

El Pacto Local por la Conciliación presenta:



El Paraíso Doméstico *un espacio compartido*



Ayuntamiento
de Tudela

Netemako
Gobernua
de Navarra
MANIFIESTO DE COMPROMISOS PARA LA CONCILIACIÓN
LABORAL, FAMILIAR Y PERSONAL



El Pacto por la Conciliación
de la Vida Laboral, Familiar y Personal de Tudela



II PACTO POR LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR, LABORAL Y PERSONAL DE TUDELA.

Las entidades firmantes del II Pacto son:

- Amimet
- Anfas
- Apyma del Colegio Elvira España
- Apyma del Colegio Monte de San Julián
- Apyma IES Benjamín de Tudela
- Asociación de Comerciantes del Casco Antiguo
- Asociación de Comercio, Hostelería y Servicios
- Asociación Empresarios de la Ribera (AER)
- Asociación de Mujeres Griseras
- Asociación de Mujeres El Tazón-Santa Ana
- Asociación de la Mujer Lourdes (ACMUL)
- Asociación Zona Comercial Barrio Lourdes
- Ayuntamiento de Tudela
- Colectivo de la Mujer " La Mejana"
- Cruz Roja
- CCOO
- CUP
- Izquierda-Ezquerria
- LAB
- PP
- PSN
- Romis
- Solidari
- Steilas
- Tudela Puede
- UGT
- UPN



El **PACTO LOCAL** constituye un compromiso de las entidades firmantes por trabajar conjuntamente por una serie de objetivos orientados a facilitar a la población Tudelana la conciliación de su vida familiar, laboral y personal. Uno de los frutos del Pacto es este manual que nace con el propósito de ofrecer una herramienta práctica para convertir en realidad la conciliación de la vida familiar, laboral y personal.



El Paraíso Doméstico

...un espacio compartido



Responsabilizarse de una tarea significa tener la obligación última de su realización, es decir hacerse cargo de que se cumpla una determinada cosa. Sin embargo, ayudar supone estar libre de esa responsabilidad final, es prestar cooperación pero no encargarse de su cumplimiento.

Por eso, las mujeres no necesitamos ayuda, sino compartir la responsabilidad para democratizar el espacio doméstico.

Fuente: Proyecto NEMESIS. Iniciativa comunitaria EQUAL. Fundación Mujeres

Índice



- Limpieza
- Lavado, tendido y planchado
- Cocina y alimentación
- No te olvides



*Para mujeres y hombres de 0 a 100 años...
Para jóvenes y no tan jóvenes, que vivan solos/as o en
compañía...*



Limpieza

Entendemos por "limpieza" la dedicación que necesita la casa para sentirnos a gusto en ella. Una casa para que esté limpia necesita tiempo y dedicación

De acuerdo con los datos de la última Encuesta de Empleo del Tiempo (2009-2010), el porcentaje de mujeres que empleaba tiempo en el cuidado del hogar y de la familia era del 91,9% y destinaban una media de 4 horas 29 minutos diarios (el 74,7% de los hombres destinaba 2 horas 32 minutos).

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.



Limpieza **Kit de limpieza básico**

Lavavajillas, lejía, amoníaco, vinagre, gel antical y limpiacristales.

Escoba, fregona y recogedor.

Guantes.

Bayetas multiusos.

Mopa y aspirador.



Limpieza

Una vez por semana

Habitaciones:

Una vez a la semana pasar el aspirador o la mopa y quitar el polvo *(30 minutos)*.

Cambiar las sábanas cada 15 días en invierno, y semanalmente en verano *(10 minutos)*.

Cocina:

Limpiar la vitrocerámica con un producto específico para ello *(5 minutos)*.

Fregar el suelo, al menos dos veces por semana *(5 minutos)*.

Baño:

Limpiar el baño una vez por semana con gel antical o lejía (nunca mezclar los productos) *(15 minutos)*.

Fregar el suelo *(5 veces a la semana)*.



Limpieza

Una vez por año

Hacerla en **primavera** o **verano** (aprovechar el cambio de ropa).

Limpiar armarios, baldosas, cuadros, lámparas, adornos...con amoníaco rebajado con abundante agua (1 tapón de amoníaco por litro de agua).

Lavar cortinas, colchas, fundas, cojines, etc. (si hay personas alérgicas en la casa debe lavarse cada 3 meses).

Llevar mantas, colchas y alfombras de gran tamaño a la **tintorería** (podemos estropear la lavadora si intentamos lavarlas en casa).

