



CALENDARIO FAMILIAR DE CUIDADOS Y TAREAS

2026

¡MANOS A LA OBRA!

EN FAMILIA ES MÁS -
DIVERTIDO



GOBIERNO
DE ESPAÑAMINISTERIO
DE IGUALDAD

CORRESPONSABLES

Comunidad
de Madrid
Dirección General de la Mujer
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALESAyuntamiento de
ALCOBENDAS

Y CON EL AÑO NUEVO, NOS PONEMOS METAS PERO... ¿CÓMO ESTABLECER NUESTRAS METAS?

Las metas deben ser claras, con fechas y tiempos cerrados. Si tenemos una meta... ¿qué haremos cuando la alcancemos?

Además, es mejor que las metas que nos propongamos sean pequeñas y alcanzables.

Pero un momentín.... No debemos agobiarnos, puesto que las metas se pueden dividir en varios pasos, creando "minimetas" más fáciles de alcanzar.

Enero

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

			 01 Año nuevo	02	03	04
05	 06 Reyes Magos	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	 24 Virgen de la Paz	25
26	27	28	29	30	31	



PLAN FAMILIAR PARA EL USO EFICAZ DEL TIEMPO

Nunca viene mal tener claros diferentes objetivos a la hora de gestionar nuestro tiempo ¿Qué os parecen estos?

INMEDIATO



Dedicar un tiempo a planificar el día en familia:

- Actividades extraescolares
- Tareas domésticas
- Tiempo de ocio
- Compromisos.

EFICACIA



Procurar que en la realización de las diferentes tareas seamos eficaces y dediquemos el tiempo necesario, intentando combatir los ladrones del tiempo.

GESTIONAR EL ESTRÉS



Cuidar tanto nuestro cuerpo como nuestra mente y saber identificar las situaciones que estresan para poder actuar contra ellas.

Febrero

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

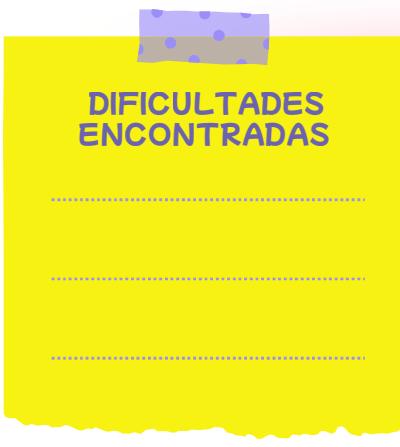
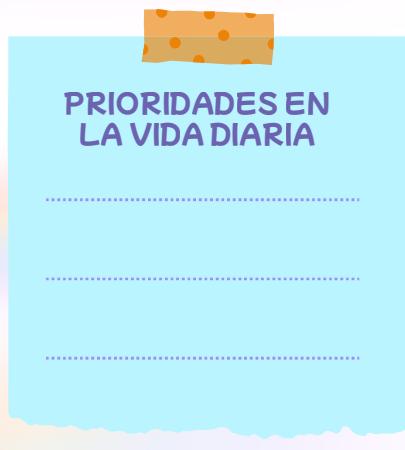




Es importante conocer y saber diferenciar entre nuestras prioridades y nuestras necesidades: Imaginaos que nos levantamos tarde y solo tenemos 10 minutos para salir de casa y no nos da tiempo a ducharnos y desayunar. Si tenemos que elegir entre una de estas dos opciones, ¿Cuál elegirías...? Esa opción elegida, aunque las dos son necesidades, es tu prioridad.

¿Y QUÉ TAL SI RESPONDEMOS A ESTAS PREGUNTAS PARA CONOCER UN POQUITO MÁS NUESTRAS PRIORIDADES Y NECESIDADES?

- ¿Cuáles son mis prioridades en este momento?
- ¿Cuáles son mis necesidades en este momento?
- ¿Qué necesito ahora mismo en mi vida, en todos los ámbitos?



Marzo

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



¿CONOCÉIS LA DIFERENCIA ENTRE NECESARIO Y PRIORITARIO?

PRIORITARIO

- | NO | NECESARIO |
|--|---|
| NO <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Ver la televisión. <input checked="" type="checkbox"/> Navegar por internet como ocio. | SÍ <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Jugar todos los días. <input checked="" type="checkbox"/> Pasar tiempo en familia. <input checked="" type="checkbox"/> Organizar el calendario familiar para realizar un uso eficaz del tiempo. |
| SÍ <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Cita para revisión médica. <input checked="" type="checkbox"/> Gestiones administrativas que tengan un plazo (ir a correos a recoger un certificado, firmar una autorización para una excursión). | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Ir al colegio o al trabajo todos los días. <input checked="" type="checkbox"/> Hacer deberes. <input checked="" type="checkbox"/> Hacer la comida. |

¡Echad un vistazo a los
ejemplos de la siguiente tabla!



