



# ACTIVIDAD 168 HORAS

¿Te das cuenta de que en una semana solo tenemos 168 horas para hacer todo lo que necesitamos hacer? Con tan solo 24 horas en el día, 7 días a la semana, tenemos un total de 168 horas semanales. ¿Te da tiempo a hacer todo lo que necesitas hacer en una semana? Suma todas las horas que inviertes en las siguientes actividades.

Horas a la semana para:

Dormir \_\_\_\_\_

Comer \_\_\_\_\_

Clase \_\_\_\_\_

Estudiar \_\_\_\_\_

Limpieza en casa \_\_\_\_\_

Ejercicio \_\_\_\_\_

Reuniones \_\_\_\_\_

Trabajo \_\_\_\_\_

Correo - o redes sociales \_\_\_\_\_

Traslado \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

**Total** \_\_\_\_\_

Ahora resta el número de horas en total  
a las 168 horas que tienes semanales.

168

-

\_\_\_\_\_

Ese es el total que tienes para tu "tiempo libre".

Divide este total de tiempo libre que tienes a la semana entre 7 y sabrás cuánto tiempo libre tienes al día.

Si a la semana tienes obligaciones que ocupan más de 168 horas hay un problema, ¿no?





## ACTIVIDAD 168 HORAS

Para esta actividad proponemos que os pongáis en el lugar de una niña de 15 años que lleva casada desde los 14 años con un hombre de 37 años. Tened en cuenta que todo el trabajo de cuidados (cuidar de otras personas, limpiar y mantener la casa, asegurar que hay agua, obtener y preparar comida, etc.) es enteramente vuestra responsabilidad. Calculad el tiempo a la semana que os llevarán estas actividades:

Horas a la semana para:

Dormir _____	Compra _____
Preparar comida _____	Trabajo _____
Comer _____	Internet _____
Cuidar a otras personas _____	Traslados _____
Limpieza en casa _____	Otros _____
Obtener agua _____	<b>Total</b> _____

Ahora resta el número de horas en total a las 168 horas que tienes semanales.

168

-  
\_\_\_\_\_

Ese es el total que tienes para tu "tiempo libre".

Divide este total de tiempo libre que tienes a la semana entre 7 y sabrás cuánto tiempo libre tienes al día.

Si a la semana tienes obligaciones que ocupan más de 168 horas hay un problema, ¿no?