Desenchufar el frigorífico unas horas, colocando una toalla alrededor del frigorífico (por si sale agua) y limpiarlo después.





Limpieza

Trucos

Colocar **papel** o plástico en las estanterías para facilitar la limpieza.

Lavar las **bayetas** en la lavadora (aunque regularmente hay que dejarlas con lavavajillas y lejía un rato y después aclarar).

No olvidarnos de limpiar los **utensilios**: aclarar el cubo de la fregona, mantener limpios el cubo de la basura, el cepillo y el recogedor.

Las **bayetas** del baño se guardan en el baño (en cualquier caso, siempre separadas del resto). Es mejor que sean de diferente color.

Mantener el microondas **limpio** y utilizar la tapa. Para limpiarlo es muy eficaz poner dentro del microondas una taza de agua con un limón partido por la mitad o vinagre, enchufarlo 3 ó 4 minutos y secar con papel de cocina.

El horno se limpia después de cada uso con **producto especial** para hornos cuando está casi frío, y se aclara bien. Utilizar papel para proteger la bandeja

Limpieza

Para reflexionar:

¿Quién lo hace
en tu casa?



TAREAS DOMÉSTICAS

QUIEN?

Barrer

Pasar la aspiradora

Hacer la cama

Coser un botón

Planchar la ropa

Cocinar

Tender la ropa

Limpiar los cristales

Limpiar el baño

Colocar una estantería

Arreglar un enchufe

Cuidado de mascotas



Lavado, tendido y planchado

¿Cuál es la ruta de mi camisa desde que la dejo en el cesto de la ropa sucia hasta que me la vuelvo a poner?



Lavado, tendido y planchado



- Primero dividimos la ropa en **dos** categorías: ropa oscura y ropa clara (también la de cama).
- Es conveniente echar jabón lavavajillas en las **manchas**.
- Miramos las **etiquetas**. Las prendas de lana mejor a mano (si no es posible, utilizar el programa delicado).
- Ponemos toda la ropa **del revés** con las cremalleras cerradas.
- Cargamos la lavadora (un **exceso** de carga puede hacer que la ropa no quede muy limpia).
- **Suavizante** "al gusto".
- A la ropa **blanca** (también la de fiestas) se le puede añadir 2 cucharadas de perborato (cuidado con la lejía).
- La ropa oscura es conveniente lavarla en **frío**, mientras que la ropa clara y la de cama a **40°**.



Lavado, tendido y planchado

Tender **del revés**. Lo que podamos conviene colocarlo en perchas para evitar arrugas.

En las camisas y demás prendas superiores: poner las pinzas en las **axilas** o costuras; en los pantalones en la cinturilla para no dejar marcas.

Los calcetines se tienden por la **punta** para no dejar marca

Lavado, tendido y planchado

Comenzar siempre a temperatura media y subir o bajar según la composición de la prenda.

Las prendas que tengan letras, adornos, etc., hay que plancharlas siempre del revés.

Se recomienda no planchar con agua del grifo.



Cocina y alimentación

Preparar una comida es una tarea doméstica, pero hacerlo teniendo en cuenta los gustos, el cuidado de la salud de la otra persona, el hacer sentir bien atendiendo al modo de servir la comida, el crear un clima que permita una buena digestión, es un ejemplo de "trabajo emocional".

Fuente: Proyecto NEMESIS. Iniciativa comunitaria EQUAL. Fundación Mujeres.



Cocina Kit de cocina



Olla rápida.

2 sartenes (pequeña y grande) con dos tapas.

2 cazuelas y 1 cazo.

Batidora, tupper, cazo y cucharón de servir, espumadera, colador, escurridor, abrelatas, abrebotellas, pinzas largas, tijeras de cocina, cuchillos pequeño y grande, espátula (de silicona o madera), tabla de cortar y mortero.

Tener cuidado con almacenar utensilios inútiles o de difícil limpieza.





Cocina y alimentación

- Comprar productos de temporada.
- Elaborar una lista de la compra y limitarse a la lista *(salvo ofertas que merezcan la pena y podamos guardar o congelar).*
- Ir sin hambre a comprar. 😊
- Al llegar a casa colocar en la nevera lo nuevo detrás.
- Prestar atención a los símbolos de la nevera para colocar los alimentos en la bandeja correspondiente
- Descongelar sólo lo que se va a consumir.
- Congelar en paquetes por raciones.
- La carne que sobra, aprovecharla añadiendo pimienta, tomate, loncha de queso fundido, nata, zumo de naranja... o trocearla y añadirle arroz.