Abril

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		01	02 Jueves Santo 	03 Viernes Santo 	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



En las familias cada miembro debe tener una serie de tareas y responsabilidades de acuerdo con la edad, capacidad, tiempo disponible, etc.

Hay veces que es necesario tener negociaciones para llegar a acuerdos y conseguir un adecuado reparto de estas tareas y responsabilidades. Este reparto puede suponer dedicar más tiempo al trabajo doméstico y renunciar a parte del tiempo propio, pero es un paso fundamental en la construcción de un ambiente de respeto y armonía familiar.

Mayo

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				01 Día del trabajador 	02 Fiesta de CM 	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15 San Isidro 	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

01

Fiesta de CM

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Ciudades
Amigas
de la Infancia



GOBIERNO
DE ESPAÑAMINISTERIO
DE IGUALDAD

CORRESPONSABLES

Comunidad
de Madrid
Dirección General de la Mujer
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALESAyuntamiento de
ALCOBENDAS

¡TIEMPO DE VACACIONES!

Pronto se acabará el cole y eso quiere decir que pasaremos más tiempo en casa. Es por este motivo que debemos ayudar para después tener más tiempo para realizar actividades en familia! Por ejemplo, si por la mañana colaboramos todos para recoger la casa... podremos salir antes a la calle para ir al parque o montar en bici! O si recogemos entre todos la mesa, antes podremos ponernos a ver una peli toda la familia..

¿Se os ocurren más ideas?



Junio

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



GOBIERNO
DE ESPAÑAMINISTERIO
DE IGUALDAD

CORRESPONSABLES

Comunidad
de MadridDirección General de la Mujer
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALESAyuntamiento de
ALCOBENDAS

Nº	¿Y tú que haces?	Casi nunca	A veces	Frecuente	Casi siempre
1	Cada dia toda la familia dedicamos un ratito a organizar la jornada.				
2	Cada año nos fijamos unas metas, las escribimos y hacemos todo lo posible por cumplirlas (por ejemplo, poner la mesa todos juntos o ir todas las tardes al parque).				
3	Todos los días realizamos una lista con las tareas que tenemos pendientes y las organizamos según importancia.				
4	Dedicamos nuestro tiempo a aquellas actividades que realmente podemos realizar, dejando atrás todas aquellas improductivas o utópicas.				
5	Los mayores de la familia tienen una agenda flexible que les permite adaptarse en caso de que suceda algo inesperado.				
6	Delegamos de manera satisfactoria parte de nuestras actividades.				
7	Nos organizamos cada semana para la realización de las tareas domésticas (por ejemplo, los mayores hacen la comida, mientras los peques ponen la mesa).				
8	¿Posponemos las cosas aburridas o difíciles a otros días?				
9	Diferenciamos de manera correcta las actividades urgentes de las importantes.				
10	Practicamos toda la familia la relajación.				
11	Sentimos que tenemos un buen control en la forma de utilizar nuestro tiempo.				

Julio

2026

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Ciudades Amigas de la Infancia



**Tiempo es una palabra que empieza y que se acaba, que se bebe y se termina, que corre despacio y que pasa deprisa.
Tiempo es una palabra que se enciende y que se apaga, ni se tiene ni se atrapa, no se gira ni se para. El tiempo no se detiene, ni se compra ni se vende, no se coge ni se agarra, se le odia o se le quiere. Al tiempo no se le habla ni se escucha ni se calla, pasa y nunca se repite ni se duerme y nunca engaña.**

JARABE DE PALO

Agosto

2026

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

						01	02
03	04	05	06	07	08	09	
10	11	12	13	14	15  ASUNCIÓN DE LA VIRGEN	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

GOBIERNO
DE ESPAÑAMINISTERIO
DE IGUALDAD

CORRESPONSABLES

Comunidad
de Madrid
Dirección General de la Mujer
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALESAyuntamiento de
ALCOBENDAS

A lo largo de los meses, gracias a este calendario, aprenderemos pequeños trucos para gestionar mejor nuestro tiempo... Pero antes de comenzar, ¿conocéis las encuestas de usos del tiempo? Se utilizan para medir la distribución y el tiempo dedicado a la realización de actividades en familia... ¿Qué os parece si hacemos una “mini-encuesta familiar” de usos del tiempo? De una manera sencilla, veremos quién de la familia dedica más tiempo a unas cosas y quién más a otras cosas.

NÚMERO DE HORAS AL DÍA	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:
CUIDADO Y ASEO PERSONAL: DUCHARNOS, COMER, DORMIR, ARREGLARNOS.					
TIEMPO QUE DEDICAMOS AL TRABAJO REMUNERADO O ESTAR EN EL COLEGIO.					
HACER DEBERES Y ESTUDIAR.					
HACER LA COMIDA; HACER LA COMPRA.					
PONER LA LAVADORA, TENDER LA ROPA, PLANCHAR.					
LIMPIEZA DE LA CASA.					
ORGANIZAR MI HABITACIÓN.					
VER LA TELE, NAVEGAR POR INTERNET, JUGAR CON LA CONSOLA.					
TIEMPO DE OCIO, SALIR CON LOS AMIGOS Y LAS AMIGAS.					
DEPORTES Y AFICIONES.					

