

2
0
2
1



TIEMPOS DE CAMBIO, TIEMPOS DE PONER EN EL CENTRO LOS CUIDADOS

Ayuntamiento de Parla



Queridas vecinas, queridos vecinos:

En este tiempo en el que la pandemia COVID-19 ha atravesado nuestras vidas, tan crítico para todas y todos, en especial para quienes han perdido seres queridos, salud, empleos, relaciones y otros proyectos de vida, es necesario, más que nunca, asumir la responsabilidad compartida en el cuidado mutuo de todas las personas que formamos comunidad.

La nueva situación sanitaria, social y económica nos recuerda que nos necesitamos. Y que necesitamos apoyos y afectos en los diferentes ámbitos de nuestra vida, especialmente en momentos de mayor vulnerabilidad como el que estamos viviendo. Se ha puesto de manifiesto, por tanto, la enorme trascendencia que tienen en nuestra sociedad las tareas de cuidado y los trabajos esenciales, sosteniendo nuestra vidas y el desarrollo social y económico.

Además, ha evidenciado que continúa existiendo un uso desigual del tiempo dedicado a los cuidados en el espacio doméstico, asumidos todavía por las mujeres en mayor medida, afectando a su salud y sus oportunidades de desarrollo.

Leticia Sánchez Freire
Concejala de Igualdad, Feminismo y LGTBI

Es necesario, por tanto, seguir avanzando hacia la igualdad plena impulsando la Ética del Cuidado en nuestras formas de vivir cotidianas y en nuestro tejido social. Esto es, incorporar en los ámbitos privado, doméstico y público una mirada centrada en las necesidades de las personas para promover el bienestar físico y emocional, poniendo los cuidados y la atención a estas necesidades en el centro de nuestra organización social.

Y es imprescindible para lograr la igualdad asumir la corresponsabilidad personal y colectiva en estos cuidados, favoreciendo una distribución equitativa de tareas y tiempos entre mujeres y hombres en todos los espacios en los que nos desenvolvemos, incluidos el familiar y doméstico. Con los cuidados avanza el mundo.

Cuida y cuídate. Son tiempos de cambio, tiempos de poner en el centro los cuidados.

Ramón Jurado Rodríguez
Alcalde de Parla



En ocasiones nuestra vida cotidiana es atravesada por acontecimientos que ponen del revés las rutinas, las expectativas y los proyectos vitales. Sin duda, la pandemia COVID-19, junto con otras situaciones complejas que podamos estar viviendo, nos plantea nuevas necesidades y nuevos retos, activando los recursos personales para transitar los cambios necesarios.

Y sobre todo, ha puesto en el centro la importancia de lo común y los cuidados para sostener la vida y fortalecer nuestro empoderamiento y la resiliencia personal y colectiva.



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

*Nuevos escenarios y
nuevos retos por alcanzar*



En esta situación provocada por la pandemia, es imprescindible reformular prioridades personales y colectivas, desarrollar la capacidad para adaptarnos a la nueva realidad y poner en marcha diferentes estrategias para gestionar los cambios y la incertidumbre.

Y es fundamental generar respuestas compartidas para conciliar, en clave de igualdad, los diferentes espacios y tiempos necesarios en nuestra vida como son el empleo, el ocio y las tareas de cuidados.

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

*Compartir la vida,
conciliar los trabajos y tiempos*



El Trabajo de Cuidados hace referencia a todas aquellas actividades necesarias para garantizar el bienestar físico y emocional de las personas para una vida digna. Y son imprescindibles para cubrir las necesidades que todas las personas tenemos para el mantenimiento y sostenibilidad de la vida.

Es necesario dar valor y dignificar las tareas de cuidado, en el ámbito privado y público, reconociendo su trascendencia social para procurar el bienestar individual y colectivo, y el logro de la igualdad real y efectiva.

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				

*Una comunidad que cuida,
una sociedad que transforma*



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		

La Ética del Cuidado es un concepto que trata de incorporar una mirada contextual, centrada en la vida y pone a las personas en el centro. Está basada en la idea de promover la responsabilidad propia y colectiva para cuidar, cuidarse y ser cuidadas.

Esta responsabilidad surge de la conciencia de formar parte de una red de relaciones de interdependencia vital, que nos recuerda que nos necesitamos y necesitamos de apoyos y afectos en todos los espacios en los que nos desenvolvemos, especialmente en momentos de mayor vulnerabilidad.

*Los cuidados
en el centro de la vida*



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
24/31	25	26	27	28	29	30

La corresponsabilidad social implica que las personas y organizaciones de nuestro entorno apuesten por asumir, de manera compartida, las responsabilidades de los cuidados para favorecer la igualdad de oportunidades en los diferentes espacios de la vida.

