



24 HORAS CONTIGO

EMMA ROCA, UNA



EMMA TRABAJA COMO BOMBERA, ES LA CAPITANA DEL EQUIPO DE RAIDS BUFF® Y, ADEMÁS, ¡ES MADRE DE TRES HIJOS! VEAMOS CÓMO SE ORGANIZA EN EL DÍA A DÍA.

Emma Roca es una mamá fuera de lo común. Compagina su trabajo como bombera GRAE (grupo de rescate de montaña), una especialidad dentro del cuerpo de bomberos de la Generalitat de Cataluña, con su actividad deportiva y el cuidado de sus tres hijos, Irina, de casi cuatro años, y los mellizos, Martí y Mariona, de año y medio de edad. “Cuando decidimos tener hijos, no pensábamos que se nos acabaría la libertad. Lo que sí teníamos claro es que la vida cambiaría, y mucho, pero para bien. Todo era cuestión de organización, de saber aprovechar el tiempo y de tener ENERGÍA”, explica Emma. Y así ha sido. Como bombera, trabaja 24 horas seguidas y descansa 72, lo que le permite disponer de un tiempo libre que aprovecha para entrenar y disfrutar de su familia. David, su marido, es policía y trabaja semana sí y semana no. Él colabora con Emma en el cuidado de sus hijos y en la gestión del hogar. Sin él y sin la inestimable ayuda de María, una empleada de hogar que cocina y hace las tareas de casa, organizarse ¡hubiera sido prácticamente imposible! Emma y su familia viven en el pueblecito de Talló, en el Pirineo catalán. Este maravilloso entorno natural le permite disfrutar de otra de sus grandes pasiones: el deporte de aventura. Emma es la capitana del equipo de raids Buff®, en el que participan también tres hombres, entre ellos, su marido. Con todo, a Emma aún le queda tiempo para llevar a cabo uno de sus objetivos personales: la organización de proyectos relacionados con la mujer y el deporte, con el fin de conseguir la igualdad de género. Dentro de estos proyectos destaca el WIAR, el raid de aventura exclusivamente femenino, que, este año, alcanzará ya su sexta edición. ¡Enhorabuena, Emma!



Emma es la única bombera GRAE profesional de Cataluña. “Me encanta mi trabajo y no lo dejaría por nada en el mundo”



MAMÁ TODOTERRENO

07:30

DESPUÉS DE ESTAR 24 HORAS DE GUARDIA EN EL PARQUE DE BOMBEROS DE LA SEU D'URGELL (LLEIDA), EMMA VUELVE A CASA, JUSTO A TIEMPO PARA VESTIR A SUS PEQUEÑOS, DARLES EL DESAYUNO Y PREPARARLES LAS MOCHILAS DEL COLE.

09:00

EMMA LLEVA A LOS NIÑOS AL COLE. PRIMERO, DEJA A LA MAYOR, IRINA, Y, DESPUÉS, A LOS MELLIZOS, MARTÍ Y MARIONA, QUE VAN A LA GUARDERÍA. ¡QUE TENGÁIS UN BUEN DÍA, PEQUEÑOS!

10:00

SI, DURANTE LA NOCHE, ESTANDO DE GUARDIA, EMMA HA TENIDO QUE HACER ALGÚN SERVICIO Y NO HA PODIDO DORMIR, APROVECHA LAS HORAS QUE ESTÁN LOS PEQUES EN EL COLE PARA ECHAR UNA CABEZADITA. SI NO, SALE A ENTRENAR POR LA MONTAÑA.

11:00

EMMA LLEVA MÁS DE DIEZ AÑOS COMPITIENDO EN EL MUNDO DE LOS RAIDS DE AVENTURA. CADA DÍA, ENTRENA DOS O TRES HORAS: PRIMERO, VA A NADAR, Y, DESPUÉS, SALE A CORRER O EN BICI. PARA ELLA, EL DEPORTE ES UNA FILOSOFÍA DE VIDA, UN MODO DE CUIDAR EL CUERPO Y DE MANTENERSE EN FORMA.

10:00



La afición de Emma por el deporte viene ya de pequeña: “Me encantaba estar en el exterior, corriendo, yendo en bici o esquiando”

11:00





24 HORAS CONTIGO

13:00



13:00

DEPUÉS DE ENTRENAR, EMMA VA A BUSCAR A LOS MELLIZOS A LA GUARDERÍA. ¿ME HABÉIS ECHADO DE MENOS?

13:30



13:30

MUCHAS VECES, SI DAVID ESTÁ EN CASA, APROVECHAN PARA COMER JUNTOS Y DISFRUTAR DE UN AGRADABLE MOMENTO EN FAMILIA.

16:00

DEPUÉS DE LA SIESTA, EMMA Y DAVID JUEGAN UN POCO CON LOS PEQUEÑOS. ILES ENCANTA PINTAR Y HACER GARABATOS CON LÁPICES DE COLORES!

16:00



17:00

LA FAMILIA VA A BUSCAR A IRINA AL COLE. ¡QUÉ CONTENTOS ESTÁN LOS MELLIZOS DE VOLVER A VER A SU HERMANITA MAYOR!

17:30

SI EL TIEMPO ACOMPAÑA, EMMA Y DAVID LLEVAN A LOS NIÑOS A JUGAR AL PARQUE. DESPUÉS, VUELVEN A CASA Y ALLÍ CONTINUAN CON LOS JUEGOS Y LOS MIMOS.

18:45

¡ES LA HORA DEL BAÑO! EMMA BAÑA A LOS TRES NIÑOS A LA VEZ. ASÍ, SE GASTA MENOS AGUA, SE VA MÁS RÁPIDO... ¡Y ELLOS SE LO PASAN EN GRANDE!

17:00



17:30



“A partir de las 20:30, los niños están durmiendo y reina la paz en casa. Es cuando David y yo tenemos un poco de tiempo para nosotros”

19:30

¡LA CENA YA ESTÁ PREPARADA!
LOS TRES NIÑOS COMEN JUNTOS,
LEYENDO UN LIBRO O VIENDO ALGÚN
VÍDEO DE SUS PERSONAJES FAVORITOS.

20:00

LOS PAPÁS LLEVAN A LOS NIÑOS A SU
HABITACIÓN. ES HORA DE PONERSE
EL PIJAMA E IRSE A DORMIR. ¡QUE
TENGAIS DULCES SUEÑOS, PEQUEÑOS!



**¿Tú también
quieres participar?**

¿Te gustaría ser la protagonista de
nuestra sección “24 horas contigo”?
Envíanos un e-mail a:

mibebeyo@sfera.es

No olvides poner tu dirección y adjuntar
una fotografía donde aparezcan todos
los miembros de tu familia. ¡Ánimate
a colaborar con nosotros!

18:45



19:30



20:00

