



Ciudad Real

CONCEJALÍA DE
IGUALDAD

Superpoderes

en CASA?

NO, SE LLAMA

corresponsabilidad

Hogar feliz



Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer



Ciudad Real
CONCEJALÍA DE
IGUALDAD

Corresponsabilidad

HOGAR
en
EQUILIBRIO
TAREAS
COMPARTIDAS

Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



Es un honor dirigirme a todas y todos desde estas páginas, en el marco de una revista dedicada a la **corresponsabilidad**, un **pilar esencial en la construcción de una sociedad más justa, equitativa y cohesionada**.

Desde el Ayuntamiento, y en particular desde el área de Educación e Igualdad, trabajamos de forma constante para impulsar iniciativas que respalden a las familias, promoviendo el acceso a recursos que faciliten la **conciliación** de la vida personal, laboral y familiar, así como la equidad en el reparto de las tareas y responsabilidades en el hogar y en todos los ámbitos de la vida.

Esta publicación nace con la vocación de ser un **canal útil y accesible**, que contribuya a **sensibilizar, reflexionar y avanzar en corresponsabilidad e igualdad**. No se trata solo de informar, sino de promover un cambio cultural que nos implique a todas y a todos, desde lo cotidiano, en el reparto justo de los cuidados y las tareas.

Desde la Concejalía de Igualdad, seguimos dando pasos firmes en nuestro **compromiso social** para hacer de nuestra ciudad un lugar en el que la cultura de la corresponsabilidad no sea una excepción, sino una práctica cotidiana. Apostamos por una **transformación profunda y duradera** que ponga en valor el cuidado, la corresponsabilidad y la igualdad como elementos clave del bienestar común.

Gracias por acompañarnos en este camino.

María José Escobedo
Concejala de Igualdad



ÍNDICE

6. EN CLAVE DE
IGUALDAD

9. CORRESPONSABLES
HOY

12. HISTORIAS QUE
INSPIRAN

18. PEQUES
CORRESPONSABLES

20. TEST DE
IGUALDAD

CORRESPONSABILIDAD

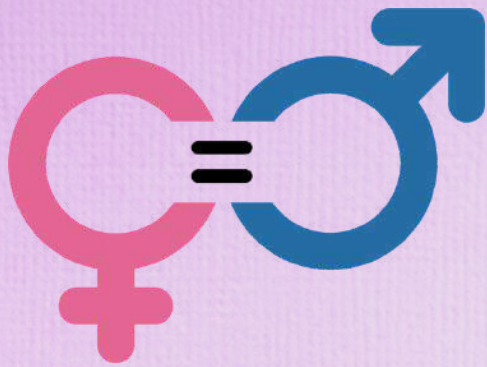
Cuando todas las personas asumimos nuestra parte,
todo funciona mejor.



La corresponsabilidad construye un mundo
más JUSTO.

¡Súmate a Plan Corresponsables si necesitas
CONCILIAR!

Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



EN CLAVE DE IGUALDAD

CUIDAR TAMBIÉN ES COSA TUYA

**¿Superpoderes en casa? No, se llama
corresponsabilidad.**

**Ni magia, ni heroicidades. Solo equidad, conciencia y
compromiso compartido.**

Cuando hablamos de igualdad entre mujeres y hombres, solemos pensar en derechos laborales, brechas salariales o acceso al poder. Sin embargo, la raíz de muchas desigualdades se encuentra en un lugar mucho más cercano: el hogar.

Durante décadas, las mujeres han sido las principales responsables del trabajo doméstico y de cuidados. Un trabajo invisible, no remunerado y a menudo poco valorado, pero imprescindible para el bienestar y el funcionamiento de la vida cotidiana.

Preparar comidas, limpiar, hacer la compra, cuidar de niñas y niños, acompañar a personas mayores, atender enfermedades o gestionar los horarios familiares... Son tareas que sostienen la vida, aunque pocas veces figuren en las agendas políticas o los balances económicos.