Se traduce en el mantenimiento de derechos sociales básicos, la reorganización del empleo apostando por criterios de conciliación y la dignificación de los trabajos y servicios esenciales, que son de vital importancia y así se ha puesto en evidencia durante la pandemia.

Por el logro de la
corresponsabilidad social



A pesar de los avances, todavía quedan retos para que la igualdad en el ámbito familiar sea una realidad mayoritaria. La pandemia COVID-19, ha puesto aún más en evidencia los usos desiguales del tiempo y los cuidados en el espacio doméstico.

Ha evidenciado y aumentado la sobrecarga de las mujeres asociada a los trabajos de cuidados, con el correspondiente impacto en su salud, poniendo de manifiesto la necesidad de asumir equitativamente las responsabilidades y realizar una distribución equilibrada de tareas y tiempos.

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				
			* Fiesta local			

Una organización corresponsable de las tareas y los tiempos



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	

La conciliación y participación equilibrada en los diferentes ámbitos de la vida (personal, familiar y profesional) pasa necesariamente por asumir y ejercitar la corresponsabilidad como filosofía y norma de vida. Implica el ejercicio activo para romper los roles de género tradicionales y la estructura sexual de los usos del tiempo.

La corresponsabilidad supone la asunción equitativa, por parte de hombres y mujeres, de las responsabilidades, derechos, deberes y oportunidades asociados al ámbito doméstico, la familia y los cuidados.

Nuevos pactos de corresponsabilidad



El tiempo propio nos ayuda a tomar conciencia de nuestras necesidades y emociones, nuestros recursos y las prioridades que queremos establecer en el contexto cambiante que estamos viviendo.

Entre las múltiples responsabilidades y tareas diarias acrecentadas por las diferentes situaciones provocadas por la pandemia, es tiempo de dar un lugar al autocuidado. De agendar espacios privados de descanso y de disfrute que nos permitan conectar con la serenidad y la alegría para mantener nuestra salud y bienestar.

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

*Los cuidados personales:
el valor del tiempo propio*



La gestión y el cuidado emocional son esenciales para el desarrollo vital. Y más aún en tiempos de cambio e incertidumbre. Nos ayuda a vincularnos saludablemente y nos sostiene, acompañando y transformando nuestras emociones desagradables. Implica atender y poner en común las necesidades afectivas propias y ajenas para proveernos de un entorno cálido y seguro.

Es tiempo de valorar el calor de los cuidados y afectos que recibimos, disfrutar de aquellos que entregamos y demandar los que necesitamos.

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			
				* Fiesta local		

Sostener la vida:
el calor de los afectos

OCTUBRE



Generar relaciones de apoyo en el entorno comunitario nos permite disminuir el impacto en nuestras vidas de las experiencias críticas que atravesamos, especialmente cuando nos encontramos en momentos de mayor vulnerabilidad.

Las redes de cuidados favorecen la sociabilidad, la puesta en común de recursos y las estrategias de corresponsabilidad y ayuda mutua. Alimentan la visión de interdependencia al construir conjuntamente espacios y proyectos compartidos para mejorar la calidad de vida de la comunidad de la que formamos parte.

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

La importancia de las redes de apoyo: creando comunidad



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	31				

Nos construimos en relación. Y tenemos la capacidad de transformar las relaciones de poder, desigualdad e indefensión en relaciones equitativas y respeto mutuo.

Es imprescindible generar y mantener vínculos de Buen Trato en espacios personales, familiares y comunitarios que promuevan entornos seguros y libres de violencia para la comunicación y salud afectiva. Es en las relaciones de equilibrio y reciprocidad donde reside gran parte nuestro bienestar individual y colectivo.

Tiempos para el buen trato



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		

Es tiempo de valorar los aprendizajes adquiridos y todo aquello que hemos sabido preservar y proteger. De reconocer y apreciar los recursos movilizados que nos han permitido empoderarnos personal y colectivamente.

Continuemos encarando el futuro con optimismo desafiante, priorizando en los ámbitos privados y públicos la atención a las necesidades básicas para el sostenimiento de la vida. Son tiempos de cambio, tiempos de poner en el centro los cuidados.

Tiempos de reconocer y valorar los aprendizajes

2
0
2
1

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

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	31				

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		

Edita:

Ayuntamiento de Parla

Concejalía de Igualdad, Feminismo y LGTBI

Dirección: C/ Alcorcón,7 (Posterior)
Teléfono: 91 202 47 50

Coordinación de textos: Patricia Martínez Herránz
Ilustraciones: Myriam Cameros Sierra
Diseño y maquetación: Coral Cano Domínguez
Impresión: Imart. Artes Gráficas S.L.



Actividad 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.