

La conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

El **23 de marzo** es el **Día Nacional de la Conciliación y la Corresponsabilidad**.

El objetivo de este día es concienciar a la sociedad de la importancia del reparto equilibrado de responsabilidades.



CONCILIAR

1. **Reduce el estrés y mejora la salud.**
2. **Aumenta la motivación.**
3. **Facilita la corresponsabilidad en la pareja.**
4. **Impulsa la igualdad entre hombres y mujeres.**
5. **Mejora el bienestar personal y la calidad de vida familiar.**

1. **Mayor carga mental, cansancio, estrés, aislamiento...**
2. **Renuncia al desarrollo profesional para cuidar.**
3. **Cuidados a lo largo de toda la vida.**
4. **Relaciones sociales condicionadas por el cuidado.**
5. **Servicios y medidas de apoyo a la conciliación que no tienen en cuenta sus necesidades.**
6. **Mayor sobreesfuerzo económico, familiar y personal.**
7. **Menos apoyos para conciliar.**
8. **Escasa oferta de recursos comunitarios con apoyos especializados.**

BARRERAS