La corresponsabilidad va mucho más allá del simple “ayudar en casa”. Implica una responsabilidad equitativa de las tareas domésticas y de cuidados entre todas las personas que conviven en un hogar, sin importar su género.



DIVERSITY

EQUALITY





No se trata de repartir tareas "porque toca" o "para echar una mano", sino de entender que el cuidado es una responsabilidad compartida, esencial y digna de reconocimiento.

Los datos son claros. Aunque ha habido avances, las mujeres siguen dedicando más tiempo que los hombres al trabajo doméstico y a los cuidados no manera no remunerada. Esta desigualdad afecta a su salud, a su tiempo libre, a su autonomía económica y a sus posibilidades de desarrollo profesional y personal.

Por otro lado, muchos hombres han sido educados bajo el mandato de la “masculinidad productiva”, que los desvincula del cuidado y del espacio doméstico, privándolos también de vivir una dimensión fundamental de la vida: la de cuidar y ser cuidados.

La corresponsabilidad no solo es justa, también es liberadora para todas las personas. Redistribuir los tiempos, las tareas y los cuidados permite una vida más equilibrada, menos sobrecargada y más cercana a los valores de igualdad que queremos construir.



EDUCAR EN CORRESPONSABILIDAD DESDE LA INFANCIA

Desde edades tempranas, niñas y niños interiorizan modelos de conducta que reproducen roles de género. Si una niña ve que su madre lo hace “todo” en casa y su padre solo “ayuda”, entenderá que eso es lo normal.



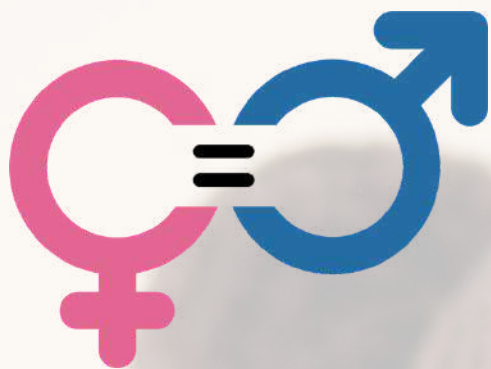
Si un niño nunca participa en el cuidado de sus hermanos/as o en tareas del hogar, difícilmente lo sentirá como algo propio en su vida adulta.

Fomentar la corresponsabilidad implica educar en igualdad desde el ejemplo, rompiendo estereotipos y distribuyendo las tareas de forma justa, visible y dialogada. Implica también hablar de emociones, de tiempos, de límites y de empatía. Porque cuidar es una habilidad que se aprende, se valora y se practica cada día.

FOMENTAR LA CORRESPONSABILIDAD SIGNIFICA PREDICAR CON EL EJEMPLO

- ✓ Corresponsabilidad no es ayudar, **es asumir que el cuidado y el mantenimiento del hogar es tarea de todas las personas que lo habitan.**
- ✓ Es justicia y equilibrio, **no un favor ni una carga que alguien asume por costumbre.**
- ✓ Es educación y ejemplo, **desde la infancia y en todos los ámbitos.**
- ✓ Es salud, tiempo libre, desarrollo personal y bienestar **para quienes históricamente han sido sobrecargadas.**
- ✓ Es igualdad real, **no solo legal.**





CORRESPONSABLES HOY

LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD PREPARA PARA TI ACCIONES DE
CONCILIACIÓN BASADAS EN LA DEMANDA DE LA CIUDADANÍA

CONCILIA DOMICILIO



Ciudad Real
CONCEJALÍA DE
IGUALDAD



Tu VIDA sigue, tu
BIENESTAR también

CUIDADOS EN EL DOMICILIO O FUERA DE ÉL

2025

¿EDAD?

DESDE 4 MESES HASTA
16 AÑOS

¿CUÁNDO?

