

# CONTENIDO

Presentación.....	5
Derecho a divertirnos también.....	7
No somos máquinas.....	9
Derecho a disponer de tiempo libre.....	10
¿Cómo podemos disfrutar del tiempo libre?.....	12
Derecho a la recreación.....	13
Ventajas de dedicar el tiempo libre a la recreación.....	14
Derecho al deporte, al esparcimiento y a la cultura.....	15
Poco acceso de las mujeres a instalaciones deportivas.....	16
¿Cómo cambiar esta situación?.....	17
Rompamos mitos.....	18
Mujeres en la cultura.....	20
No tengamos miedo de disfrutar de tiempo libre.....	21
No nos resignemos.....	22
Alternativas de recreación.....	23
Glosario.....	24