



Lectura fácil

Conciliar la vida familiar, personal y laboral.



¿Qué es la conciliación?

La conciliación es organizar el tiempo para poder trabajar, cuidar a la familia y tener vida personal.

Significa que ninguna parte de la vida se quede sin atención.

Es buscar equilibrio entre las obligaciones y las necesidades de cada persona.

¿Por qué es importante?

La conciliación es un derecho para todas las personas. Permite que mujeres y hombres tengan las mismas oportunidades en el trabajo y en la familia. Sin conciliación, muchas personas no pueden cuidar a sus hijos, hijas o familiares dependientes, ni disfrutar de tiempo libre.

Conciliar mejora la calidad de vida y ayuda a que las personas estén más felices y menos estresadas.

¿Quién participa?



Las familias.

Comparten tareas de casa, el cuidado de hijos, hijas o de familiares dependientes.



Las empresas.

Aplican medidas de igualdad y horarios flexibles.



Las Administraciones Públicas.

Crean leyes sobre conciliación y ayudas para las familias.



Los sindicatos.

Incluyen medidas en los acuerdos laborales entre empresas y personas trabajadoras.



Las personas trabajadoras.

Usan su derecho a conciliar.

Ejemplos de medidas de conciliación.



Horarios flexibles.



Teletrabajo.



Permisos para cuidar a hijos, hijas o a familiares dependientes.



Servicios de guardería.



Reuniones por la mañana.