DE LUNES A
DOMINGO, INCLUIDO
FESTIVOS

¿HORA?

DE 7 A 21 HORAS

INSCRIPCIÓN



MÁS INFORMACIÓN

680 587 972



corresponsablescr2023@gmail.com

Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



CORRESPONSABLES

Castilla-La Mancha

Instituto de la Mujer



ASEO INFANTIL



Ciudad Real
CONCEJALÍA DE
IGUALDAD



CUIDADOS en el cole,
comodidad para ti

2025

Menores cursando Segundo Ciclo
de Educación Infantil

1

Solicita el **documento de
autorización** al centro
escolar

2

Cumplimenta, firma...

¡Y LISTO!

INSCRIPCIÓN

<https://forms.gle/ZBLqW1B2kH1UdYH7>



MÁS INFORMACIÓN

680 587 972



corresponsablescr2023@gmail.com

Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



CORRESPONSABLES

Castilla-La Mancha

Instituto de la Mujer



Trabajo en marcha,
PEQUES
en buenas manos

DURANTE EL CURSO 2025

1 COLEGIO PÍO XII
A partir de 3 años hasta 16

2 ESCUELA INFANTIL LA GRANJA. Hasta 3 años

MÁS INFORMACIÓN
680 587 972
corresponsablescr2023@gmail.com

INSCRIPCIÓN
<https://forms.gle/DBLwVjQ2MhWt7>

Acreditaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.

CORRESPONSABLES Castilla-La Mancha Instituto de la Mujer Ciudad Real

Días de **JUEGO** y Conciliación

2025

COLEGIO PÍO XII - 8 A 15 H
DE 3 A 16 AÑOS
ESPACIO DÍAS NO LECTIVOS
APRENDEMOS EN VERANO
LUDOTECA FERIA Y FIESTAS 2025
APRENDEMOS EN NAVIDAD

INSCRIPCIÓN
<https://forms.gle/DBLwVjQ2MhWt7>

MÁS INFORMACIÓN
680 587 972
corresponsablescr2023@gmail.com

Acreditaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.

CORRESPONSABLES Castilla-La Mancha Instituto de la Mujer Ciudad Real

CLUB DE LA DIVERSIÓN

LAS CASAS Y VALVERDE

2025

DE 9 A 14 HORAS DE LUNES A VIERNES DESDE EL 1 DE JULIO HASTA EL 14 DE AGOSTO
CENTRO SOCIAL

INSCRIPCIÓN
<https://forms.gle/DBLwVjQ2MhWt7>

Acreditaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.

CORRESPONSABLES Castilla-La Mancha Instituto de la Mujer Ciudad Real

Convertir el error en **APRENDIZAJE**

AULA RECAPACITA UN RESPIRO PARA TI

CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

ALUMNADO CURSANDO E.S.O. QUE HA SIDO SUSPENDIDO TEMPORALMENTE DEL CENTRO ESCOLAR HASTA 16 AÑOS DE EDAD DE LUNES A VIERNES DE 9 A 14 H

INSCRIPCIÓN
<https://forms.gle/DBLwVjQ2MhWt7>

MÁS INFORMACIÓN
680 587 972
mpa@educacion.ayto-ciudadreal.es

Acreditaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.

CORRESPONSABLES Castilla-La Mancha Instituto de la Mujer Ciudad Real

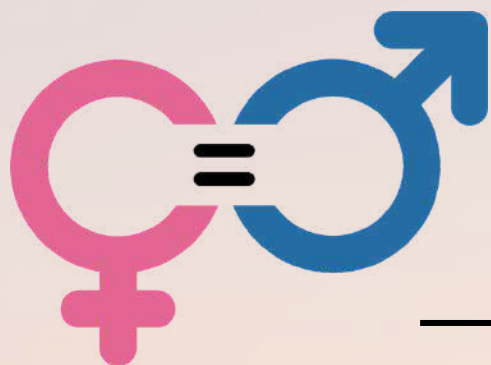


Ciudad Real
CONCEJALÍA DE
IGUALDAD

C
O
R
R
E
S
P
O
N
S
A
B
I
L
I
D
A
D

Compartir
para avanzar

Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



HISTORIAS QUE INSPIRAN

HAY HEROÍNAS SIN CAPA

M^a Carmen Ramírez Arroyo es una de nosotras: una mujer que lucha, transforma y deja huella

