

# EL BANCO DEL TIEMPO

## POR QUE UN BANCO DE TIEMPO?

- 1.- Conoce a tus vecinos
- 2.- Comparte tus conocimientos
- 3.- Valora las cosas y el tiempo

El **BdT** es un intercambio de tiempo, donde no existe el dinero, solo ayuda y solidaridad.

Las posibilidades de intercambio son tan diversas como diversas son las personas que quieran participar.

## FILOSOFÍA

El **Banco del Tiempo** es un proyecto con profundo contenido social, que genera tanta riqueza como la que el propio ser humano es capaz de producir. Fomenta y potencia las capacidades humanas a través de los principios de solidaridad, ayuda mutua, cooperación y pone a la persona y al estilo de vida de barrio en un primer plano, señalándolo como lo realmente importante.

Se prima la idea de oferta y demanda de servicios desde un punto de vista social y no remunerado, frente a los servicios entendidos como trabajos reglados y monetariamente remunerados.

El éxito de los **BdT** radica en la actitud de los propios socios/as. Es necesaria una predisposición positiva, con ánimo constructivo y favorecedor del entendimiento entre las personas. Igualmente es responsabilidad de todos/as su buen funcionamiento y mantenerlo vivo, tanto en los intercambios de servicios como en la propia gestión, dinamización y evolución del **BdT**.

## BENEFICIOS

### A nivel individual y familiar:

- Estabilidad emocional.
- Crecimiento personal.
- Mejora en la posibilidad de acceso a recursos y servicios.
- Integración social de las personas.

### A nivel social:

- Participación ciudadana.
- Creación de redes sociales.
- Promoción del movimiento asociativo.
- Inclusión social de sectores de población con dificultades de integración.

## **FUNCIONAMIENTO:**

El funcionamiento del **BdT** es sencillo. Cada participante ofrece algún servicio a los demás, y a su vez demanda servicios del resto de los participantes.

## **POR EJEMPLO:**

Claudia tiene un hijo de diez años. Aunque el niño es muy aplicado, necesita ayuda para comprender mejor las matemáticas... Para ello recurre a la ayuda de María, que se ofrece para ayudar en las tareas escolares.

María quiere aprender a tocar la guitarra. Para ello recurre a Víctor, que se ofrece a dar nociones básicas de guitarra.

Víctor se acaba de independizar de sus padres. Necesita los consejos de Claudia, entendida en decoración de interiores, para que le de algunos consejos para aprovechar mejor los espacios de su estudio.

Cada uno de los participantes cuenta con un talonario y una cuenta personal de horas con los que se podrán saldar los servicios intercambiados.

## **DINÁMICA DEL SERVICIO:**

**Paso 1:** La persona interesada solicitará un servicio al administrador/a del **BdT** (cumplimentar impreso de solicitud)

**Paso 2:** El administrador/a proporcionará los datos de las personas ofertantes que cumplen el perfil de su demanda.

**Paso 3:** La persona demandante se pondrá en contacto con los/as ofertantes y acordará con alguno de ellos/as la realización del servicio.

**Paso 4:** Tras realizarse el servicio, la persona beneficiaria extenderá un talón a la persona que ha realizado el servicio con el número de horas dedicadas.

**Paso 5:** Ambos comunicarán al administrador/a la ejecución y el tiempo empleado, comprometiéndose quien realiza el servicio a entregar el talón en la oficina.

## **ACTIVIDADES Y SERVICIOS:**

Todas las personas tenemos habilidades, conocimientos y tiempo para ofrecer a los demás, al igual que a menudo también necesitamos recibir un apoyo o una ayuda. Es cuestión de tiempo.

No es necesario que sean servicios y ayudas especializadas, la mayoría son actividades asequibles que nos son útiles en el día a día.

**Algunos ejemplos son:**

- Acompañamientos
- Recados
- Tareas del hogar
- Pequeñas reparaciones
- Apoyo informático y nuevas tecnologías
- Refuerzo escolar
- Actividades de ocio y tiempo libre
- Actividades culturales
- Actividades deportivas
- Actividades de crecimiento personal

Las actividades y servicios que se oferten y demanden serán tan diversas como diversas sean las personas que formen parte del **BdT**.

Cuanta más gente participe, más rica se convertirá la comunidad.