTAMOS EVITAR MULTITAREAS:** consiguiendo mayor eficacia en nuestro trabajo.
- 8 DESCANSAMOS:** el descanso físico y mental nos servirá para afrontar cualquier situación en mejores condiciones.
- 9 SABEMOS Y PODEMOS DECIR NO:** la decisión sobre nuestro tiempo y el compartido debe ser en igualdad de oportunidades, sin presiones.
- 10 ENCONTRAMOS NUESTRO ESPACIO Y TIEMPO PROPIOS:** el bienestar colectivo y familiar empieza en el personal.

ATRÉVETE MERECE LA PENA

Consejos para el reparto de nuestro tiempo

EN EL TRABAJO, EN NUESTRA ORGANIZACIÓN...

- 🕒 Convocar las reuniones con antelación y dentro de la jornada laboral
- 🕒 Fijar horas de inicio y finalización en tareas
- 🕒 Fomentar sesiones de coordinación cortas y efectivas
- 🕒 Aplicar los derechos de conciliación: flexibilidad, trabajo a distancia, jornadas, permisos, excedencias...
- 🕒 Trabajar es importante, pero tu vida es mucho más: no llesves tarea al resto de tus ámbitos

EN EL HOGAR, EN FAMILIA, EN PAREJA...

- 🕒 Planificar un cuadrante por tareas y personas
- 🕒 Repartir las tareas por gustos, en la medida de lo posible
- 🕒 Establecer rotaciones en las tareas menos agradables
- 🕒 Disfrutar de fines de semana y vacaciones todas las personas
- 🕒 Considerar familia a todas las personas que conviven juntas

EN NUESTRO GETAFE... EN TU CIUDAD, BARRIO, PUEBLO...

- 🕒 Acceder a horarios amplios y flexibles en servicios públicos
- 🕒 Organizar bancos del tiempo
- 🕒 Disponer de transportes públicos de calidad que minimicen el tiempo de desplazamientos
- 🕒 Desarrollar equipamientos de calidad y vivir plenamente el barrio: comercio de proximidad, centros educativos, de ocio, de salud...
- 🕒 Dinamizar procesos participativos

VEN Y CONOCÉNSO.

CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD
AYUNTAMIENTO DE GETAFE.

📍 - C/ San Eugenio, 8 Getafe

☎ - 91 208 04 59

✉ - centro.mujer@ayto-getafe.org

📘 - www.facebook.com/mujer.getafe