No todas las heroínas llevan capa. Algunas llevan una agenda llena, una sonrisa constante y la fuerza serena de quien sabe que avanzar no siempre es fácil, pero si necesario. Hoy entrevistamos a una de esas mujeres que inspiran sin levantar la voz, que transforman con su ejemplo y que han hecho de su camino profesional un acto de compromiso con la igualdad real. **M^a Carmen Ramírez Arroyo** es madre, es trabajadora, es mujer.

Pero, sobre todo, es una profesional con una trayectoria impecable, tejida a base de esfuerzo, formación constante y un profundo sentido ético.

Su compromiso se fue afinando y especializando, hasta convertirse en una referencia en el desarrollo de políticas de igualdad, conciliación y atención a colectivos vulnerables. Su currículum habla por sí solo: titulaciones en el ámbito de lo social, una sólida formación en igualdad de género, múltiples proyectos impulsados con perspectiva feminista y una experiencia vital que convierte cada teoría en práctica con sensibilidad y solvencia.





Pero lo más valioso no se encuentra en sus títulos, sino en su manera de estar en el mundo y desarrollar su trabajo a través de **GRUPO SAC**. Una empresa, que según ella, la ha dejado desarrollarse en todas las áreas de su vida animándola a mostrar lo mejor de ella y ayudándole a compaginar su vida personal y laboral.

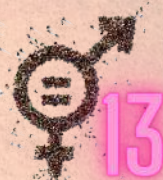
LA VERDADERA IGUALDAD PASA POR CREAR ESPACIOS LABORALES JUSTOS Y HUMANOS

Entrevistar a esta gran mujer es abrir la puerta a una historia de valentía cotidiana, de profesionalidad silenciosa pero firme, de sororidad tejida con hechos. Porque mujeres como ella nos enseñan que la igualdad no es una utopía, sino una construcción diaria. Que no se trata de tener superpoderes, sino de sostener la vida con coherencia, sensibilidad y justicia.

Hoy, su voz suma. Su historia empuja. Y su labor es semilla.

¿Cómo nació tu interés por trabajar en el ámbito de la igualdad?

Siempre me he considerado una persona reivindicativa, y me ha gustado defender mis derechos como mujer, pero obviamente mi formación en el ámbito social, me llevo a ir más allá y a querer formarme en ello. En la carrera, seleccioné la asignatura de mujer, y comencé a leer sobre el feminismo y su significado. Por ello, también me di cuenta que no era una cuestión individual sino colectiva. A raíz de ahí, he estado muchos años realizando formación relacionada con la igualdad.



MUJERES COMO ELLA NOS ENSEÑA QUE LA IGUALDAD NO ES UNA UTOPIA SINO UNA CONSTRUCCIÓN DIARIA

¿Qué importancia tiene para ti trabajar por la igualdad en el ámbito empresarial?

Toda, la igualdad debe estar presente de manera transversal e implícita en todos los ámbitos, pero en especial en el empresarial, ya que la igualdad laboral es básica para ejercer la libertad de toda persona, hombre o mujer.

¿Qué tipo de formación es necesaria para trabajar en igualdad?

Lo de la formación es relativo, según a lo que te quieras dedicar, si el interés es querer formar y trabajar por y para la igualdad, y dedicarte a ello, obviamente, se necesita una formación postuniversitaria que sea especializada y completa. Yo comencé a estudiar aspectos relacionados con la igualdad cuando estaba en la Universidad, por el hecho de conocer, de saber, sin más. Actualmente y en muchos casos no se hace formación en igualdad por convención sino por otros intereses, y esto hace que se pierda la esencia...el necesitar conocer y formarnos para hablar sabiendo de lo que hablamos, el interés puro por el aprendizaje.

