

# Vitales

## Manifiesto

Día Internacional de la Mujer

8M

Mancomunidad La Vega



ALGORFA – JACARILLA – REDOVÁN – SAN MIGUEL DE SALINAS

# El valor de lo esencial

Vitales son los cuidados que sostienen  
la vida de las familias, las personas dependientes,  
las personas mayores, hijos e hijas.

Vitales son los autocuidados.

Vitales son algunas historias de empoderamiento  
en primera persona con rostro, nombre y voz.

Son esas horas impuestas o amadas que recaen  
sobre las mujeres de nuestros pueblos, mujeres que levantan  
el día a día de Jacarilla, Algorfa, San Miguel de Salinas y Redován.

Vitales son los gestos invisibles, los tiempos que no se miden  
y nuestra responsabilidad, conjunta, de darles valor.

**Hoy, 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer,**  
lo vital es la transformación. Desde la Mancomunidad La Vega  
reivindicamos y apostamos por la construcción de  
un sistema de cuidados con perspectiva de género  
que promueva el desarrollo y la equidad.

¿Te suena esto?

“Recoge a los niños del colegio,  
haz la compra, cocina, pon la lavadora...”

¿Y esto?

“Es la primera vez que me siento en todo el día”.

¿Pero qué pasa si queremos parar?

La lucha puede descansar un rato, pero no se detiene.

Eso hemos aprendido.

Por esto y por todo lo que nos queda por aprender:

**Valora lo esencial,  
cuida lo vital.**

**#CuidadosVitales**