*Valora los tesoros de
tu alrededor...*



Receta Tudelana

Alcachofas Guisadas

18

ALCACHOFAS

2

DIENTES DE AJO

4

TIRAS DE JAMÓN

1/2

CUCHARA HARINA

ACEITE

Y

SAL

PREPARACIÓN:

Se quitan las hojas más duras, pelar con cuidado la base, cortar la punta de la alcachofa procurando no quitar demasiado. Conforme se van limpiando, se van poniendo en un bol con agua con un poco de limón exprimido para que no se ennegrezcan.

Ponemos una cazuela con agua, y cuando rompa a hervir se van echando las alcachofas, se salan y se dejan cocer, unos 20 ó 25 minutos, comprobamos con la punta del cuchillo y si entra bien ya están hechas.



COMPOSTURA:

En una sartén ponemos a freír los ajos y el jamón troceados un par de minutos y agregamos la harina, le damos unas vueltas y vamos echando un poco de caldo de la cocción para conseguir una salsa con textura.

Se escurren bien las alcachofas y se pone la fritura por encima.

¡mmm! ... a comer

No te olvides

Compras domésticas. ✗

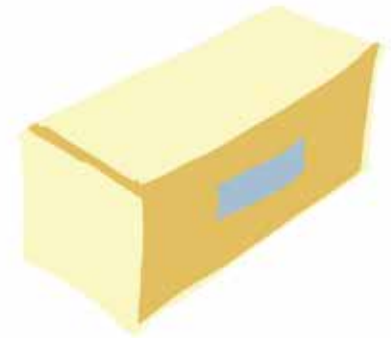
Botiquín. ←

▶ Caja de herramientas.

Caja de documentación



Compras domésticas



Enero/febrero es un buen mes para comprar la ropa del hogar ya que está rebajada.

No olvidarnos de comprar en los comercios de nuestra ciudad.

Tener los armarios ordenados para no olvidarnos de cosas que tenemos (es muy útil utilizar cajas y rotularlas con el contenido).

Leer las instrucciones de los electrodomésticos.

Comparar condiciones y precios de las distintas aseguradoras.

Prestar atención a las ofertas que ofrecen tarifas económicas: a veces tienen duración determinada



Caja de herramientas

Martillo, tenaza, alicate.

Destornilladores (plano y de estrella).

Metro, cinta aislante, linterna.

"Ladrón" y taladro.

Bombillas de repuesto.



Caja de documentación

Guardar en un archivador el libro de familia, el testamento.. y en otros los recibos, contratos, garantías, etc.

Cuando la garantía sea el ticket de compra, hacer una fotocopia ya que el ticket se estropea y puede quedar ilegible.



Botiquín



El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en un lugar accesible y conocido por los/as habitantes de la casa, pero fuera del alcance de los/as peques. Una caja hermética y que sea fácil de transportar puede valer.

Periódicamente debe revisarse la caducidad de los productos.

Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno doméstico, por lo que su composición puede variar según las circunstancias, siendo recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos:

- Tijeras de puntas redondeadas.
- Pinzas sin dientes.
- Termómetro.
- Alcohol (No debe utilizarse directamente sobre las heridas).
- Suero fisiológico o agua oxigenada (limpieza de heridas).
- Antisépticos.
- Gasas estériles para limpiar y cubrir heridas
- Gasas con vaselina para quemaduras.
- Esparadrapo.
- Tiritas y vendas de diferentes tamaños.
- Analgésicos: *Paracetamol, ibuprofeno...*
- Pomada especial para pequeñas quemaduras.
- Pomada especial para golpes.
- Guantes de látex o vinilo (En caso de cura nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos).

The page features decorative floral illustrations in the corners. The top-left corner shows a green leaf with yellow highlights. The top-right corner shows a green leaf with yellow highlights and a yellow sunburst. The bottom-left corner shows a pink flower with green leaves and a green hill. The bottom-right corner shows a pink flower with yellow center, green leaves, and a yellow sunburst.

No se nace aprendida/o...



*¡buen
rollo en
casa!*

*¡calidad
de vida!*

¡autonomía!

¡orgullo!

¡bienestar!

¡tiempo!

¡carino!

¡satisfacción!

¡proximidad!



El Pacto por la Conciliación
de la Vida Laboral, Familiar y Personal de Tudela



Gobierno
de Navarra



Ayuntamiento de Tudela