La formación en igualdad también debe ser actualizada y contextualizada, no es lo mismo haber hecho una formación en el año 2000, que ahora, ya que el género es una construcción social que está viva y la formación derivada de ello, debe estar conectada con la realidad que se vive en cada momento.

¿A lo largo de tu carrera profesional, ¿Has visto desigualdades estructurales en el ámbito laboral? ¿Cuánto crees que hemos avanzado desde que comenzaste tu andadura hasta el día de hoy?

La desigualdad que he vivido ha sido más bien simbólica, no manifiesta...no he tenido ni una entrevista de trabajo donde no me hayan preguntado por pareja, hijos e hijas....y siempre he pensado...si fuera hombre, ¿hubiera sido igual? Se pregunta con tacto, con sutileza, pero se pregunta.

También, me he enterado “a posteriori” cuando me han asignado algún puesto de mayor responsabilidad, el plantearse hacerlo por mi vida familiar (por tener hijos e hijas).... En GRUPO SAC, en mi empresa, nunca he tenido esa sensación, al contrario, y eso es una de las cuestiones por las que me siento más orgullosa de trabajar rodeada de personas que entienden el mundo igual que yo.



-¿Cómo se traduce la igualdad dentro de las empresas?

Legalmente es tener y poder ejercer los mismos derechos salariales, en política de ascenso, medidas de conciliación...etc., pero más allá que esto, para mí lo fundamental es que una persona sienta que su género no le condiciona para desarrollarse personalmente y profesionalmente en la empresa, en la participación y toma de decisiones, en sentirse en un ambiente verdaderamente inclusivo.

MIS REFERENTES SON MUJERES DEL DÍA A DÍA

¿Cuáles han sido tus referentes en este camino?

No he tenido referentes como tales, ha sido una lucha conmigo misma, porque muchas barreras, nos las ponemos nosotras, barreras mentales, producto de la sociedad en la que hemos nacido, que nos condicionan, y tenemos que ir realizando un trabajo personal de autoanálisis, crítica y reflexión. Sobre todo, cuando luego te vas a dedicar a luchar por la igualdad y a trabajar más desde el ámbito profesional, debes haber trabajado mucho tu “yo”.

Mis referentes son mujeres de mi día a día, son amigas, mujeres de a pie que he conocido y que son una referencia por su capacidad de resiliencia, y de superación. No son personales públicos. Las verdaderas superheroínas las tenemos más cerca de lo que nos imaginamos.

Trabajas en áreas de infancia y juventud, ¿Qué le dirías a la sociedad para que despierten en este tema?

Es una cuestión de conciencia social. No terminamos de asumir la igualdad como una cuestión básica y normal sin más. Pensamos que el estar en un contexto con una igualdad legal establecida, lo tenemos todo hecho... pero la realidad es otra que no se ve sino miras con “gafas violetas”, es decir, ir más allá y que la población joven entienda las relaciones de otra forma, quizás menos romántica y más sana, sincera y libre. Relaciones al fin y al cabo que no se basen en el control

Además, por mucho que continuemos educando en igualdad desde los centros educativos, y continuemos escuchando música sexualizada, con mensajes violentos, viendo telenovelas donde las relaciones no se dan en un plano de igualdad, y asumiendo que el feminismo es un problema, es complicado. Hay una franja de edad que a pesar de que pueda tener un discurso más “actualizado” la realidad deja mucho que desear. En cambio, una población en edad más madura que ha avanzado y evolucionado más.





