

fomentar la corresponsabilidad

1 Junt@s es más fácil

Claves para una corresponsabilidad real en el hogar.

El hogar no se sostiene solo. La **corresponsabilidad es compartir** tareas, decisiones y cuidados. No se trata de **ayudar**, sino de hacer equipo por el **bien común** realizando un reparto equitativo.

1

HABLAR CON TU ENTORNO

Conversar es el primer paso. Aclara qué implica cuidar, limpiar, organizar, acompañar... y por qué no debe recaer todo en una sola persona.



EVITAR LA CULPA Y LOS REPROCHES

Cuidar no es competir ni controlar. Es colaborar. Buscar soluciones, no culpables.



RECORDAR: NO SE "AYUDA", SE COLABORA

Ayudar es opcional. Compartir responsabilidades es compromiso.

No toda la responsabilidad es de la mujer. El hogar y la familia se sostienen entre todas y todos.

Compartir tareas es reconocer el valor del trabajo de los demás.

fomentar la corresponsabilidad

1 Junt@s es más fácil

2

ESTABLECER UN PLAN DE REPARTO DE TAREAS

Haced una lista visible: quién hace qué, cuándo y cómo. repartid por disponibilidad y habilidades, no por género. Usa tablas o planificadores* semanales, apps o turnos rotativos para repartir el trabajo.

*Se adjunta modelo de **planificador** en esta infografía. Puedes utilizar este modelo adaptándolo a tus necesidades.

Es necesario establecer un reparto justo de tareas y cuidados. Repartir también incluye la carga mental y emocional, no solamente la física.

APRENDER A ESCUCHAR Y VALORAR LO BUENO EN TU ENTORNO

La empatía une más que la exigencia. Reconocer el esfuerzo de tu entorno genera armonía y respeto.

Todos los miembros del núcleo familiar deben ser conscientes y constantes. **La corresponsabilidad no se impone, se practica cada día.**



TRABAJAR POR EL BIEN COMÚN

La corresponsabilidad mejora la convivencia, el bienestar y es ejemplo para las y los menores en el entorno.



Recuerda que la corresponsabilidad no es solo repartir tareas, sino compartir: **organización, cuidado, educación y afecto.**

Para más información:
cudadanas@fundacionmujeres.es

CONSEJOS PARA...

fomentar la corresponsabilidad

Hacer la compra	Tiempo estimado	Quién realiza la tarea	Día/Frecuencia	Lugar/Recursos necesarios	Observaciones
Pensar el menú semanal	20 minutos	Persona 1	Domingo	En casa	Requiere revisar gustos, agenda, dieta, etc.
Revisar productos disponibles	10 minutos	Persona 2	Domingo	Cocina - Despensa	Ver cantidades y fechas de caducidad
Hacer la lista de la compra	10 minutos	Persona 1	Domingo	Móvil - Papel	A partir del menú
Ir al supermercado	40 minutos	Persona 2	Lunes	Supermercado	Incluye desplazamiento
Ir a frutería/panadería/otros	30 minutos	Persona 1	Martes - Jueves	Tiendas locales	Si no podemos encontrar todos los productos en el supermercado
Colocar productos	15 minutos	Persona 1	Al llegar	Cocina - Despensa	Ordenar y revisar
Revisar gasto semanal	10 minutos	Persona 2	Domingo	En casa	Control del presupuesto
Tiempo total estimado	2 horas 15 minutos	2 personas implicadas			

CONSEJOS PARA...

fomentar la corresponsabilidad

Lavar la ropa	Tiempo estimado	Quién realiza la tarea	Día/ Frecuencia	Lugar/Recursos necesarios	Observaciones
Recoger ropa sucia	10 minutos	Persona 1	Diario	Dormitorios	Evitar que se acumule
Clasificar por color o tipo	5 minutos	Persona 2	Diario	Lavadero	Se tiene en cuenta el color, tipo de tejido, temperatura de lavado, etc.
Poner la lavadora	10 minutos	Persona 1	3 veces por semana	Lavadora	Elegir el programa correcto para cada grupo de ropa
Tender / secadora	15 minutos	Persona 2	3 veces por semana	Patio / secadora	Si es en el exterior revisar el clima
Recoger y doblar	15 minutos	Persona 1	3 veces por semana		Utilizar técnicas que eviten arrugas y ahorren espacio
Guardar la ropa	10 minutos	Persona 1	3 veces por semana	Armarios / cómodas	Tener en cuenta el lugar específico de cada prenda
Tiempo total estimado	1 hora y 5 minutos	2 personas implicadas			

CONSEJOS PARA...

fomentar la corresponsabilidad

Cuidado de menores	Tiempo estimado	Quién realiza la tarea	Día/Frecuencia	Lugar/Recursos necesarios	Observaciones
Despertar y preparar para el colegio	20 minutos	Persona 1	Lunes a viernes	Casa	
Preparar desayuno / almuerzo	20 minutos	Persona 2	Lunes a viernes	Cocina	
Llevar al colegio	20 minutos	Persona 1	Lunes a viernes	Calle - Coche	Incluye trayectos
Recoger del colegio	20 minutos	Persona 2	Lunes a viernes	Calle - Coche	Incluye trayectos
Supervisar deberes	30 minutos	Persona 1	Diario	Casa	Acompañar y apoyar
Jugar / actividades	60 minutos	Persona 1	Diario	Casa - Parque -etc.	Espacio de vínculo
Preparar cena y acostar	45 minutos	Persona 2	Diario	Cocina - Dormitorio	Rutina de cierre del día
Tiempo total estimado	3 horas 15 minutos	2 personas implicadas			