

fomentar la corresponsabilidad

2 Corresponsabilidad en el día a día

Claves para poner en práctica la corresponsabilidad cada día:

Cuidar no es solo “ayudar”. Es compartir.

La corresponsabilidad significa repartir el trabajo del cuidado, la carga mental y el tiempo, para que nadie lo sostenga sola.

1

Todos los miembros del hogar son responsables, no "colaboradores".

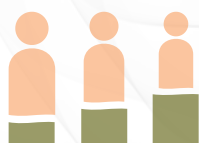


HACER VISIBLE LO INVISIBLE

Incluye las tareas físicas y las mentales, teniendo también en cuenta el esfuerzo emocional: pensar, organizar, recordar, atender.

REPARTIR EQUITATIVAMENTE

Repartir según el tiempo disponible y las capacidades, no por costumbre ni roles aprendidos.



REGISTRAR EL REPARTO DE TAREAS

Anotar quién hace qué y cuándo. Que todo el hogar vea las responsabilidades y su valor.



Usa tablas semanales, apps o turnos rotativos.

fomentar la corresponsabilidad

2 Corresponsabilidad en el día a día



PLANIFICAR SEMANALMENTE

Dedica unos minutos, antes de que inicie una nueva semana, para planificar con detalle: quién se encarga de cada tarea, quién acompaña, quién cocina, quién descansa, etc.

*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.

ATERRIZAR LA PLANIFICACIÓN EN LA GESTIÓN DEL DÍA A DÍA

Crea un calendario visible para todos en casa o, por ejemplo, a través de un grupo de WhatsApp con recordatorios.

También puedes ayudarte de otras aplicaciones como calendarios compartidos para que la comunicación sea eficaz y fluida.



IR PASO A PASO

Empieza poco a poco. Cambiar hábitos lleva tiempo. La corresponsabilidad se construye cada día.

Beneficios de la corresponsabilidad: reduce la carga mental, aumenta el tiempo personal, mejora la convivencia y aumenta el equilibrio emocional.
Compartir los cuidados no resta, multiplica el bienestar.

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			