Septiembre

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ciudades
Amigas
de la Infancia

¿Y qué tal si leéis estos consejos para organizar vuestras tareas en el calendario?

Los colores son una manera muy útil y sencilla de organizarnos.

Prioridad 1

"Lo imprescindible"
Podemos señalar en azul, aquellas actividades que son decisivas y súper importantes de realizar.

Prioridad 2

"Lo necesario" En este caso, podemos señalar en amarillo aquellas actividades que no son tan importantísimas, pero que se deben hacer.

Prioridad 3

"Lo deseable" Y, finalmente, en rojo aquellas actividades divertidas e interesantes pero que no son imprescindibles y se pueden posponer.

Octubre

2026

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
 12 <small>Fiesta Nacional de España</small>	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





¿CÓMO NOS PODEMOS ORGANIZAR EN FAMILIA?

La familia ha de reunirse para que todos tengan claro cómo se va a organizar el calendario:

TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA DEBEN TENER ASIGNADA ALGUNA TAREA.

- Colores de las actividades.
- Lugar donde poner el calendario.
- Acordar un momento del día en el que toda la familia revisará el calendario.

IMPORTANTE

Reservar un pequeño espacio para que en familia se revisen las tareas y responsabilidades pendientes, con el fin de poder cumplirlas.

Y lo más importante, debemos promover la participación de toda la familia.



Noviembre

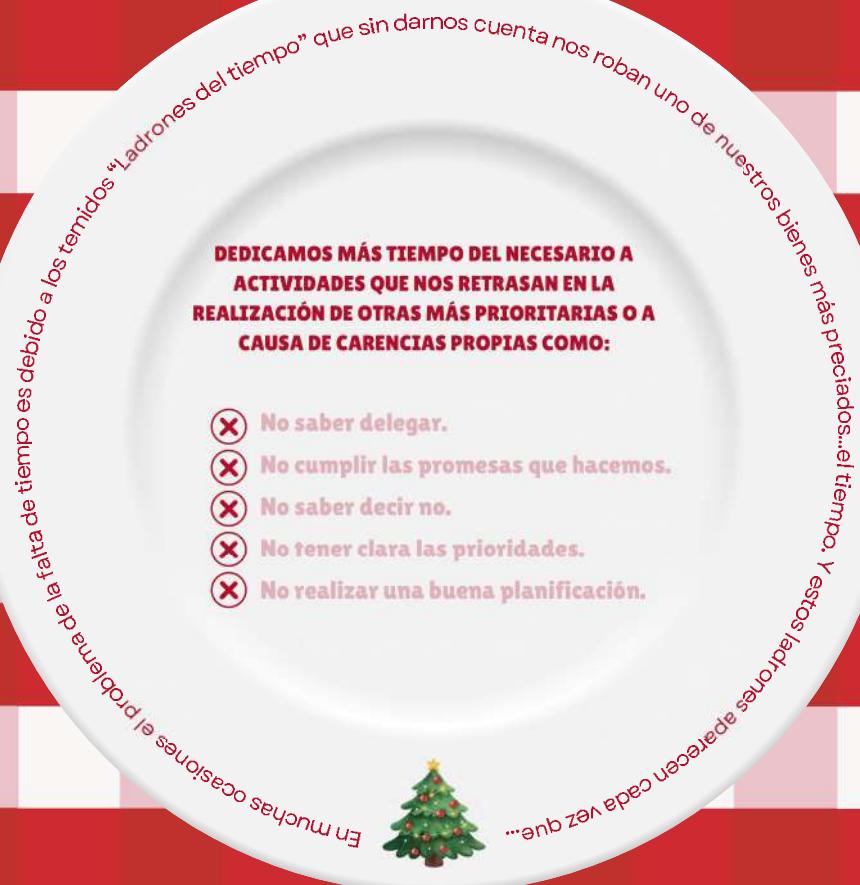
2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						 01 Todos los Santos
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

						 01 Todos los Santos
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

GOBIERNO
DE ESPAÑAMINISTERIO
DE IGUALDAD

CORRESPONSABLES

Comunidad
de Madrid
Dirección General de la Mujer
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALESAyuntamiento de
ALCOBENDAS

Diciembre

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

	01	02	03	04	05	 Día de la Constitución
07	 Inmaculada Concepción	08	09	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	 Nochebuena	 Navidad	25	26
28	29	30	 Nochevieja	31		27





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



CORRESPONSABLES



Comunidad
de Madrid
Dirección General de la Mujer
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

NOTAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



CORRESPONSABLES



Comunidad
de Madrid
Dirección General de la Mujer
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

NOTAS



**¡Gracias por llegar
hasta el final!**