Por ejemplo, en Ciudad Real, me consta que, a través de la concejalía de Igualdad, hay muchos proyectos para la población más joven, que llevan a los Centros educativos los mensajes inclusivos que tanto queremos que escuchen, y seguro que hay a una proporción de población, que les llega, pero es un trabajo lento y de fondo, que, por el perfil de población actual, va a costar más de lo que nos imaginamos, pero hay que seguir trabajando en esta línea.

Hablemos de conciliación, ¿qué opinión te merecen las acciones de conciliación por parte de las empresas?

Cualquier medida que busque la conciliación es bienvenida, pero hay que empezar a entenderla no sólo como un beneficio para la mujer, sino para las personas, para la familia, con una visión de equipo. La igualdad y las medidas que se lleven a cabo son un beneficio para la sociedad.

¿Qué medidas de conciliación son necesarias a día de hoy en las empresas?

Yo creo que las medidas, van más allá que lo que indica la normativa, es que te hagan sentir que te apoyan y que, si lo necesitas, te facilitarán los medios para conciliar. Sobre todo, entender que no es una cuestión de la mujer, sino de personas, y que la conciliación debe formar parte de la propia estructura de la empresa. Obviamente, ha debido existir antes una reglamentación en torno a la conciliación, una base para comenzar, pero una vez que se tiene, lo que queda es creer en ella.

LA CONCILIACIÓN NO ES UNA CUESTION DE MUJERES, SINO DE PERSONAS

¿Qué opinas de la carga mental que siguen asumiendo mayoritariamente las mujeres?

En esta área, sí que nos queda por trabajar, pero debe ser un trabajo hacia dentro, eso es lo que comentaba al principio, una lucha contra nosotras mismas, que somos la que cargamos con esa responsabilidad mental que tanto daño nos hace. Por eso ahora, los enfoques hacia los programas de igualdad deben ir en otras líneas, en trabajar más lo que no se ve que lo que se ve, en cuidarnos, en querernos sin juzgarnos.



¿Has visto ejemplos de buenas prácticas de conciliación que te parezcan inspiradores o replicables?

Si, claro. En Grupo SAC por supuesto. No se trata de medidas concretas, sino de tener siempre una mano tendida para lo que necesites, es sentir apoyo, y no estar cuestionada, y saber que si lo necesitas puedes conciliar. Muchas veces, no se trata de más, lo más sencillo a veces es lo más complejo de hacer, y eso sólo se hace teniendo una estructura empresarial que sabes que cree en ello.

¿Cómo imaginas un futuro realmente igualitario en cualquier ámbito de la vida?

Sinceramente, estar en un contexto donde no tenga la sensación de estar continuamente defendiéndome de algo...que nos visualicemos todos y todas como personas con los mismos derechos y oportunidades, sin más matices.

**LA IGUALDAD NO ES UN
ARMA SINO UN OBJETIVO
DE TODA LA SOCIEDAD**

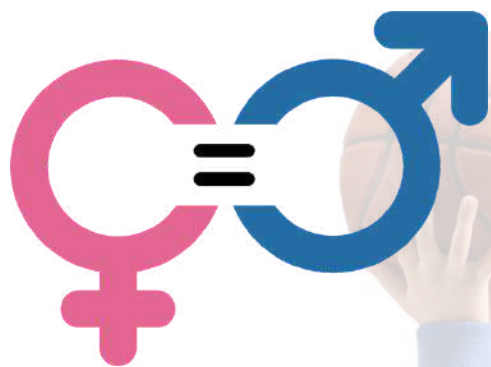


¿Qué cambios sociales y culturales crees que aún necesitamos para que las mujeres puedan desarrollar su potencial sin obstáculos?

Lo primero, dejar de utilizar un derecho fundamental. Que la igualdad no sea un arma que utilicemos cuando nos interese, sino un objetivo común de la sociedad, con independencia de nuestra identidad sexual. Si la sociedad visualiza eso vendrán solos los cambios sociales y culturales, ya que todas las áreas generan sus propias sinergias y generan efectos en todos los ámbitos colectivos. Por lo tanto, trabajar por una sociedad más unida.

