

## INDICE

<i>El hogar</i> , por Ana M. <sup>a</sup> 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. <sup>a</sup> 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.