



La conciliación

¿Qué es la conciliación personal, familiar y laboral?

Es una **estrategia para compatibilizar el espacio personal, familiar y laboral y equilibrar el uso de los tiempos** de la vida de cada persona según sus obligaciones, necesidades y prioridades.

La conciliación facilita las oportunidades que tienen las mujeres y los hombres de participar en el ámbito familiar, personal y laboral de forma equilibrada, desde una visión integral y partiendo de su derecho a desarrollarse en los tres ámbitos.

La conciliación **es un derecho** y una condición fundamental para garantizar la igualdad entre mujeres y hombres.

¿Quiénes están implicados?

- **Familias:** con el reparto equitativo de las responsabilidades domésticas y familiares (corresponsabilidad).
- **Empresas:** aplicando políticas de igualdad e implantando medidas de conciliación.
- **Administraciones Públicas:** diseñando políticas públicas y apoyando la igualdad de oportunidades.
- **Sindicatos:** impulsando la inserción de medidas de conciliación en las negociaciones colectivas.
- **Trabajadores y trabajadoras:** ejercitando su derecho a la conciliación.


¿Qué medidas existen actualmente?


El Estatuto de los Trabajadores dice que la persona trabajadora tiene **derecho a adaptar la jornada laboral**, sin necesidad de reducir su jornada ni salario, si necesita conciliar la vida laboral y familiar para el cuidado de hijos/as menores de 12 años y de otros familiares de hasta segundo grado que no puedan valerse por sí mismos.

El Estatuto también recoge **otras medidas**, como el permiso de maternidad y paternidad, el permiso de lactancia, y la excedencia o reducción de jornada para el cuidado de familiares.

Algunas comunidades autónomas tienen leyes de conciliación que reconocen más medidas.

Cada vez más las **administraciones públicas** disponen de servicios para la conciliación de las familias, como: atención residencial temporal, ludotecas, guarderías, campus de verano, etc.

Plena inclusión  tiene de servicios de conciliación y respiro familiar adaptados a las necesidades de las familias.

Puedes consultar los servicios disponibles en tu federación más cercana consultando este [enlace](#) 

El [Club de Malas Madres](#)  tiene un **teléfono amarillo de la conciliación** (623 189 807) en colaboración con Legálitas para consultas legales sobre este tema.