|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Horas invertidas/semanalmente** | **Porcentaje de la semana** |
|  |  |  |
| Trabajar | 40 | 23.81% |
| Cuidado de la casa/Limpieza del hogar | 12 | 7.14% |
| Manejar | 8 | 4.76% |
| Dormir | 49 | 29.17% |
| Ejercicio | 5 | 2.98% |
| Voluntariado | 4 | 2.38% |
| Cuidado de la familia | 30 | 17.86% |
| Tiempo para uno mismo | 3 | 1.79% |
| Compras/Mandado | 6 | 3.57% |
| Actividades religiosas/ Iglesia | 3 | 1.79% |
| **Horas restantes**  | **8** | 4.76% |

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

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