

Un día en la vida de:
Lina Marcela Barona



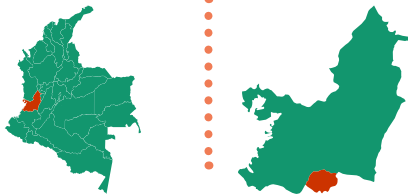


*Una mujer rural emprendedora,
luchadora y apropiada de su territorio,
de su campo desde que nació.*

Vocera de la organización y de la Asociación de
Mujeres Campesinas por La Paz - MUCAPAZ.

Jamundí, Valle del Cauca.

Jamundí, Valle del Cauca



Sabías que...

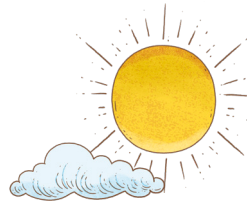
Las horas mínimas de sueño
recomendadas de acuerdo a la
edad son:

| | | |
|----------|------------|-----------|
| 6 | 7/9 | 10 |
| Mínimo | Ideal | Máximo |

18 - 25 años / Adultos jóvenes

Fuente: ¿Cuántas horas necesitamos dormir según nuestra edad? BBC News

Jornada de actividades



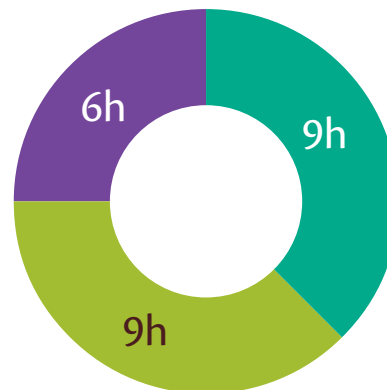
Su día comienza

05:00 am



Su día termina

11:00 pm



- Horas de trabajo de cuidado no remunerado
- Horas de trabajo remunerado
- Horas de sueño y autocuidado



● 11:00 pm-5:00 am

Dormir



● 5:00-06:00 am

Se levanta y se baña, hace la aguapanela para los niños.



● 6:00-7:00 am

Muele el maíz y prepara las arepas.



● 7:00-8:00 am

Sale para la casa de la abuela a vender las arepas.



● 12:00 m-5:00 pm

Visita organizaciones de las veredas haciendo acompañamiento técnico.



● 11:00 am-12:00 m

📎 Lleva el almuerzo a los niños.



● 11:00 am-12:00 m

📎 Prepara el almuerzo para los abuelos, hijos y sobrina.



● 10:00-11:00 am

📎 Empieza a preparar el almuerzo.



● 5:00-6:00 pm

Regresa a casa.



● 6:00-9:00 pm

Hace aseo, prepara la comida y atiende los niños.



● 8:00-9:00 am

📎 Llegan los niños y les da las arepas para el desayuno.

● 8:00-11:00 am

📎 Atiende el negocio y vende arepas.



● 8:00-9:00 pm

Acuesta a los niños.



● 9:00-11:00 pm

Ve Televisión

**¿Te ha pasado lo mismo?
¿Qué opinas de la historia
que acabas de conocer?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Convenciones

- Horas de trabajo de cuidado no remunerado
- Horas de trabajo remunerado
- Horas de sueño y autocuidado
- 📎 Actividades simultáneas