|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Horas gastadas / semana** | **Porcentaje de semana** |
|  |  |  |
| Trabajando - Trabajo | 40 | 23.81% |
| Cuidando el Hogar/Lavandería | 12 | 7.14% |
| Conducción | 8 | 4.76% |
| Dormido | 49 | 29.17% |
| Haciendo ejercicio | 5 | 2.98% |
| Trabajar como voluntario | 4 | 2.38% |
| Cuidar de la familia | 30 | 17.86% |
| Tiempo para uno mismo | 3 | 1.79% |
| Compras / Recados | 6 | 3.57% |
| Iglesia / actividades religiosas | 3 | 1.79% |
| **Horas restantes** | **8** | 4.76% |



Trabajando – Trabajo
Cuidando el Hogar…
Conducción
Dormido
Haciendo ejercicio
Trabajar como voluntario
Cuidar de la familia
Tiempo para uno mismo
Compras / Recados
Iglesia / actividades religiosas
Horas restantes

**Porcentaje de tiempo dedicado cada semana a las actividades de la vida.**

**¿Tengo tiempo en mi horario diario o semanal para comprometerme con un grupo de toma de decisiones?**

**¿Qué podría necesitar cambiar para que yo pueda participar?**

**DIAPOSITIVA 022A**