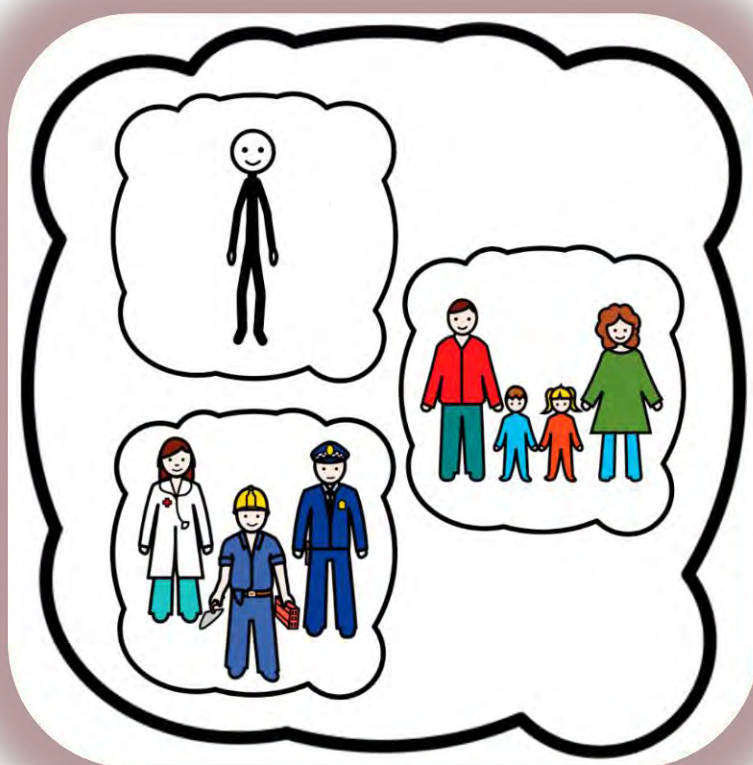


# Conciliar la vida familiar, personal y laboral



3



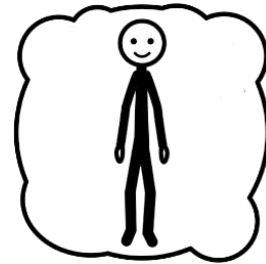
**Plena**  
inclusión  
Aragón

# CONCILIAR LA VIDA FAMILIAR, PERSONAL Y LABORAL

## Es cuando:

Hacemos algún cambio en nuestro trabajo para poder hacer cosas importantes de nuestra vida personal o familiar.

Con la conciliación podemos disfrutar de: la vida laboral, la vida personal y la vida familiar.



## Por ejemplo, necesitas conciliar para:



Llevar a tus hijos o hijas al colegio.



Hacer un examen.



Cuidar a una persona de tu familia que está enferma.



Cuidar a alguien de tu familia que tiene discapacidad.

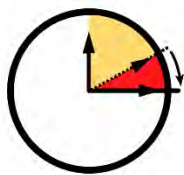
# ¿Cómo se puede CONCILIAR?

## Algunas medidas para conciliar:



### **Flexibilidad horaria.**

La empresa adapta tu horario de trabajo según tus necesidades.



### **Reducción de jornada.**

Durante un tiempo, puedes trabajar menos horas para poder cuidar de una persona familiar.



### **Vacaciones.**

Puedes elegir la fecha de tus vacaciones según tus necesidades.



### **Formación.**

La empresa adapta a tus necesidades el horario de los cursos o charlas que hace.

## ¿Qué puedes hacer?



**Comisión de conciliación**

Hablar con alguien de la comisión de conciliación de Plena inclusión Aragón.



Para conocer lo que necesitas, rellena el formulario de conciliación.



Comisión de  
conciliación

# Comisión de conciliación

## ¿Cómo te ayudamos?



Te escuchamos.



Te damos consejos sobre las  
medidas que puedes pedir.



Te ayudamos a pedir la medida  
de conciliación que quieres pedir.

## La comisión de conciliación somos:

**Belén Román**

**Adriana Quintana**

**Ramón Álvarez**

**Cristina Estrada**