¿Qué le dirías a una mujer que tiene que elegir entre su carrera y su vida personal?

Que esa no es una opción, que nadie la permita elegir ni que ella misma se lo permita así misma.



PEQUES CORRESPONSABLES

Adivinanza:

No es magia ni favor,
ni tarea de un solo rol.
Reparte el tiempo y el cuidado,
y en casa brilla su valor.
Cuando todos colaboran sin
distinción,
¿cómo se llama esta gran solución?



corresponsabilidad

5. Mini test: ¿Soy corresponsable?

- ¿Colaboras en casa a poner la mesa?
- ¿Guardas tus juguetes cuando terminas?
- ¿Te gusta cuidar de tus mascotas o plantas?
- ¿Limpias tu habitación con ayuda?
- ¿Compartes las tareas con tu familia?



COCINARREP
URESPETOMA
IDAYUDARBR
DBTAIROTNE
AAEESPIDRA
RRLSCPEAIR
TENDERRRDE
IRCOMPARTI
RAMESACRLR



Sopa de letras: "En casa ayudamos"

Busca las 10 palabras escondidas. Están en horizontal, vertical y diagonal.



Quando las encuentres todas, sabrás muchas formas de ayudar en casa.

Palabras a encontrar:

COCINAR – BARRER – LAVAR –
COMPARTIR – ORDENAR – AYUDAR –
TENDER – CUIDAR – MESA – RESPETO



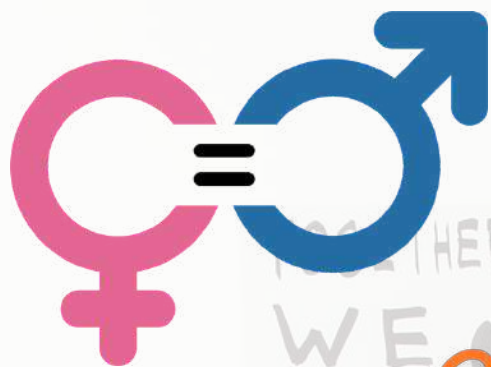
Puntuación

- 5 respuestas SÍ:
- 🌟 ¡Eres un/a corresponsable estrella! Tu actitud ayuda a que en casa todo funcione mejor. ¡Sigue así!
- 3 o 4 respuestas SÍ:
- ☀️ Vas por muy buen camino. Con un poquito más, serás un/a corresponsable genial. ¡Tú puedes!
- 1 o 2 respuestas SÍ:
- 😊 ¡Ánimo! Todos podemos mejorar. Empieza por una tarea y verás cuánto puedes ayudar.
- 0 respuestas SÍ:
- 👁️ ¡Es tu momento para empezar! Ayudar en casa es importante y divertido. ¿Cuál será tu primera misión?



**PARA
COLOREAR...**





TEST DE IGUALDAD

¿Cuánta IGUALDAD? *prácticas en tu* DÍA A DÍA?

¿Qué lugar ocupa la igualdad en tu día a día?

La igualdad no es solo una idea que apoyamos con palabras, sino una forma de estar, convivir y actuar en lo cotidiano: en casa, en el trabajo, en las conversaciones y en las decisiones. Muchas veces repetimos patrones sin darnos cuenta, porque los tenemos tan interiorizados que parecen “normales”.

Te proponemos un test sencillo para reflexionar sobre tu compromiso con la igualdad. No se trata de acertar o fallar, sino de mirarnos con honestidad y, si hace falta, dar un pequeño paso más.

¿Te atreves a hacerlo?

 Puntuación final:

- 8–10 puntos: **Igualdad consciente**

Estás comprometido/a con la igualdad y lo demuestras con tus actos. ¡Sigue siendo parte del cambio!

- 4–7 puntos: **En camino hacia la igualdad**

Tienes sensibilidad hacia la igualdad, pero aún puedes mejorar en tu día a día. Reflexionar es el primer paso.

