

INDICE

<i>El hogar</i> , por Ana M. ^a Calera	7
Instalación	7
Organización del hogar	15
Orden	23
Tareas de conservación	31
Conservación de suelos y alfombras	37
Economía	56
<i>Libros en el hogar</i> , por Aurora Díaz-Plaja	63
¿Cómo adquirir libros?	65
La lectura gratuita	67
Libros para niños en nuestro hogar	67
Biblioteca actual para niños	68
<i>La discoteca</i> , por Jorge Viñas	77
¿Cómo iniciarla?	78
<i>Las vacaciones</i> , por Mercedes Miracle	87
Reflexiones ante el inicio de las vacaciones	87
Sólo la experiencia enseña a hacer maletas sensatamente	92
Últimas recomendaciones	93
La reserva de hotel o billetes siempre con antelación	94
Vacaciones de invierno	96
<i>El automóvil</i> , por José M. ^a Alsina	97
El carnet de conducir	97
Los seguros	98
Nociones generales de funcionamiento	101
Las normas de circulación están por encima de la galantería	102
Qué hay que llevar en el coche	104
Cuándo conviene utilizarlo	106

<i>La mujer y el trabajo</i> , por María Dolores Bordas	111
Situación de la mujer en el mundo laboral	111
La familia y el trabajo de la mujer	114
La elección de profesión: problemas que plantea	114
Búsqueda de trabajo	118
<i>El deporte femenino</i> , por Román Cuyás	121
Consideraciones generales	122
Recomendaciones	124
La anatomía femenina y el deporte	125
La fisiología femenina y su influencia en el deporte	125
Deportes que benefician a la mujer	127
Atletismo	128
Baloncesto	134
Balonmano	136
Equitación	136
Esquí	139
Gimnasia	140
Hockey sobre hierba	141
Natación	144
Patinaje	148
Tenis	148
Voleibol	154
<i>El Yoga</i>	155
Yoga para todos	157
Relajación	158
Respiración	159
Posturas básicas	160

ILUSTRACIONES: *Archivo CEAC*, pág. 17, 59, 62, 81, 91, 99, 107; *Xavier Palaus*, pág. 57, 61, 66, 76, 85, 86, 89, 105, 110, 117, 120, 125; *Marti Pey*, pág. 6, 9, 10, 19, 20, 21, 25, 26, 29, 33, 37, 41, 47, 52, 65, 70, 95, 122, 145, 146, 149, 151, 162, 164, 165, 167, 168, 170, 171, 172; *Puigdengolas*, pág. 113; *Frederic Sabrià*, pág. 129, 130, 132, 137, 142.