

fomentar la corresponsabilidad

3 Comunicación efectiva

Claves para una comunicación efectiva sobre los cuidados:

Hablar de corresponsabilidad no es buscar culpables, sino construir equilibrio. Cuando el diálogo nace desde la empatía, aparecen los acuerdos.



Dialogar con respeto abre espacios para cuidar mejor.

ELEGIR EL MOMENTO ADECUADO

Intenta evitar hablar en medio del cansancio o de una discusión. Es importante buscar espacios tranquilos.

HABLAR DESDE TI

Evitar reproches como “tú nunca ayudas” e intentar transmitir la situación con frases como:
“me siento desbordada cuando...”

SER CONCRETA

Solicita acciones específicas: qué, cuándo y cómo. Evita generalidades.

Los acuerdos deben ser claros y revisables. La corresponsabilidad evoluciona con el tiempo.

fomentar la corresponsabilidad

3 Comunicación efectiva

2

ESCRIBIR UNA CARTA DE REPARTO DEL CUIDADO

Transmite las tareas que realizas y cómo te sientes al respecto de las mismas. A través de una carta del cuidado, escrita de manera conjunta con tu entorno, en la que cada persona puede escribir lo que hace y lo que le gustaría compartir o delegar.



Beneficios:

- Menos discusiones
- Más equilibrio
- Mayor empatía
- Hogar más unido

PROCURAR QUE LA INFORMACIÓN SE ENCUENTRE ACCESIBLE

Utiliza una pizarra o calendario familiar con información práctica sobre la rotación de las tareas semanales.

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



Compartir los cuidados se aprende conversando.

BUSCAR TIEMPO PARA CONVERSAR

Además de evitar hablar desde el conflicto, reservad una reunión semanal (5-15 minutos) para ajustar tareas y prevenir disputas.

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			