- 0–3 puntos: **Es momento de despertar**

Tal vez no habías pensado en algunas desigualdades. Este test puede ayudarte a ver y actuar con más conciencia.





1. En tu hogar, ¿cómo se reparten las tareas domésticas?

A. Cada persona hace lo que puede según el tiempo que tiene.

(1 punto)

B. Se reparten de forma equitativa y hablada entre todas las personas. (2 puntos)

C. Las suele hacer una sola persona, normalmente la mujer.

(0 puntos)

2. ¿Quién se encarga habitualmente del cuidado de hijos/as o personas mayores en tu entorno?

A. Mayoritariamente mujeres, pero es algo que debería cambiar. (1 punto)

B. Se intenta que sea un reparto justo, independientemente del género. (2 puntos)

C. Las mujeres, como ha sido siempre. (0 puntos)

3. ¿Te parece importante el uso del lenguaje inclusivo?

A. A veces me fijo, pero no lo uso siempre. (1 punto)

B. Sí, lo uso de forma consciente porque creo que es necesario visibilizar. (2 puntos)

C. No, me parece exagerado o innecesario. (0 puntos)

4. ¿Has cuestionado o corregido comentarios sexistas en tu entorno?

A. Me he sentido incómodo/a, pero no siempre sé cómo actuar.

(1 punto)

B. Sí, porque creo que es parte de construir igualdad. (2 puntos)

C. No, no suelo meterme en esos temas. (0 puntos)

5. ¿Piensas que actualmente hombres y mujeres tienen las mismas oportunidades en el trabajo?

A. No del todo, aún hay diferencias. (1 punto)

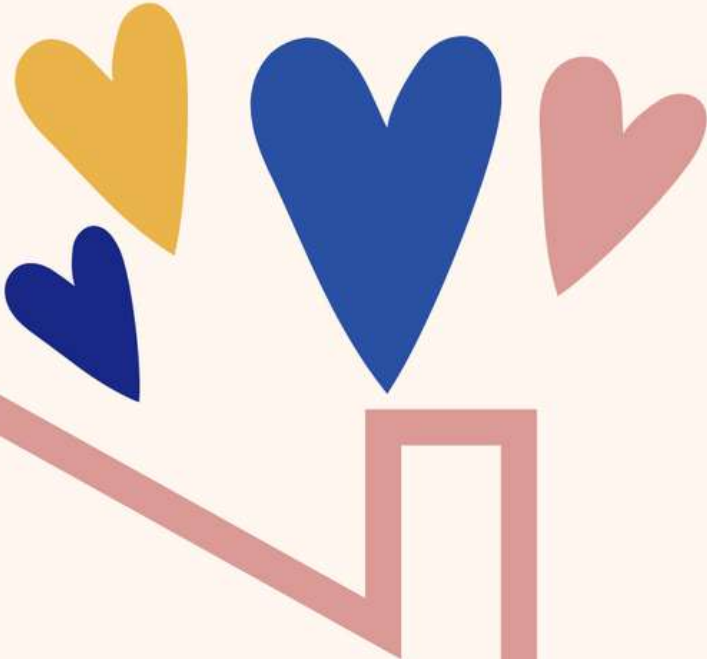
B. No, persisten muchas desigualdades que debemos combatir. (2 puntos)

C. Sí, ya todo está igualado. (0 puntos)





Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



Si sumas Todo funciona Mejor

Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.

A H O R A

CONCILIAR

E S M Á S F Á C I L Q U E N U N C A

CONCEJALÍA DE IGUALDAD
CIUDAD REAL



Ciudad Real

CONCEJALÍA DE
IGUALDAD

Actuaciones financiadas con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables para el ejercicio 2024.



CORRESPONSABLES



Castilla-La Mancha



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Ciudad Real
CONCEJALÍA DE
IGUALDAD